



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ  
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**Психолого-педагогическая коррекция школьной тревожности  
учащихся начальных классов**

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

Проверка на объем заимствований:  
63,56% авторского текста  
Работа Костомарова к защите  
рекомендована / не рекомендована  
«19» 05 2023 г.  
зав. кафедрой теоретической и  
прикладной психологии  
Кондратьева О.А.

Выполнила:  
студентка группы ЗФ-510/099-5-2  
Башкатова Екатерина Сергеевна

Научный руководитель:  
к.п.н., доцент, доцент кафедры ТиПП  
Барышникова Елена Викторовна

Елена Викторовна

Челябинск  
2023

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ	
1.1 Феномен школьной тревожности в психолого-педагогической литературе.....	7
1.2 Особенности проявления тревожности учащихся начальных классов.....	14
1.3 Модель психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся начальных классов.....	23
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ	
2.1 Этапы, методы и методики исследования.....	31
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента.....	37
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ	
3.1 Программа психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся начальных классов.....	46
3.2 Анализ результатов формирующего эксперимента.....	56
3.3 Психолого-педагогические рекомендации для педагогов по коррекции школьной тревожности учащихся начальных классов.....	62
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	72
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	77
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики исследования уровня школьной тревожности учащихся начальных классов.....	86
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты исследования психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся начальных классов.....	102
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся начальных классов.....	104
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты исследования психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся начальных классов.....	131

## ВВЕДЕНИЕ

На каждом этапе возрастной периодизации индивид занимает определенное положение в системе социальных отношений. Они, в свою очередь, определяют не только условия и социальные нормы, но и формируют паттерны поведения и ценности. Социализация детей в каждом возрастном промежутке обусловлена различными социально-психологическими особенностями, которые только подтверждают ее значимость в становлении и здоровом развитии личности. Учебная деятельность и образовательная среда являются неотъемлемой частью становления личности школьника и развития его социальной ситуации, физического и психического здоровья. В таком случае мы можем утверждать, что существует взаимосвязь между успешностью обучения школьника, измеряемой соответствием требованиям системы образования, и его нормальным психическим развитием. То есть, чем больше возникает проблем у ребенка в школе, тем сильнее проявляется его психоэмоциональное неблагополучие. А причиной этих проблем может являться высокая школьная тревожность.

Определенный уровень тревоги есть у каждого человека, поскольку он является естественным компонентом и неотъемлемой характеристикой личности. И у каждого ребенка есть оптимальный уровень тревожности, которая называется полезной тревогой. Но что происходит со школьником и его психическим развитием, если этот уровень тревоги растет? На сегодняшний день мы наблюдаем большое число тревожных школьников, которые отличаются эмоциональной неустойчивостью и неустойчивостью самооценки, неуверенностью в себе, они имеют множество страхов, комплексов и внутренних зажимов.

Многие исследователи [3; 39; 43; 48; 54; 66; 67] считают, что тревожность отрицательно воздействует на формирование личности учащегося начальных классов. Повышенная тревожность часто нарушает

организованность всех видов деятельности, что приводит к низкой самооценке. А неуверенный в себе школьник, склонный к сомнениям, колебаниям и переживаниям, это застенчивый, тревожный, нерешительный, несамостоятельный, инфантильный ребенок. Повышение ответственности за образование или другую деятельность и соответствие новым требованиям от общества станет для таких детей чрезмерным переживанием. Негативные последствия могут включать в себя минимизацию целей, уход от ответственности, избегание инициативы, девиантное поведение и психические препятствия для развития ученика.

Помимо негативного влияния на здоровье, поведение и продуктивность, высокий уровень тревожности отрицательно влияет на качество социального взаимодействия индивида. Эти неблагоприятные факторы поддерживают ребенка в постоянном стрессе, не дают ему раскрыться, тормозят становление его личности.

Вышесказанное подтверждает то, что школьная тревожность учащихся начальных классов является очень серьезной социальной, педагогической и психологической проблемой.

Над проблемой тревожности работали многие ученые: Г.Г. Аркелов, Н.Е. Лысенко, А.В. Микляева, Р.С. Немов, А.В. Петровский, А.М. Прихожан, А. Фрейд, З. Фрейд, Е.Е. Шотт и др.

Проблеме школьной тревожности уделяется особое внимание, поскольку с ней сталкивается каждый школьный психолог. Если уровень школьной тревожности вовремя не выявить и не скорректировать, он не только затруднит и затормозит процесс адаптации к образовательному процессу, но и негативно скажется на психическом развитии ребенка в целом.

В связи с этим возникает ряд актуальных и важных вопросов. Например, какие особенности проявления школьной тревожности у детей, чем она может быть вызвана, какие последствия влечет за собой при отсутствии коррекции, и наконец, что необходимо делать, чтобы снизить и

оптимизировать уровень школьной тревожности учащихся начальных классов?

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность модели психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся начальных классов.

Объект исследования: школьная тревожность учащихся начальных классов.

Предмет исследования: психолого-педагогическая коррекция школьной тревожности учащихся начальных классов.

Гипотеза: уровень школьной тревожности учащихся начальных классов, возможно, изменится, если разработать и реализовать модель, содержащую программу психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся начальных классов.

Задачи исследования:

1. Проанализировать феномен школьной тревожности в психолого-педагогической литературе.
2. Раскрыть особенности проявления школьной тревожности учащихся начальных классов.
3. Разработать модель психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся начальных классов.
4. Охарактеризовать этапы, методы и методики исследования школьной тревожности учащихся начальных классов.
5. Дать характеристику выборки и анализ результатов исследования.
6. Разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся начальных классов.
7. Проанализировать результаты формирующего эксперимента.

8. Разработать рекомендации для педагогов по психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся начальных классов.

Методы и методики исследования:

1. Теоретические методы: анализ, синтез и обобщение психолого-педагогической литературы, целеполагание, моделирование.

2. Эмпирические методы: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование.

3. Психодиагностические методы: «Проективная методика для диагностики школьной тревожности» А.М. Прихожан, «Тест изучения школьной тревожности» Б.Н. Филлипса, проективная методика «Рисунок школы» А.И. Баркан.

4. Методы математико-статистического анализа данных: Т-критерий Вилкоксона.

База исследования: МОУ Долгодеревенская СОШ. Исследование проводилось с учащимися 1-го класса. Выборку составили 22 человека. Возраст испытуемых 7-8 лет.

Апробация работы: научная статья «Психолого-педагогические технологии исследования школьной тревожности подрастающего поколения / В. И. Долгова, О. А. Кондратьева, Е. Г. Капитанец, К. Н. Апушкина, Е. С. Саламатина // KSE 2022: X Международная научно-практическая конференция «Культура, наука, образование: проблемы и перспективы» Секция: Новое в психолого-педагогической науке и образовании: перспективные теоретические и прикладные исследования Дата проведения: 10-11 ноября 2022 г. Формат участия: дистанционный. – 2023. (в печати).

# ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ

## 1.1 Феномен школьной тревожности в психолого-педагогической литературе

Изучение феномена детской тревожности на разных ступенях требует комплексного подхода. Оно необходимо для понимания природы этого явления и интерпретации закономерностей, связанных с возрастным развитием ребенка, для развития эмоционального, когнитивного и поведенческого компонента, а также правильно подобранного направления коррекции [1].

Не смотря на то, что проблема школьной тревожности является обыденной в практике педагога-психолога, ей все же уделяется особое внимание, поскольку ребенок с высокой школьной тревожностью испытывает большие затруднения в адаптации к образовательному процессу, ему гораздо сложнее разобраться в новых условиях школьной жизни и принять их, для него становится проблемой социальное взаимодействие со сверстниками и педагогами, и многое другое. От всего этого школьник испытывает сильнейшие эмоциональные переживания. И, конечно, этот стресс негативно сказывается на его психическом развитии, поэтому своевременное выявление высокой школьной тревожности и ее коррекция очень важны именно на ступени начального образования [24].

По словам многих отечественных и зарубежных исследователей и ученых в области психологии, а также практикующих психологов, высокая тревожность может оказаться причиной зарождения разнообразных психологических расстройств и трудностей детства, приводящая к нарушениям в развитии ребенка, которые в будущем могут послужить поводом для обращения к специалисту психологической службы. Также тревожность рассматривается как показатель «приневротического

состояния», который влияет на поведение ребенка, и тогда можно наблюдать делинквентное или аддиктивное поведение [32; 56].

Но не у всех детей школьная тревожность одинакова в своих проявлениях. Например, ребенок чрезмерно беспокоится о своей учебной успеваемости, находясь в постоянном напряжении из-за своей кропотливости: много времени уделяет выполнению домашнего задания, перепроверяя его на несколько раз во избежание ошибок, беспрекословно выполняет все требования учителя и соблюдает все школьные правила во избежания порицания и т.д. Никто не замечает, сколько внутренних ресурсов тратит на это школьник, и какой нагрузке подвергается его нервная система. Учителя и родители видят в нем «удобного» ребенка, ведь у него нет проблем ни с успеваемостью, ни с дисциплиной, поэтому в данном случае заподозрить в принципе наличие какой-то проблемы крайне сложно. Но есть и совершенно другое влияние школьной тревожности на поведение ребенка. Например, ученик демонстрирует низкую успеваемость и имеет проблемы с дисциплиной и поведением: он проявляет раздражительность и агрессию по отношению к одноклассникам или педагогам, срывает уроки, не выполняет домашние задания, прогуливает занятия и т.д. У таких «трудных» детей наличие проблемы очевидно, однако не сразу можно выявить причину – высокую школьную тревожность. Но как в первом, так и во втором случаях высокая школьная тревожность является негативным синдромом, способным привести к различным неблагоприятным и нежелательным последствиям [41].

Различные определения феномена школьной тревожности можно встретить в психолого-педагогической литературе.

Тревожность (готовность к страху) – состояние целесообразного подготовительного повышения сенсорного внимания и моторного напряжения в ситуации возможной опасности, обеспечивающее соответствующую реакцию на страх [8].

Тревожность – эмоциональное состояние, связанное с предчувствием опасности или неудачи [34].

А.М. Прихожан говорит, что тревожность – это «переживание экспансивного дискомфорта, связанное с проявлением неблагополучия, с предчувствием предстоящей опасности» [55].

Различают школьную тревожность как эмоциональное состояние и как устойчивое свойство, черту личности или темперамента [22].

По мнению Р.С. Немова: «Тревожность – постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека чувствовать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях, а также приходить в состоянии поднятого беспокойства» [43].

По определению А.В. Петровского: «Тревожность – склонность человека к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги; один из важнейших параметров персональных различий. Тревожность как правило повышена при нервно-психических и тяжелых соматических заболеваниях, а также у здоровых людей, переживающих последствия психотравмы, у многих групп лиц с отклоняющимся проявлением неблагополучия личности» [48].

Г.Г. Аракелов, Н.Е. Лысенко, Е.Е. Шотт отмечают, что «тревожность – это многозначный психологический термин, изображающий определенное состояние индивидов в ограниченный момент времени, а также стабильное свойство любого человека» [2; 3].

Тревожность может быть связана с генетическими особенностями мозга, в таком случае у индивида наблюдается нестабильное в эмоциональной сфере и гипервозбудимость, которые будут являться индивидуально-типологической особенностью его личности.

Следует различать тревожность, тревогу и страх. Тревога – это эпизодическое, временное, несистематическое состояние в каком-то определенном моменте, а тревожность считается устойчивым состоянием, которое не связано с конкретной ситуацией или событием. Тревожность

сопровождает человека всегда и во всех видах его деятельности. Страх отличается от тревоги и тревожности тем, что это боязнь чего-то определенного и конкретного (собак, высоты, темноты и т.д.).

В своей работе мы будем придерживаться определения: «Тревожность – это индивидуальная психологическая особенность человека, заключающаяся в испытании беспокойства в различных жизненных ситуациях» [8].

Из вышеперечисленных определений понятия тревожности следует, что школьная тревожность – это склонность ребенка испытывать страх, тревогу, волнение и беспокойство в ситуации обучения в школе, событиях школьной жизни.

По мнению отечественных психологов, к высокому уровню школьной тревожности может привести завышенная самооценка. А формируется завышенная самооценка из-за неадекватного воспитания. Например, родители неправильно хвалили успехи ребенка, слишком преувеличивали его достижения, тем самым переоценивая его действия. Соответственно после этого ребенок уже не сможет оценивать себя адекватно. Не получив привычного глобального признания за свои обычные достижения в школе, такой ребенок начнет сомневаться в собственных силах [15].

Когда ребенок попадает в школу, сталкиваясь с новыми трудностями, требованиями и задачами, он пытается сохранить свою самооценку, сделав все идеально. Для учащегося очень важно иметь успехи в учебе, не отрываться от жизни класса, иметь дружеские связи с одноклассниками и бесконфликтные отношения с педагогами. Но если у него что-то не получается, либо он не дожидается привычной чрезмерной похвалы и признания, то у ребенка возникает стресс, ведь он теряет самоуважение и уважение значимых взрослых. Ребенок считает, что раз он сделал ошибку, получил замечание или, наоборот, не получил похвалы, то он стал «плохим», «не таким» и т.д. Парадокс заключается в том, что ребенок со сформировавшейся завышенной или высокой самооценкой может и не

иметь достаточного уровня знаний, умений и навыков для достижения отличного результата, но будет убежден в обратном, а неуспех будет воспринимать очень болезненно. Отсюда и вытекает тяжелое возбудимое состояние, как следствие несоответствия между высокими притязаниями и реальными возможностями [72].

Далее ребенок разочаровывается в себе, теряет то самое самоуважение, поскольку его потребность в признании осталась неудовлетворенной. Тут как механизмы защиты выступают раздражительность, обидчивость и враждебно настроенное поведение по отношению ко всем: учителям, одноклассникам, родителям, так как причину своего неуспеха ребенок видит в них, а не в самом себе. Соответственно с теми, кто будет как-то критиковать его достижения, указывать на недочеты или ошибки, он будет вступать в различного рода конфликты. А уровень школьной тревожности будет продолжать расти [19].

Вследствие неадекватного отношения ребенка к своим силам и возможностям, его тревога станет чертой его личности, то есть неадекватность будет проявляться в отношении всей окружающей действительности. Он будет уже заранее ждать негативного исхода в любой ситуации, и переживать по этому поводу. Таким образом, тревожность основательно закрепится в характере ребенка, станет чертой его личности [12, с. 63].

Многие отечественные и зарубежные психологи изучали школьную тревогу с точки зрения физиологических особенностей свойств нервной системы.

В классическом психоанализе З. Фрейд определял тревожность как «неприятное эмоциональное переживание, являющееся сигналом антиципируемой опасности... Содержание тревожности – переживание неопределенности и чувство беспомощности» [67]. Тревожность характеризуется тремя основными признаками:

1. Специфическим чувством неприятного.

2. Соответствующими соматическими реакциями, прежде всего усилением сердцебиения.

3. Осознанием этого переживания.

Изначально З. Фрейд полагал, что существует бессознательное беспокойство, но затем он пришел к выводу, что тревожность – это состояние, которое переживается сознательно и сопряжено с повышенной способностью справляться с опасностями (с помощью борьбы или бегства). Тревожность помещается им в Эго («Я»): роль «Я» как места развития страха была подтверждена, так как за «Я» признана была функция репродуцировать по мере надобности аффект страха» [67].

Также З. Фрейд считал, что тревожность возникает из-за задержки подавленной энергии, но в дальнейшем он пришел к обратному выводу, что, наоборот, тревожность вызывает подавление. Он связывает переживание чувства тревоги с принципом удовольствия: «Назвав состояние, при котором усилия принципа удовольствия терпят неудачу, травматическими, мы приходим через ряд невротических страх – реальный страх – опасная ситуация к простому положению: то, что вызывает боязнь, предмет страха, – это каждый раз появление травматического фактора, который не может быть устранен действием принципа удовольствия... Только величина суммы возбуждения приводит к травматическому фактору, парализует работу принципа удовольствия, придает ситуации опасности ее значение» [67].

М. Кляйн считала, что тревожность зарождается еще в младенчестве, поскольку ребенку необходимо установить контакт с объектами окружающей действительности, которые находятся за пределами тела матери. Разумеется, все эти объекты несут угрозу для ребенка, вызывая тем самым у него тревогу и страх. Даже тело матери может представлять угрозу, например, ее грудь, ведь именно она является источником не только удовлетворения, но и напряжения. Также М. Кляйн относила истоки Эдипова комплекса к младенчеству (в отличие от З. Фрейда). Она акцентировала внимание на том, что тревожность новорожденного ребенка

связана изначально со страхом наказания со стороны отца и подавления со стороны матери. И по большей части именно от наличия у него способности противостоять этой тревожности и бороться с ней зависит все дальнейшее развитие ребенка. «Вообще следует сказать, что способность «Я» справиться даже с обычной тревожностью у разных людей неодинакова, этот факт имеет этиологическое значение для возникновения невроза» [Цит. по: 35].

Непроизвольно, но ребенок самостоятельно направляет почти все свои действия и ресурсы на то, чтобы преодолеть тревожность, справиться с ней. Но ему не хватает навыков самоконтроля и саморегуляции, так как они еще не сформированы у него в этом возрасте. Поэтому за неудачными попытками справиться с тревогой, как естественные реакции организма, могут идти приступы раздражительности, нервозности, агрессии к окружающей действительности или аутоагрессии. Это, в свою очередь, опять-таки сопровождается страхом ребенка, что его могут наказать, причинить вред за его девиантное поведение. Формируется замкнутый круг: тревога порождает еще большую тревогу [61].

В работах А. Фрейд выделяются три основных вида тревожности детей: объективная тревожность, боязнь Супер-Эго и боязнь собственных инстинктов, страх перед их силой. А. Фрейд принадлежит стройная концепция генеза тревожности. Согласно этой концепции, первоначальная, очень рано возникающая тревожность ребенка – объективная: «Внешний мир очень рано устанавливает свое представительство в психике ребенка в виде объективной тревоги» [66]. Этот вид тревоги является «предвестником» формирования Супер-Эго, сигналом ребенку о возможности наказания со стороны внешних сил, и именно он «управляет поведением «Я» вне зависимости от того, наступает ли это наказание» [61]. Эта тревога сталкивается с инстинктивными желаниями ребенка, с внутренней тревожностью, порождаемой его фантазиями, в результате чего и возникают, с одной стороны, те стороны Эго, которые в дальнейшем

позволят ему противостоять требованиям инстинктов, а с другой – симптомы детского невроза. В дальнейшем Эго укрепляется, и в латентный период (от 5-6 лет до предпубертата), характеризующийся ослаблением инстинктов и более устойчивой позицией по отношению к внешнему миру, объективная тревожность ослабляется, постепенно уступая место тревожности Супер-Эго, которая вместе с Эго защищает ребенка от воздействия силы инстинктов.

В некоторых случаях ребенок может объяснить, с чем связана его тревога, почему он беспокоится. Но, скорее всего, это объяснение будет неверным, поскольку пока ребенок не может в полной мере понять природу своих чувств и эмоций. А самое главное – он не может еще контролировать и регулировать их [50].

Таким образом, проанализировав психолого-педагогическую литературу, мы можем сделать вывод, что школьная тревожность – это проявление эмоционального неблагополучия ребенка, заключающееся в испытании чувства беспокойства, волнения и страха в учебных ситуациях. Она возникает в результате неправильного и непрофессионального взаимодействия ребенка с различными аспектами школьной образовательной среды, которая может иметь неодинаковую природу происхождения и по-разному объясняться разными учеными и исследователями. Это состояние, в основе которого лежат страхи и тревога, переживается сознательно и является сигналом приближающейся опасности.

## 1.2 Особенности проявления тревожности учащихся начальных классов

Учащиеся начальных классов – это дети младшего школьного возраста, границы которого определяются от 6-7 до 10-11 лет. На данном этапе взросления у ребенка происходит развитие психических функций и совершенствование нервной системы.

С переходом на ступень начального общего образования у детей меняется ведущий вид деятельности. Если в дошкольном возрасте ведущей деятельностью является игра, то в младшем школьном возрасте это уже учебная деятельность. Поэтому, конечно же, это очень волнительное событие для каждого первоклассника, ведь им приходится приспосабливаться к новым правилам и требованиям, к новым условиям и деятельности, формировать и развивать новые навыки и умения. Процесс адаптации у каждого ребенка занимает разный временной интервал: кому-то удастся привыкнуть быстрее, а кому-то для этого нужно гораздо больше времени и помощь со стороны родителей, педагогов и психологов. В этом процессе у школьника возникает масса страхов и вопросов, с которыми самостоятельно он справиться не сможет [65].

К моменту поступления в первый класс у ребенка уже может начать формироваться школьная тревожность, как следствие страха неизвестного. Но особенно ярко она начнет проявляться ближе к 8-ми годам, то есть к концу первого класса, когда ребенок так и не смог справиться с тревожными моментами, в которых он боится ошибиться, сделать не то, что от него требовали или просто получить какое-либо нарекание или замечание [7; 19].

Разумеется, в период адаптации ребенка к школе у него будет определенный уровень школьной тревожности, и это нормально. Если все идет благоприятно, то по завершению процесса адаптации уровень школьной тревожности стабилизируется и займет положение в пределах нормы. Но если к концу первого класса количество страхов и тревог, связанных со школьным обучением, не сократилось и не уменьшилось, то мы говорим о наличии повышенного или высокого показателя школьной тревожности. Этот показатель нуждается в коррекции, причем чем раньше его обнаружить, тем эффективнее будет психокоррекционная работа.

Отмечается, что уровень тревожности взрослых также влияет на уровень тревожности их детей. То есть, если в семье ребенок не чувствует себя защищенным, не может расслабиться и переключиться, постоянно

наблюдает конфликты родителей, либо даже подвергается насилию, то есть пребывает в психологически или даже физически небезопасной и некомфортной, нездоровой среде, то уровень его тревожности будет зашкаливать. И, напротив, в здоровых семьях, где царит идиллия и налажен контакт, как между супругами, так и между родителями и их детьми тревожность ребенка не будет расти [40].

Психолог Е.Ю. Брель установила, что у родителей, которые неудовлетворены своим работой или карьерой, социальным или материальным положением, финансовыми перспективами и другими факторами, дети более подвержены к испытанию стресса, их тревожность повышается, так как все эти эмоции и переживания родителей переносятся на ребенка [9]. Родители, которые допускают в семье разговоры о смерти, убийствах, пожарах, болезнях и других ужасающих ситуациях, также наносят вред психике детей, травмируют их.

Также росту тревожности ребенка способствуют и родители, которые чрезмерно строги и требовательны по отношению к своим детям. Возможно, что таким образом они пытаются реализовать свои нереализованные амбиции и мечты, не осознавая, что их ребенок этого может не хотеть или не иметь достаточных возможностей в принципе. В этом случае ребенок испытывает постоянный страх, что не оправдает надежд родителей, к чему в дальнейшем добавляется еще и чувство вины [4]. Либо родители часто сравнивают своего ребенка с другими детьми, желая тем самым замотивировать его на достижение лучшего результата, но это, в свою очередь, также приводит только к усилению страха, тревоги, чувства вины и понижению самооценки школьника.

Учитель тоже может выступать причиной школьной тревожности, если он строит свою педагогическую деятельность, в которой превалирует авторитарный стиль общения, не смог наладить взаимоотношения с ребенком, не обозначил четких требований, либо постоянно их меняет. У ребенка появляется растерянность, он не знает, чего ожидать, а значит, и не

понимает, как действовать. Так высокая школьная тревожность может снизить учебную мотивацию школьника, ему станет неинтересно учиться [5].

Даже физическое пространство школьного помещения как компонента образовательной среды является стрессогенным фактором (хоть и наименьшим), и причиной возникновения школьной тревожности в некоторых случаях становятся темные длинные коридоры, раздевалка, туалет и др. [63].

Если ребенок теряет интерес к учебе вследствие повышенной школьной тревожности, он может уйти в виртуальный мир, замкнуться в себе, проявлять пассивность и незаинтересованность в реальной жизни, что в дальнейшем негативно скажется на многих аспектах его жизни [30].

Известный психолог А. Прихожан выделяет следующие особенности тревожных детей в школе [55]:

1. Такие дети имеют относительно высокий уровень обучаемости, хотя учитель может считать такого ребенка неспособным или недостаточно способным к обучению.
2. Этим школьникам очень трудно выделить в работе главную задачу и сконцентрироваться на ней, вместо этого они контролируют все задание целиком.
3. Если тревожному ребенку не удастся сразу решить какую-то задачу, то он бросает ее и больше не пытается решить, а неудачу объясняет отсутствием способностей, а не тем, что он не умеет.
4. Их поведение может быть противоречиво в независимости от знания урока: когда-то они отвечают на вопросы правильно, когда-то пытаются угадать правильный ответ, перебирая все подряд, в том числе и нелепые варианты, могут при этом краснеть и жестикулировать, а иногда отвечают очень тихо, либо вообще молчат.

5. Если указывать тревожному ребенку его ошибку, то его особенности поведения могут усиливаться из-за того, что он не понимает, как должен реагировать.

Если говорить о «первой производной» тревоги, то ею, конечно, является страх. И именно от первых страхов детей, связанных со школой, сформировалась школьная тревожность: получить «двойку», опоздать на урок, заблудиться, неправильно решить контрольную работу или выполнить домашнее задание, ответить перед всем классом у доски. А также это может быть страх, связанный с различными людьми в школе, например, перед учителем или директором [64].

Повышенный показатель школьной тревожности, который проявляется в страхе перед учебными ситуациями, сопряжен, с одной стороны, с необходимостью, а с другой, – невозможностью самораскрытия и самопрезентацией своих возможностей. А если ребенок не раскрывается, то он и не развивается [30].

Если ребенку становится невыносимо испытывать большое количество страхов, то он может прийти, казалось бы, к логичному умозаключению о том, что он не будет ничего бояться (или только убедит в этом других), если окружающие будут бояться его. По словам Эрика Берна, они «пытаются передать свои опасения другим... Поэтому враждебное поведение часто является механизмом сокрытия тревожности» [28]. Враждебностью и негативизмом они маскируют свои страхи, неуверенность и беспокойство.

Как выход из зоны стресса, где ребенок переживает по многочисленным поводам, может быть мир фантазий, куда он уходит с головой, решая свои конфликты и переживания, которые не может решить в реальности. Это его зона комфорта и безопасности, где в его мечтах удовлетворяются те его потребности, какие в действительности не имеют возможности исполниться [18]. Таким образом, ребенок на какое-то время

перестает испытывать эмоциональное напряжение и дискомфорт, поэтому старается все чаще погружаться в свой мир иллюзии и фантазии.

Еще одними из особенностей итога тревожных переживаний могут быть пассивное поведение, вялость, апатия и безынициативность. Ребенок просто отказывается от каких-либо стремлений, чтобы не оказаться в очередной стрессовой для него ситуации. Но чаще всего эти качества являются результатом неэффективности других способов борьбы с тревожностью: агрессии, фантазий и пр.

Одним из физических проявлений повышенной или высокой школьной тревожности у детей являются манипуляции с собственным телом, которые снижают эмоциональное напряжение, стабилизируют эмоциональное состояние и успокаивают. Так появляются вредные привычки, которые проявляются в тревожных для ребенка ситуациях: грызть ногти, сосать пальцы или ручку, наматывать прядь волос на палец или выдергивать их, кусать или облизывать губы. Они могут сохраняться и в старшем возрасте и проявляться точно так же в моменте даже незначительных переживаний [70; 71].

При наблюдении за поведением учащихся на уроках высокую тревожность можно распознать по некоторым невербальным ее проявлениям: «трясущаяся рука» при попытке ответа на уроке, покраснение лица, подсовывание рук под ноги (сидя на стуле), подергивания конечностями, втягивание шеи в плечи, покусывание и облизывание ручки, сжимание губ, взгляд «мимо учителя», постоянное перемещение предметов по парте, влажные холодные руки и др., вопросительная интонация и прерывистый голос. Конечно, одного наблюдения недостаточно, но в некоторых ситуациях наблюдение раньше всего помогает увидеть наличие проблемы у ребенка [58].

Факторы образовательных программ, которые способствуют росту показателей школьной тревожности, являются наиболее распространенными. К ним относят: учебные перегрузки, конфликтные

взаимоотношения с учителем, неприятие и отвержение и классным коллективом (буллинг), частые оценочно-экзаменационные и проверочные работы, неспособность ученика овладеть школьной программой в совершенстве, нереалистичные требования родителей. Они могут влиять на уровень тревожности, как по отдельности, так и в совокупности, доводя негативные переживания ребенка до критического состояния [68].

Обязательно необходимо брать в учет кризис семи лет, который приходится на конец дошкольного и начало младшего школьного возраста. Главным его проявлением считается желание ребенка быть похожим на взрослых, поэтому он всячески пытается подражать поведению окружающих его взрослых людей, что выглядит нелепо, так как у него, конечно, не получается. У детей проявляется упрямство, непослушание, неприятие любой критики, капризы и т.д. Поэтому родители и педагоги должны обратить особое внимание на психологические особенности развития ребенка, который поступает в школу, выявить психологическую готовность к ней [18]. Она будет состоять из нескольких компонентов: личностной готовности, интеллектуальной готовности, социально-психологической готовности, физической готовности, речевой готовности, эмоционально-волевой готовности. К этому возрасту ребенок только-только начинает учиться узнавать свои эмоции, различать их и предугадывать. Он уже осознанно прибегает к попытке уйти от какой-либо неприятной и неблагоприятной или неизвестной и тревожной для него ситуации, продуцируя при этом ситуации с позитивным характером [11].

Все дети, впервые пришедшие в школу, конечно, испытывают глубокие переживания и сильнейший стресс. В это время у них наблюдается весь спектр эмоций: от восторга до страха, от радости до тревоги, от удивления до напряжения, поэтому сопротивляемость организма снижается. И в тревожных для ребенка ситуациях он может почувствовать слабость в ногах, ком в горле или спазмы, сухость во рту, боль в животе или головную боль, тошноту, головокружение, учащенное сердцебиение, а

также у него может повыситься температура тела, расстроиться стул, пропасть аппетит и нарушиться сон, могут обостриться хронические заболевания. Если по ходу адаптации к условиям школьной среды ребенок имеет высокий уровень тревожности и постоянно находится в стрессе, то его организм будет всячески противиться учебной деятельности и бороться с нагрузкой – ученик будет болеть чуть ли не большую часть учебного года. Поэтому если ребенок постоянно простывает и т.п., стоит рассматривать и психосоматическую этимологию этих заболеваний в том числе [37].

Со сменой ведущей деятельности у учащихся начальных классов меняется и социальная ситуация: появляется общение со сверстниками, где школьники могут не только дружить, но и соперничать, а также им необходимо установить контакт с учителем и понимать его требования для успешного освоения школьной программы. Авторитет родителей начинает снижаться, поэтому в начальной школе взаимоотношениям классного руководителя и обучающихся отводится особая роль [45].

Ребенок становится более самостоятельным и может уже организовывать свою учебную и внеучебную деятельность, но он только начинает учиться контролировать себя, постепенно формируя навыки саморегуляции, самоконтроля и рефлексии. Конечно, это очень длительный и многогранный процесс, поэтому ребенку нужна поддержка и помощь со стороны взрослых в стабилизации и урегулировании его эмоционального состояния.

Одним из осложняющих факторов могут выступать конфликты среди сверстников. В первом классе дети вступают в совершенно новые для них социальные отношения не только с педагогами, но и между собой. Они пользуются одинаковыми способами выражения своих чувств и эмоций, поэтому могут обижать друг друга ненамеренно, провоцируя тем самым различные конфликты и ссоры. Это является еще одной из многочисленных причин переживаний школьников [14].

Конечно, очень многое зависит от семьи, в которой растет и воспитывается ребенок. Ему необходима помощь и поддержка самых близких людей, ведь семья – это не только первоначальная ступень социализации ребенка, но и его опора. Важно, чтобы он чувствовал уверенность, что его любят, несмотря ни на что, даже если он получает плохую оценку или не справляется с какими-то требованиями учителя. Только в этом случае уровень тревожности школьника будет снижаться по мере адаптации к образовательной среде [25].

Рассматривая ситуацию соперничества в школе, тревожный школьник, как правило, пытаются обойти конкурентов-одноклассников, быть первым в любом случае, но это больше проявляется у тех детей, кто воспитывался в гиперсоциализированных условиях. Его стремления и намерения превзойти одноклассников будут сопровождаться страхом не оправдать чьих-либо ожиданий: родителей, педагогов и т.д., и быть отвергнутым.

Если рассматривать отдельно мальчиков и девочек, то здесь своя специфика школьной тревоги. В дошкольном и младшем школьном возрастах мальчики более тревожны, чем девочки. У них чаще встречаются тики, заикания, энурез. Мальчики этого возраста очень чувствительны и ранимы, и более подвержены воздействию стрессогенных факторов, а потому склонны к неврозам, но в будущем ситуация обычно меняется в обратную сторону.

Также разница заключается еще и в том, с чем дети связывают свои страхи. Мальчики боятся физической боли, например, травмы, несчастного случая, каких-то телесных наказаний. Девочки же боятся других людей, например, кого-то из членов семьи, педагогов, посторонних людей на улице, таких как пьяницы, наркоманы, хулиганы и т.п. [55].

Существенную разницу можно наблюдать в особенностях проявления высокой школьной тревожности у девочек и мальчиков. Например, исследования показывают, что мальчики могут намеренно пропускать

уроки, саботировать установленные правила, отказываться от выполнения заданий, а также проявлять враждебность, вербальную и невербальную агрессию. Девочки же ведут себя иначе: с большим усердием и исполнительностью подходят к выполнению заданий, придают слишком глобальную значимость школьной оценке, боятся опоздать на урок и др. [30].

Таким образом, школьная тревожность может иметь разные особенности проявления у детей на эмоциональном и поведенческом уровнях. Но в любом ее проявлении тревожность занижает способности ребенка и продуктивность его деятельности, а это, в свою очередь, еще больше усиливает его психоэмоциональное неблагополучие и сказывается не только на психологическом, но и даже физическом здоровье.

### 1.3 Модель психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся начальных классов

Психолого-педагогическая коррекция – это деятельность по исправлению (корректировке) тех особенностей психического развития, которые по принятой системе критериев не соответствуют «оптимальной» модели [13].

Психологическая коррекция – это система мероприятий, направленных на исправление недостатков психологии или поведения человека с помощью специальных средств психологического воздействия [20].

Организация психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся начальных классов начинается с построения дерева цели предстоящей деятельности.

Дерево целей – структурированная, построенная по иерархическому принципу совокупность целей программы, плана, в которой выделены генеральная цель; подчиненные ей подцели первого, второго и последующего уровней [23].

Дерево целей – это графическая схема, которая демонстрирует разбивку общих целей на подцели.

Вершины схемы интерпретируются как цели, ребра или дуги – как связи между целями.

Метод дерева целей является главным универсальным методом системного анализа [20].

Дерево целей связывает цели высшего уровня с конкретными средствами их достижения на низшем производственном уровне через ряд промежуточных звеньев.

При построении «дерева целей» его проектирование идет по методу «от общего к частному». Прекращение декомпозиции цели на более мелкие прекращается в тот момент, когда дальнейший процесс является нецелесообразным в рамках рассмотрения Главной цели.

Представим «дерево целей» психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся начальных классов рис. 1.



Рисунок 1 – «Дерево целей» исследования психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся начальных классов

1. Изучить теоретические аспекты исследования психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся начальных классов.

1.1. Дать определение понятию школьной тревожности

1.1.1. Охарактеризовать подходы к пониманию определения «школьная тревожность».

1.1.2. Определить причины возникновения школьной тревожности.

1.2. Выявить особенности проявления школьной тревожности учащихся начальных классов.

1.2.1. Раскрыть возрастные особенности учащихся начальных классов.

1.2.2. Выявить особенности проявления школьной тревожности учащихся начальных классов.

1.2.3. Охарактеризовать особенности проявления школьной тревожности учащихся начальных классов.

1.3. Обосновать модель психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся начальных классов.

1.3.1. Разработать «дерево целей» психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся начальных классов.

1.3.2. Проанализировать концепции построения психолого-педагогической коррекции.

1.3.3. Выделить основные принципы построения программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся начальных классов.

2. Провести исследование уровня школьной тревожности учащихся начальных классов.

2.1. Определить этапы, методы и методики проведения исследования.

2.1.1. Спланировать этапы исследования.

2.1.2. Выбрать методы исследования.

2.1.3. Подобрать методики исследования.

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

2.2.1. Определить и охарактеризовать выборку исследования.

2.2.2. Провести констатирующий эксперимент.

2.2.3. Провести анализ результатов констатирующего исследования.

3. Провести опытно-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся начальных классов.

3.1. Разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся начальных классов.

3.1.1. Определить цели, задачи, этапы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся начальных классов.

3.1.2. Разработать программу психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся начальных классов.

3.1.3. Реализовать программу психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся начальных классов.

3.2. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся начальных классов.

3.2.1. Провести опытно-экспериментальное исследование школьной тревожности учащихся начальных классов после реализации программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся начальных классов.

3.2.2. Провести сравнение результатов диагностики до и после проведения программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся начальных классов.

3.2.3. Проанализировать эффективность программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся начальных классов.

3.3. Составить рекомендации для педагогов по коррекции школьной тревожности учащихся начальных классов.

3.3.1 Изучить психолого-педагогическую литературу и составить рекомендации педагогам по коррекции школьной тревожности учащихся начальных классов.

На основе дерева целей составлена модель психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся начальных классов, которая представлена на рисунке 2.

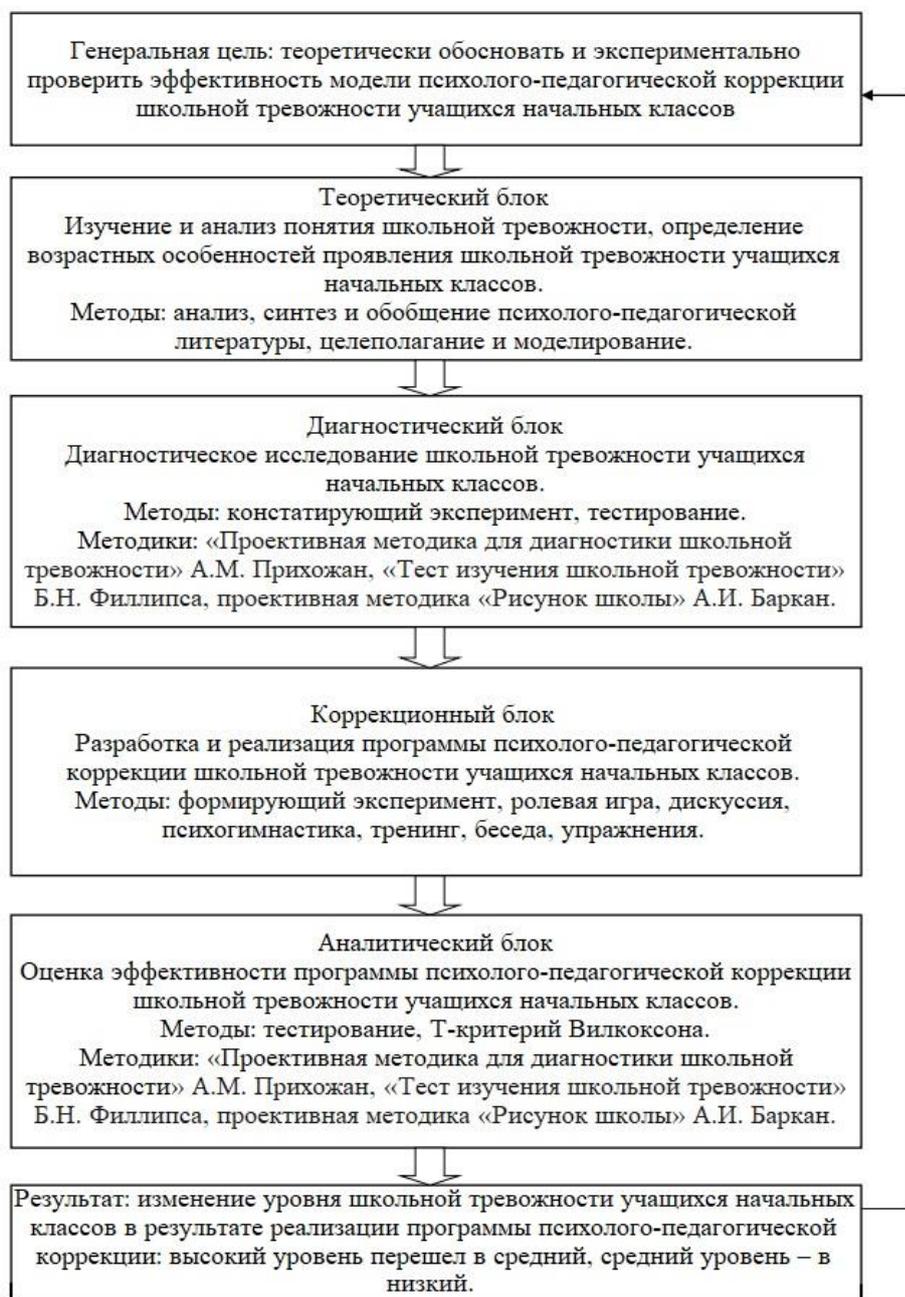


Рисунок 2 – Модель исследования психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся начальных классов

Теоретический блок включает в себя изучение и анализ понятия тревожности, определение возрастных особенностей тревожности учащихся начальных классов, изучение научной литературы по теме исследования.

Диагностический блок состоит из исследования уровня школьной тревожности учащихся начальных классов, которое проводилось в два этапа:

1. Поисково-подготовительный: изучение психолого-педагогической и методической литературы по теме школьной тревожности учащихся начальных классов.

2. Опытно-экспериментальный: диагностика школьной тревожности учащихся начальных классов с помощью проективной методики для диагностики школьной тревожности А.М. Прихожан, методики диагностики уровня школьной тревожности Б.Н. Филлипа, проективной методики «Рисунок школы» А.И. Баркан.

Коррекционный блок включает в себя подбор коррекционных игр, заданий и упражнений, которые будут использоваться в разработке занятий, направленных на коррекцию школьной тревожности учащихся начальных классов [46].

На основе теоретического, диагностического и коррекционного блоков была построена модель психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся начальных классов.

Аналитический блок предполагает повторную диагностику после проведения программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся начальных классов и сравнение результатов.

Чтобы осуществить коррекционные воздействия необходимы сначала создание, а затем реализация определенной модели коррекции. Типовая модель коррекции предполагает организацию практических действий, направлена на овладение различными компонентами действий и конструирует поэтапное формирование различных действий.

Целенаправленное воздействие психокоррекции осуществляется через психокоррекционный комплекс, состоящий из нескольких взаимосвязанных блоков. Каждый блок направлен на решение различных задач и состоит из методов и приёмов [13].

Непосредственная работа с детьми должна быть ориентирована на выработку и укрепление уверенности в себе, собственных критериев успешности, умения вести себя в трудных ситуациях, ситуациях неуспеха.

При проведении психопрофилактики эта работа должна быть ориентирована прежде всего на оптимизацию тех областей, с которыми связаны «возрастные пики» тревожности для каждого периода; при психокоррекции, помимо этого, работа должна быть ориентирована на «зоны уязвимости», характерные для конкретного ребенка.

Таким образом, опираясь на результаты теоретического исследования, представленные в предыдущих параграфах, было разработано дерево целей и сконструирована модель психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся начальных классов.

#### Выводы по 1 главы

Мы рассмотрели феномен школьной тревожности и установили, что в психолого-педагогической литературе существуют разные интерпретации данного понятия. Мы выявили, что тревожность – это особенность психики личности, в основе которой лежат страхи, она проявляется в возбудимом состоянии и крайних переживаниях в ситуациях, которые объективно могут и не predispose к этому. Она переживается сознательно и является сигналом об опасности. Школьная тревожность возникает в результате неправильного взаимодействия ребенка с субъектами образовательного процесса, как следствие искаженного восприятия учебной деятельности.

Школьная тревожность имеет различные особенности проявления у учащихся начальных классов. У одних учеников легко «вычислить» высокий уровень тревоги, у других же значительно сложнее, поскольку их тревожность не проявляется так явно. Однако независимо от особенностей проявления школьная тревожность влияет не только на школьную успеваемость ребенка, но и на его взаимоотношения с социумом и формирование личности в целом. При ярко выраженном страхе перед

школой и учебной деятельностью у ребенка снижаются показатели результативности и продуктивности учебного процесса, что влечет за собой массу неблагоприятных и негативных последствий.

Нами была разработана модель психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся начальных классов, которая представляет собой наглядно реализованную систему, отображающую комплекс свойств и параметров психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся начальных классов. Она состоит из генеральной цели, теоретического, диагностического, коррекционного, аналитического блоков и результата.

## **ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ**

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

Исследование уровня школьной тревожности учащихся начальных классов проходило в три этапа:

#### **1. Поисково-подготовительный этап.**

На данном этапе была выбрана и сформулирована тема выпускной квалификационной работы, обоснована ее актуальность, разработана концепция исследования. Было произведено изучение психолого-педагогической и методической литературы по теме школьной тревожности учащихся начальных классов, их возрастных особенностей, определение особенностей проявления школьной тревожности, теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции, были подобраны методики с учетом возрастных характеристик испытуемых и темы исследования. Основные методы: анализ, синтез и обобщение.

#### **2. Опытно-экспериментальный этап.**

На данном этапе проводился эксперимент определения уровня школьной тревожности учащихся начальных классов посредством проведения выбранных методик среди учащихся первого класса: проективная методика для диагностики школьной тревожности А.М. Прихожан, методика диагностики уровня школьной тревожности Б.Н. Филлипса, проективная методика «Рисунок школы» А.И. Баркан. Полученные результаты были проанализированы, произведено обобщение и систематизация полученных результатов исследования. Была проведена программа психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся начальных классов.

#### **3. Контрольно-обобщающий этап.**

На этом этапе происходило подведение итогов исследования, оформление их в выпускную квалификационную работу, формулировка выводов и проверка гипотезы исследования, разработка рекомендаций педагогам по психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся начальных классов.

Методы исследования школьной тревожности учащихся начальных классов.

Теоретические методы: анализ, синтез, обобщение.

Анализ – это выделение в исследуемом объекте различных его сторон, составных элементов, свойств, взаимосвязей и взаимоотношений, проще говоря – это дробление изучаемого объекта на разнообразные компоненты [30].

Синтез – это мыслительная операция, позволяющая в едином аналитико-синтетическом процессе мышления переходить от частей к целому [51].

Обобщение – познавательный процесс мыслительной деятельности, приводящий к выделению устойчивых свойств внешнего мира, отражению общих признаков и черт явлений и феноменов окружающей действительности [31; 43].

Эмпирические методы: констатирующий эксперимент, тестирование по методикам («Проективная методика для диагностики школьной тревожности» А.М. Прихожан, «Тест изучения школьной тревожности» Б.Н. Филлипса, проективная методика «Рисунок школы» А.И. Баркан).

Методы математико-статистического анализа данных (Т-критерий Вилкоксона).

Эксперимент – исследовательская стратегия, в которой выполняется целенаправленное наблюдение за неким процессом в условиях регламентированного изменения отдельных характеристик условий его протекания. При этом происходит проверка гипотезы. В психологии – один из основных, наряду с наблюдением, методов научного познания вообще и

исследования психологического в частности. По целям различают констатирующий и формирующий эксперименты [46].

Констатирующий эксперимент – это эксперимент, устанавливающий наличие какого-либо непреложного факта или явления. Эксперимент становится констатирующим, если исследователь ставит задачу выявления наличного состояния и уровня сформированности некоторого свойства или изучаемого параметра, иначе говоря, определяется актуальный уровень развития изучаемого свойства у испытуемого или группы испытуемых [51].

Цель констатирующего эксперимента – измерение наличного уровня развития, получение первичного материала для организации формирующего эксперимента. Формирующий (преобразующий, обучающий) эксперимент ставит своей целью активное формирование или воспитание тех или иных сторон психики, уровней деятельности и т.д.; используется при изучении конкретных путей формирования личности ребёнка, обеспечивая соединение психологических исследований с педагогическим поиском и проектированием наиболее эффективных форм учебно-воспитательной работы [36].

Обязательным для полноценного психолого-педагогического эксперимента является соблюдение следующих основных правил:

1. Четкая формулировка проблемы, целей и задач исследования, проверяемых в нем гипотез.
2. Установление критериев и признаков, по которым можно судить о том, насколько успешно прошел эксперимент, подтвердились или не подтвердились предложенные в нем гипотезы.
3. Точное определение объекта и предмета исследования.
4. Выбор и разработка валидных и надежных методов психодиагностики состояний исследуемого объекта и предмета исследования до и после проведения эксперимента.
5. Использование непротиворечивой и убедительной логики доказательства того, что эксперимент прошел успешно.

6. Определение подходящей формы представления результатов проведенного эксперимента.

7. Характеристика области научного и практического применения результатов эксперимента, формулировка практических выводов и рекомендаций, вытекающих из проведенного эксперимента [54].

Тестирование, как считает Л.Ф. Бурлачук – «один из методов исследования личности, заключающийся в диагностике личности, ее психических состояний, функций на основе выполнения какого-либо стандартизированного задания с заранее определенной надежностью и валидностью». Позволяет с известной вероятностью определить актуальный уровень развития у индивида необходимых навыков, знаний, личностных характеристик. В зависимости от используемой методики происходит определенное испытание, на основании результатов которого психолог делает вывод о наличии, особенностях и уровне развития свойств [10].

Процесс тестирования можно разделить на три этапа [6]:

1. Выбор теста – определяется целью тестирования и степенью достоверности и надежности теста.
2. Проведение теста – определяется инструкцией к тесту.
3. Интерпретация результатов – определяется системой теоретических допущений относительно предмета тестирования.

Математические методы обработки результатов по критерию Вилкоксона. Т-критерий – это непараметрический статистический тест, используемый для проверки различий между двумя выборками парных или независимых измерений по уровню какого-либо количественного признака, измеренного в непрерывной или в порядковой шкале. Критерий применяется для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых. Он позволяет установить не только направленность изменений, но и их выраженность. С его

помощью мы определяем, является ли сдвиг показателей в каком-либо одном направлении более интенсивными, чем в другом [59].

T-критерий Вилкоксона применим в тех случаях, когда признаки измерены по крайней мере по шкале порядка, и сдвиги между вторым и первым замерах тоже могут быть упорядочены. Для этого они должны варьировать в достаточно широком диапазоне [59].

Суть метода состоит в том, что мы сопоставляем выраженность сдвигов в том и ином направлении по абсолютной величине. Для этого мы сначала ранжируем все абсолютные величины сдвигов, а потом суммируем ранги. Если сдвиги в положительную и в отрицательную сторону происходят случайно, то суммы рангов абсолютных значений их будут примерно равны. Если же интенсивность сдвига в одном из направлений превышает, то сумма рангов абсолютных значений сдвигов в противоположную сторону будет значительно ниже, чем это могло бы быть при случайных изменениях.

Первоначально мы исходим из предположений о том, что типичным сдвигом будет сдвиг в более часто встречающемся направлении, а нетипичным, или редким, сдвигом – сдвиг в более редко встречающемся направлении [59].

Ограничения T-критерия Вилкоксона [59]:

1-0 Минимальное количество испытуемых, прошедших измерения в двух условиях – 5 человек. Максимальное количество испытуемых – 50 человек.

2-0 Нулевые сдвиги из рассмотрения исключаются, и количество наблюдений  $n$  уменьшается на количество этих нулевых сдвигов. Можно обойти это условие, сформулировав гипотезы, включающие отсутствие изменений, например: «Сдвиг в сторону увеличения значений превышает сдвиг в сторону уменьшения значений и тенденцию сохранения их на прежнем уровне».

Метод тестирования был реализован с помощью следующих методик [6]:

1. «Тест изучения школьной тревожности» Б.Н. Филлипса (полное описание методики в Приложении 1) [16].

Цель: изучение уровня и характера тревожности, связанной со школой у детей младшего школьного возраста.

Тест состоит из 58 вопросов, которые могут зачитываться школьникам, а могут и предлагаться в письменном виде. На каждый вопрос требуется однозначно ответить «Да» или «Нет».

2. «Проективная методика для диагностики школьной тревожности» А.М. Прихожан [29].

Цель: диагностика школьной тревожности у учащихся 6-9 лет.

Для проведения теста необходимо 2 набора по 12 рисунков размером 18 x 13 см в каждом. Набор «А» предназначен для девочек, Набор «Б» – для мальчиков. Номера картинок ставятся на обороте рисунка.

Методика проводится с каждым испытуемым индивидуально. Требования к проведению стандартны для проективных методик. Перед началом работы дается общая инструкция. Кроме того, перед показом некоторых рисунков даются дополнительные инструкции.

3. Проективная методика «Рисунок школы» А.И. Баркан (полное описание методики в ПРИЛОЖЕНИИ 1) [39].

Цель: определение отношения ребенка к школе и уровня школьной тревожности.

Ребенку дают лист А4, цветные карандаши и просят: «Здесь на листе бумаги нарисуй школу».

Беседа, уточняющие вопросы о нарисованном, комментарии записываются на обратной стороне рисунка.

Эмоциональное отношение к школе и учению оценивается по трем показателям: цветовая гамма, линии и характер рисунка, сюжет рисунка.

Таким образом, исследование проходило в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный и контрольно-обобщающий. Были использованы методики: «Проективная методика для диагностики школьной тревожности» А.М. Прихожан, «Тест изучения школьной тревожности» Б.Н. Филлипса, проективная методика «Рисунок школы» А.И. Баркан, которые были проведены на испытуемом классе.

## 2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента

База исследования: МОУ Долгодеревенская СОШ. В исследовании принимали участие учащиеся 1 «Г» класса в количестве 22 человека, из них 11 девочек и 11 мальчиков. Для осуществления психолого-педагогического исследования мы использовали три психодиагностические методики, направленные на изучение школьной тревожности учащихся начальных классов.

Данное опытно-экспериментальное исследование осуществлялась при помощи педагога-психолога образовательного учреждения. Классный руководитель на исследовании не присутствовал. Класс сформирован в 2022 году. До зачисления в школу все 22 ученика посещали детский сад, никто из класса не домашнем обучении не находился. 2 детей – 2014 года рождения, 16 детей – 2015 года, 4 детей – 2016 года. Ученики исследуемого класса воспитываются в семьях разного уровня достатка и благополучия, с разным материальным и социальным положением. Есть дети из малообеспеченных семей. В основном состав семей полный, есть многодетные семьи. Все учащиеся выглядят опрятно и в соответствии с требованиями устава школы, обеспечены учебниками и необходимыми школьными принадлежностями, получают горячее питание. Большинство родителей учеников заинтересованы школьной жизнью своих детей. Они посещают все родительские собрания, берут на себя инициативу в решении организационных вопросов, задач и оказывают посильную помощь в

проведении различных классных мероприятий, взаимодействуют с психологом и социальным педагогом школы.

Детей с отклонениями и задержками в развитии в классе нет, все ученики развиваются в соответствии с их возрастной периодизацией. Практически все ученики обладают хорошей физической подготовкой, все здоровы, но есть часто болеющие. У многих учеников класса наблюдается высокая познавательная активность, они довольно энергичны на занятиях, проявляют интерес к учебной деятельности. Но есть и очень спокойные дети, на уроках ведут себя отстраненно, безучастно, пассивно. Практически все школьники вовлечены во внеурочную деятельность и посещают кружки и секции по интересам. Неудачников по программе в классе нет, трое детей учатся на «3» и «4», десять детей учатся на «4» и «5», девять детей – отличников. В целом успеваемость выше среднего. Дети умеют рассуждать и мыслить логически, имеют навыки самообслуживания. Особо «трудных» детей в классе нет, однако у некоторых ребят отмечаются проблемы с дисциплиной.

Психологический микроклимат в коллективе благоприятный, складывается дружеская атмосфера, но иногда между сверстниками возникают мелкие споры и конфликты. Средний уровень сплоченности коллектива. Ярко выраженный лидер в классе отсутствует. Между педагогом и учениками складываются благоприятные отношения. Классный руководитель внимательно следит за учебной деятельностью, успеваемостью и дисциплиной класса, налаживает контакт с учениками. Ребята уважают своего учителя, прислушиваются к его мнению, доверяют ему. Но бывают и трудности, например, нарушается дисциплина во время урока, не выполняются требования, не всегда в полной мере проявляется активность и внимательность учеников. Класс взаимодействует с другими классами и в целом принимает довольно активное участие в жизни школы.

В ходе нашего исследования все ученики испытуемого класса соблюдали необходимые требования и выполняли поставленные задачи,

проявляли активность и заинтересованность. Некоторые вопросы теста вызывали реакции в виде бурного обсуждения и обмена эмоциями. Но в целом дисциплина быстро восстанавливалась. Некоторые вопросы теста были непонятны ребятам, поэтому их приходилось упрощать и перефразировать иначе, после чего сложностей с ответом уже не возникало. Кто-то из детей быстрее справлялся с вопросами теста, а кому-то требовалось чуть больше времени, но в целом ни у кого не возникало трудностей в процессе прохождения диагностики. На наш взгляд, было верным решением после теста предложить ребятам нарисовать рисунок, поскольку большое количество вопросов их утомило, внимание начало рассеиваться, мотивация снизилась, а художественная деятельность стала для детей некой «передышкой», поэтому усталость не отразилась на результатах.

С учащимися было проведено исследование по методике «Проективная методика для диагностики школьной тревожности» (А.М. Прихожан). Результаты исследования по данной методике представлены на рисунке 3 и в ПРИЛОЖЕНИИ 2, таблице 2.1.

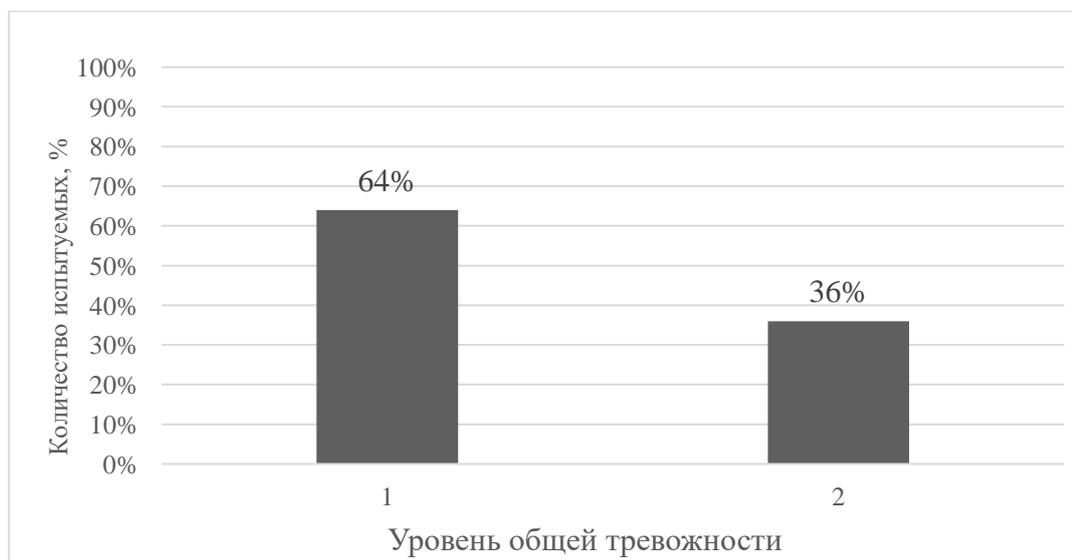


Рисунок 3 – Результаты диагностики общего уровня школьной тревожности учащихся начальных классов по методике «Проективная методика для диагностики школьной тревожности» А.М. Прихожан

Анализ данных свидетельствует о том, что 36% испытуемых класса (8 чел.) тревожные, 64% (14 чел.) – нетревожные.

Были выявлены восемь тревожных детей в исследуемом классе по «неблагополучным» ответам детей по картинкам проективной методики: девочка (мальчик) болеет дома, а те, которые идут в школу ей (ему) завидуют; девочка (мальчик) разозлилась (разозлился) на остальных и лупит мячом в стену; мама ругает девочку (мальчика), девочка (мальчик) говорит: «Я не виновата (не виноват)», плачет; кто-то разбил цветок, учительница ругается, девочка (мальчик), которая (который) стоит ближе всех к взрослой женщине, злится, это не она (он) разбил, а ругают ее (его), остальные заступаются; задача трудная, девочка (мальчик) на первой парте решила (решил) ее, только не знает, правильно или не правильно, не хочет, чтобы ее (его) вызвали решать к доске, боится; учительница читает рассказ, все слушают, а девочка (мальчик) наказана (наказан) в углу, ей (ему) грустно; девочку (мальчика) заставляют сперва сделать домашнюю работа, а только потом смотреть телевизор, ей (ему) не нравится; с девочкой (мальчиком) справа поссорились и не разговаривают, она (он) злится; девочка (мальчик) решила (решил) задачу, а учительница поставила «тройку», она (он) обиделась (обиделся) и спорит с ней; девочка (мальчик) сказала (сказал), что заболела (заболел) и осталась (остался) дома, это хорошо, потому что сегодня контрольная работа, теперь она (он) не боится получить «двойку».

Такие дети испытывают трудности в процессе обучения: они испытывают переживания и беспокойство при проверке домашнего задания или ответе у доски, им тяжелее наладить дружеские контакты в классе, а образ учителя вызывает тревогу и страх неудовлетворительной оценки и т.д.

Нетревожными оказались четырнадцать человек в исследуемом классе, выявленные по «благополучным» ответам детей по картинкам проективной методики: мальчик (девочка) говорит другому(ой): «Не грусти, ты скоро вырастешь и тоже будешь ходить в школу»; мальчики (девочки) играют в футбол, мальчику (девочке) с мячом весело, остальным тоже;

мальчику (девочке) весело, он(а) рассказывает забавную историю маме; учительница на перемене играет со всеми в веселую игру, мальчик (девочка), который(ая) стоит ближе всех к взрослой женщине, сейчас будет водить; мальчик (девочка) на уроке математики решил(а) сложную задачу и ждет, что его(ее) сейчас похвалят; учительница называет оценки за урок, все они хорошие; мальчик (девочка) дома делает домашнее задание по математике, ему (ей) нравится этот предмет; все играют в прятки, мальчик (девочка) слева решает с другим, куда прятаться, им весело; мальчика (девочку) вызвали к доске, он(а) выучила тему урока, учитель поставила ему (ей) «пятерку», он(а) доволен(льна); мальчик (девочка) играет в конструктор, ему (ей) это интересно.

Учебная деятельность для таких детей не представляет сложности: они комфортно себя чувствуют в школе при выполнении различных заданий или их проверке, свободно коммуницируют друг с другом, не боятся совершить ошибку или обратиться с вопросом к учителю и т.д.

Результаты оценки общего уровня тревожности в школе по методике «Тест изучения школьной тревожности» (Б.Н. Филлипс) отражены на рисунке 4, ПРИЛОЖЕНИЕ 2, таблице 2.2.

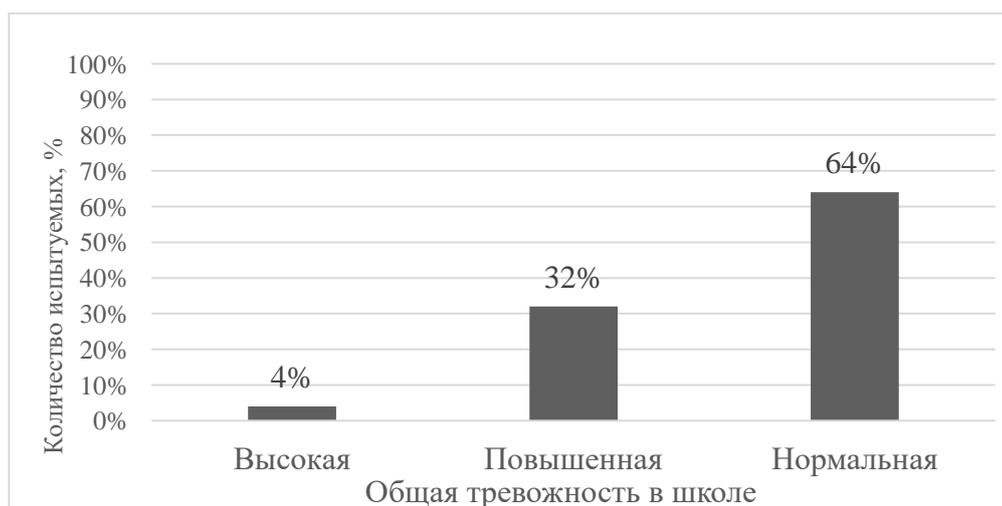


Рисунок 4 – Результаты исследования общего уровня школьной тревожности учащихся начальных классов по методике «Тест изучения школьной тревожности» Б.Н. Филлипса

Исследование уровня школьной тревожности с помощью «Методики диагностики уровня школьной тревожности» Б.Н. Филлипса показало, что в исследуемой группе имеются учащиеся с высоким и повышенным уровнями общей тревожности в школе.

Анализ данных свидетельствует о том, что у 64% испытуемых исследуемой группы (14 чел.) нормальный уровень общей тревожности в школе, у 32% испытуемых (7 чел.) – повышенный уровень, а у 4% испытуемых (1 чел.) – высокий уровень школьной тревожности (рисунок 2).

Нормальный уровень тревожности у 64% (14 чел.) учащихся говорит о том, что учебная деятельность для этих ребят не вызывает трудности: они комфортно себя чувствуют в школе, легко заводят дружеские взаимоотношения со сверстниками, понимают и принимают требования учителя. Можно сказать, что для таких детей процесс адаптации проходит довольно успешно и показатели школьной тревожности варьируются в референтных пределах.

При повышенном уровне тревожности 32% (7 чел.) дети могут испытывать дискомфорт в ходе учебной деятельности: излишне переживают при ответе у доски или проверке домашнего задания, имеют некоторые трудности во взаимоотношениях с одноклассниками или недопонимания с классным руководителем.

Высокий уровень тревожности у 4% (1 чел.) испытуемого класса характеризуется частым проявлением беспокойства и тревоги у детей. Эти ученики имеют множество необоснованных страхов, связанных с учебной деятельностью. Такие дети очень чувствительны, боязливы, мнительны и нерешительны. Данные характеристики значительно снижают их показатели психического развития.

Так же с учащимися было проведено исследование отношения к школе младших школьников по методике «Рисунок школы» (А.И. Баркан). Результаты исследования по данной методике представлены на рисунке 5 и в ПРИЛОЖЕНИИ 2, таблице 2.3.

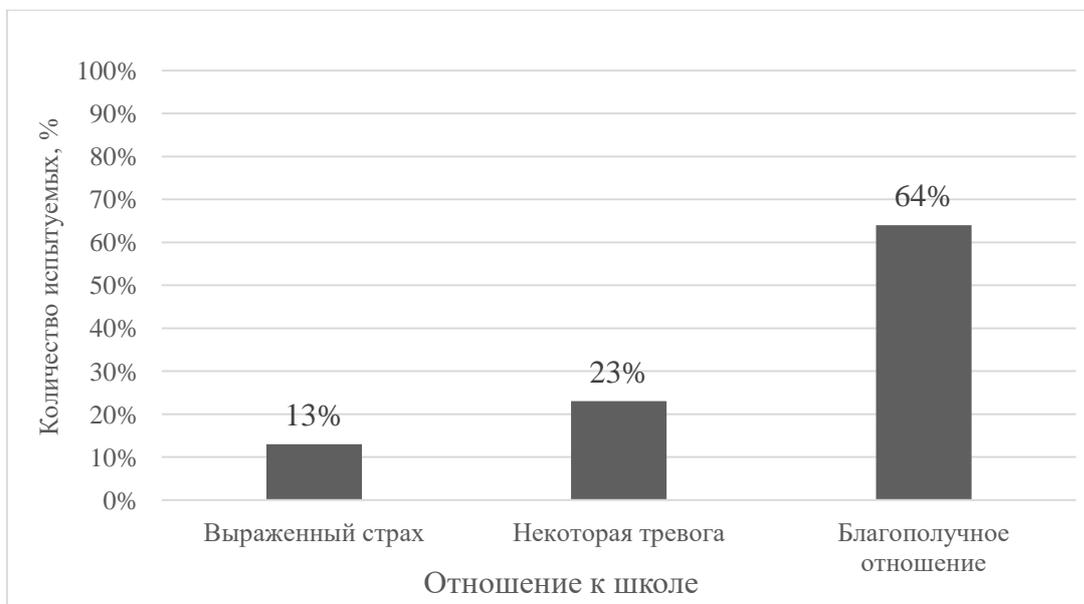


Рисунок 5 – Результаты исследования отношения к школе учащихся начальных классов по методике «Рисунок школы» А.И. Баркан

По результатам рисуночного теста «Рисунок школы» А.И. Баркан мы видим, что у 13% (3 чел.) детей испытуемого класса были обнаружены признаки высокого уровня школьной тревожности: рисунок выполнен в темный тонах; объекты изображены нарочито небрежно, схематично, линии двойные, прерывающиеся, одинаковой длины и толщины, слабая линия; асимметричность рисунка, отсутствие деталей и украшений, отсутствие людей или изображение детей, уходящих из школы, время года – осень, зима (темное небо, идет дождь или снег), время суток – ночь или вечер.

У таких детей очень много трудностей, связанных с процессом обучения. Явно выраженный страх школы и всего, что с ней связано, неизбежно приводит к снижению качества коммуникации со сверстниками и учителем, нарушению школьных правил и требований, непринятию учебных задач, ребенок может отказываться посещать школу. Эти дети очень мнительны, инфантильны, замкнуты. Остро нуждаются в коррекции.

64% (14 чел.) испытуемых имеют нормальный уровень школьной тревожности: в рисунке преобладают яркие, чистые, светлые тона и их сочетания (желтый, светло-зеленый, голубой, и т.д.); объекты прорисованы тщательно и аккуратно, используются длинные, сложные линии различной

толщины, нет «разрывов» контура; симметричное изображение (рисунок школы занимает центральное место на листе), наличие деталей и украшений, элементов декорирования, изображение различных предметов, оживляющих пейзаж (цветы, деревья, плакаты, флаги, занавески на окнах и др.), изображение детей, идущих в школу или сидящих за партами, учителя и «процесса учения»; время года – весна, лето (солнце, нет туч), изображение светлого времени суток.

Эти дети благоприятно относятся к учебному процессу, они легко справляются с требованиями школы, выполняют задания, не испытывая чувство страха и тревоги, свободно взаимодействуют с субъектами образовательной среды, устанавливая дружеские связи с одноклассниками и в целом удовлетворены своей деятельностью в школе.

23% (5 чел.) испытуемых имеют повышенный уровень школьной тревожности: в их рисунках в равной степени присутствуют светлые и темные тона; линии изображения, характер рисунка и сюжет совмещают обе характеристики.

Такие дети испытывают некоторую тревогу, связанную с процессом обучения в школе, как в ситуации незнакомой для них. Могут иметь трудности как в освоении материала, так и в общении со сверстниками и учителем. Нуждаются в коррекции.

Проанализировав и обобщив полученные результаты диагностик, мы выявили, что высокий уровень школьной тревожности наблюдается у четырех человек испытуемого класса (18,2%). Повышенный уровень школьной тревожности был обнаружен у двенадцати человек (54,5%) исследуемого класса. Нормальный уровень тревожности был выявлен у шести (27,3%) человек испытуемого класса. Таким образом, мы установили необходимость прохождения классом программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности младших школьников.

Выводы по 2 главе

Наше исследование проходило в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный и контрольно-обобщающий. Были использованы методики: «Проективная методика для диагностики школьной тревожности» А.М. Прихожан, «Тест изучения школьной тревожности» Б.Н. Филлипса, проективная методика «Рисунок школы» А.И. Баркан, которые были проведены на испытуемом классе.

По результатам диагностики общего уровня школьной тревожности учащихся начальных классов по методике «Проективная методика для диагностики школьной тревожности» А.М. Прихожан было выявлено 8 тревожных (36%) и 14 нетревожных детей (64%). По результатам исследования общего уровня школьной тревожности учащихся начальных классов по методике «Тест изучения школьной тревожности» Б.Н. Филлипса было выявлено, что 14 человек (64%) имеют нормальный уровень общей тревожности в школе, 7 человек (32%) имеют повышенный уровень, а 1 человек (4%) – высокий уровень школьной тревожности. По результатам исследования отношения к школе учащихся начальных классов по методике «Рисунок школы» А.И. Баркан было выявлено, что у 3 человек (13%) обнаружены признаки высокого уровня школьной тревожности, у 5 человек (23%) обнаружены признаки повышенного уровня школьной тревожности, а 14 человек (64%) имеют нормальный уровень школьной тревожности.

В реализации программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности младших школьников будут принимать участие все учащиеся испытуемого класса.

### **ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ**

#### **3.1 Программа психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся начальных классов**

Для формирования оптимального уровня тревожности и благополучного отношения к школе и учебному процессу в целом нами была разработана модель психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся начальных классов.

Цель программы: психолого-педагогическая коррекция школьной тревожности учащихся начальных классов.

Задачи:

1. Снизить тревожность и эмоциональное напряжение школьников.
2. Обучить детей навыкам саморегуляции.
3. Сформировать благоприятное отношение школьников к образовательному процессу.

Организационно-методические требования к проведению занятий.

Категория учащихся, для которых была разработана и реализована программа психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся начальных классов: экспериментальная группа учащихся первого «Г» класса с неблагоприятными результатами тестирования.

Условия формирования группы: констатирующий эксперимент.

Численность группы: 22 человека.

Возраст испытуемых: 7-8 лет.

Продолжительность: 12 коррекционно-развивающих занятий по 45 минут.

Основные методы и приемы:

1. Упражнения на снижения уровня стресса.

2. Упражнение на развитие коммуникативных навыков.
3. Релаксационные упражнения и дыхательные гимнастики.
4. Упражнения на снятие телесных зажимов.
5. Метод арт-терапии (рисование, сказкотерапия, физминутки, активное творчество).
6. Метод игровой терапии (психогимнастика, включение сюжетно-ролевой игры).
7. Игры и упражнения, направленные на снижения уровня тревожности, формирование эмоционального контакта с психологом и сверстниками.

#### Занятие №1 «Давайте познакомимся»

Цель: знакомство с классом.

1. Упражнение «Приветствие».

Цель: поприветствовать друг друга, установить контакт.

Инструкция:

Попросить детей поприветствовать друг друга пожатием руки. Попросить рассказать, с каким настроением они пришли на занятие, как себя чувствуют. (Выполняется на протяжении всех занятий)

Время: 5 минут.

2. Установление правил поведения.

Оборудование: ватман, маркеры.

Инструкция:

Психолог предлагает правила поведения на занятиях, делая акцент на том, что правила в равной степени относятся и к нему, и ко всем участникам.

Правила поведения:

8. Взаимное уважение. Говорить по одному, не перебивать друг друга.
9. Нельзя давать оценку выступлению другого участника, если он об этом не просит.

10. Нельзя вне занятий обсуждать то, что мы узнали друг о друге на занятиях, и как другие ребята вели себя на них.

11. Активное участие во всех упражнениях.

12. Не существует правильных и неправильных ответов, каждый говорит так, как он думает. Открытость, искренность, честность.

Правила записываются на листе ватмана и вывешиваются на стену на всех следующих занятиях.

Время: 5 минут.

3. Разминка «Росточек под солнцем».

Цель: освобождение от излишнего нервного напряжения.

Инструкция: Дети превращаются в маленький росточек (сворачиваются в клубочек и обхватывают колени руками). Все чаще пригревает солнышко и росточек начинает расти и тянуться к солнцу. Все движения выполняются под музыку.

Время: 5 минут.

4. Упражнение «Мне нравится в школе...»

Оборудование: резиновый мяч.

Цель: знакомство с группой, актуализация отношения к школе.

Инструкция:

Каждый участник по очереди берет в руки резиновый мяч, громко называет свое имя и называет что-то, что ему нравится в школе. Это может быть учебный предмет (математика, чтение), или какое-то место (классный кабинет, столовая), или какое-то действие (читать по цепочке, писать мелом на доске), и так далее. Например, «Я Маша и мне нравится в школе играть в догонялки на перемене».

Обсуждение: «Кому было трудно вспомнить, что ему нравится в школе?», «У кого были совпадения?».

Время: 10 минут.

5. Игра «Путанка».

Цель: сплочение группы через физический контакт.

Инструкция:

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

Время: 15 минут.

б. Рефлексия.

Оборудование: резиновый мяч.

Инструкция:

Каждый берет в руки мяч и рассказывает о том, что было интересного на занятии, что понравилось. Мячик передается по кругу.

Время: 5 минут.

#### Занятие №2 «Мы – команда»

Цель: сплочение группы, развитие эмпатии и внимания к окружающим.

1. Упражнение «Приветствие».

Цель: поприветствовать друг друга, установить контакт.

Инструкция:

Попросить детей поприветствовать друг друга пожатием руки. Попросить рассказать, с каким настроением они пришли на занятие, как себя чувствуют (выполняется на протяжении всех занятий).

Время: 5 минут.

2. Упражнение «Снежный ком».

Цель: знакомство участников группы друг с другом.

Инструкция:

Психолог предлагает познакомиться друг с другом путем создания снежного кома. Для этого каждый должен придумать себе любое слово, которое начинается с той же буквы что и его имя. Потом психолог начинает первым: он говорит свое имя и слово к нему. Второй человек, сидящий от психолога справа, должен сначала повторить его высказывание, а затем сказать свое. Дальше каждый последующий должен сначала повторить все предыдущие высказывания, начиная с высказывания психолога, а затем назвать свое. Так количество высказываний будет постепенно увеличиваться, образуя «снежный ком».

Время: 10 минут.

### 3. Упражнение «Шалтай-Болтай».

Цель: напряжение и расслабление мышц рук.

Инструкция:

Ведущий говорит детям следующую фразу: «Шалтай-Болтай сидел на стене, Шалтай-Болтай свалился во сне», а дети поворачивают туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. При словах «свалился во сне» дети резко наклоняются вниз.

Время: 5 минут.

### 4. Упражнение «Перечисли правила».

Цель: повторение и закрепление правил работы.

Инструкция:

Это, по сути, вариант игры «Снежный ком», направленной на воспроизведение правил работы группы. Первый участник называет одно правило, следующий повторяет первое и называет второе, и т.д. В завершение плакат с правилами вывешивается на стену. В дальнейшем строго отслеживается соблюдение правил работы группы.

Время: 5 минут.

### 5. Игра «Сколько пальцев».

Цель: развитие сплоченности группы, формирование мотивации групповой работы.

Инструкция:

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

В случае проявления раздражения, агрессии со стороны отдельных ребят в адрес других в контексте работы группы данные особенности поведения регулируются психологом на основе правил групповой работы, в дальнейшем они служат материалом для анализа, возможно, для индивидуальной работы с ребенком.

Обсуждение: «Почему один человек в этой игре не может выиграть?», «Что необходимо для того, чтобы все показали одинаковое количество пальцев?»

Время: 15 минут.

6. Рефлексия.

Оборудование: резиновый мяч.

Инструкция:

Каждый берет в руки мяч и рассказывает о том, что было интересного на занятии, что понравилось. Можно начать с фразы «Сегодня я узнал / почувствовал / понял...». Мячик передается по кругу.

Время: 5 минут.

### Занятие №3 «Вместе»

Цель: снятие чувства тревожности.

1. Упражнение «Приветствие».

Цель: поприветствовать друг друга, установить контакт.

2. Упражнение «Поменяйтесь местами те, кто...»

Цель: знакомство, налаживание эмоциональных контактов.

3. Разминка «Хоровод».

Цель: снятие напряжения, создание позитивного настроения.

4. Игра «Варежки».

5. Упражнение «Откроем сердца друг другу».  
Цель: налаживание коммуникативных связей в классе.
6. Рефлексия.

#### Занятие №4 «Школьные страхи»

Цель: снятие напряжения, осознание своих страхов.

1. Упражнение «Приветствие».  
Цель: поприветствовать друг друга, установить контакт.
2. Упражнение «Я сегодня».  
Цель: начать тренинговый день.
3. Упражнение «Воздушный шарик».  
Цель: снятие напряжения.
4. Упражнение «Дотронься до...».  
Цель: развитие сплоченности через физический контакт.
5. Упражнение «Дом страха».  
Цель: актуализация своих страхов.
6. Рефлексия.

#### Занятие №5 «Школьная тревожность»

Цель: осознание ребятами личностного смысла понятия «тревожность» и развитие уверенности в себе.

1. Упражнение «Приветствие».  
Цель: поприветствовать друг друга, установить контакт.
2. Гимнастика «Зоопарк».  
Цель: разминка, снятие телесных зажимов.
3. Обсуждение понятия «тревожность».  
Цель: осознание участниками смысла понятия «тревожность».
4. Обсуждение в кругу «Какие ситуации в школе вызывают у меня тревогу и страх?».  
Цель: выявление основных тревог и страхов участников, связанных с обучением в школе.
5. Упражнение «Я смогу!»

Цель: развитие уверенности в себе путем обучение навыкам определения стратегии выхода из тревожных ситуаций.

6. Рефлексия.

Занятие №6 «Преодоление страха и тревоги»

Цель: повышение мотивации в работе с собственными чувствами, страхами, путем обучения навыкам расслабления и саморегуляции.

1. Упражнение «Приветствие».

Цель: поприветствовать друг друга, установить контакт.

2. Упражнение «Азбука страхов».

Цель: актуализация образов страха.

3. Упражнение «Корабль и ветер».

Цель: настроить ребенка на рабочий лад.

4. Обсуждение «Школьный страх».

Цель: актуализация школьных страхов.

5. Игра «Паровозик».

Цель: развитие чувства сплоченности.

6. Упражнение «Дерево настроения».

Цель: обучение навыкам рефлексии.

Занятие №7 «Снятие тревожности»

Цель: снятие тревожности и напряжения, развитие уверенности в себе.

1. Упражнение «Приветствие».

Цель: поприветствовать друг друга, установить контакт.

2. Гимнастика «Гномики».

Цель: подготовка к деятельности.

3. Упражнение «Сказка о Школьной тревожности».

Цель: вербализация и проработка школьной тревожности в безопасной (проективной) форме.

4. Игра «Фигура монстра».

Цель: вербализация и работа со школьной тревожностью в безопасной форме, снижение школьной тревожности.

5. Рефлексия.

Занятие №8 «Снятие напряженности»

Цель: снятие напряженности и тревожности; формирование навыков расслабления, саморегуляции.

1. Упражнение «Приветствие».

Цель: поприветствовать друг друга, установить контакт.

2. Упражнение «Комплименты».

Цель: развитие навыков общения, снятие напряжения и скованности в общении.

3. Разминка «Смена ритмов».

Цель: помочь тревожным детям включиться в общий ритм работы.

4. Упражнение «Школьные страшилки».

Цель: вербализация и работа со снижением школьной тревожности в безопасной форме.

5. Упражнение «Насос и мяч».

Цель: снятие остаточного напряжения.

6. Рефлексия.

Занятие №9 «Учимся расслабляться»

Цель: снятие напряжения и тревожности, формирование навыков расслабления, саморегуляции.

1. Упражнение «Приветствие».

Цель: поприветствовать друг друга, установить контакт.

2. Игра «Изобрази предмет».

Цель: создание рабочего настроения.

3. Упражнение «Полет на ковре самолете»

Цель: снятие эмоционального напряжения, мышечных зажимов.

4. Упражнение «Тревога и страх».

Цель: снятие напряжения, снижение количества страхов.

5. Игра «Слепой танец».

Цель: развитие чувства уверенности, доверия друг к другу.

6. Рефлексия.

Занятие №10 «Благоприятное отношение к школе»

Цель: формирование положительного отношения к школе.

1. Упражнение «Приветствие».

Цель: поприветствовать друг друга, установить контакт.

2. Игра-разминка «Ласковое имя».

Цель: снятие напряжения и скованности в общении.

3. Упражнение «Прогулка по сказочному лесу».

Цель: снятие остаточного напряжения.

4. Ролевая игра «Ужасный учитель».

Цель: разрядка страха и тревоги.

5. Упражнение «Урок ИЗО»

Цель: закрепление позитивного отношения к школе.

6. Рефлексия.

Занятие №11 «Уверенность в себе»

Цель: снятие напряженности и тревожности; развитие уверенности в себе.

1. Упражнение «Приветствие».

Цель: поприветствовать друг друга, установить контакт.

2. Упражнение «Подарок мечты».

Цель: расслабление мышц лица, особенно вокруг глаз.

3. Упражнение «Я сильный – я слабый».

Цель: развитие уверенности в себе через ролевое проигрывание.

4. Упражнение «Я смогу».

Цель: тренировка навыков уверенного поведения.

5. Рефлексия.

Занятие №12 «Принятие себя»

Цель: формирование позитивного отношения к самому себе.

1. Упражнение «Приветствие».

Цель: поприветствовать друг друга, установить контакт.

2. Упражнение «Что мне нравится в себе?»

Цель: формирование позитивного отношения к себе.

3. Игра «Хвалилки».

Цель: повышение самооценки ребенка.

4. Упражнение «Неоконченные предложения».

Цель: повышение уверенности в своих силах, повышение своей значимости.

5. Упражнение «Золотой шар».

Цель: формирование навыков расслабления, осознания собственной значимости.

6. Упражнение «Приятное воспоминание».

Цель: обучить получать доступ к их внутренним психологическим ресурсам.

7. Рефлексия.

Таким образом, на опытно-экспериментальном этапе исследования была разработана и реализована программа психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся начальных классов.

### 3.2 Анализ результатов формирующего эксперимента

В исследовании принимали участие учащиеся 1 «Г» класса МОУ Долгодеревенской СОШ в количестве 22 человека, из них 11 девочек, 11 мальчиков. Возраст испытуемых 7-8 лет.

Для определения эффективности проделанной коррекционно-развивающей работы (формирующего эксперимента) нами был использован тот же диагностический пакет методик, что и на этапе эксперимента. Сравнение результатов первичного и вторичного экспериментов. Распределение показателей тревожности по методике «Проективная методика для диагностики школьной тревожности» (А.М. Прихожан). Результаты исследования по данной методике до и после реализации программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности

учащихся начальных классов представлены на рисунке 6 и в ПРИЛОЖЕНИИ 4, таблице 4.1.

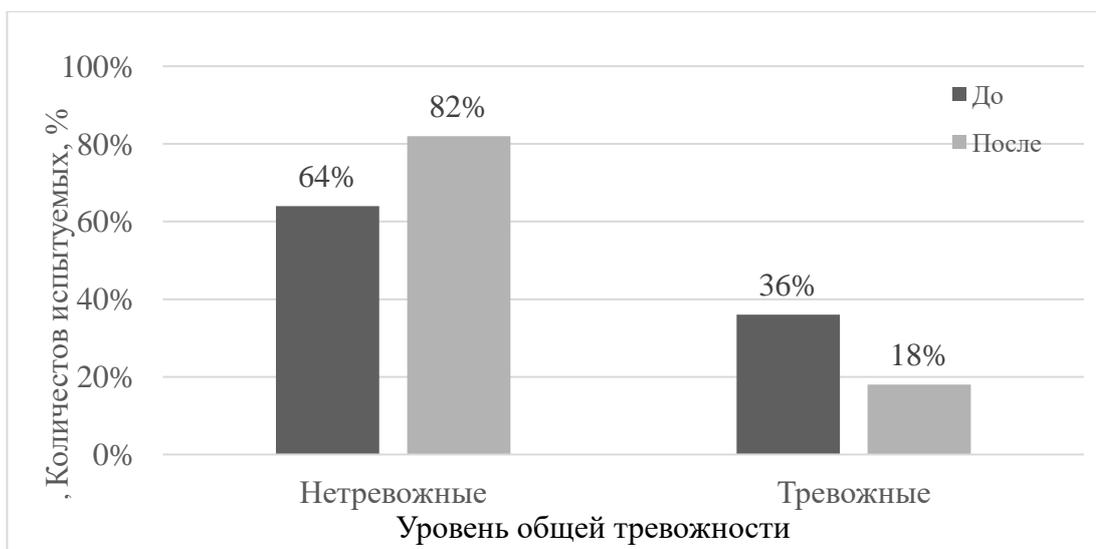


Рисунок 6 – Результаты диагностики общего уровня тревожности учащихся начальных классов по методике «Проективная методика для диагностики школьной тревожности» А.М. Прихожан до и после реализации программы

Анализ данных свидетельствует о том, что до реализации программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся начальных классов было выявлено 36% испытуемых (8 чел.) тревожных детей, после реализации – 18% (4 чел.). Исходя из результатов, мы видим, что разработанная программа снизила уровень школьной тревожности, но все же не до конца, четверо детей по-прежнему имеют признаки тревожности, хоть и в меньшем проявлении: боязнь ответа у доски, получить низкую оценку, неправильно выполнить задание и т.п.

До реализации программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся начальных классов нетревожными детьми по итогам диагностики стали 64% (14 чел.) испытуемых, после коррекции – 82% (18 чел.). Мы видим, что четверо детей из категории «тревожные» перешли в категорию «нетревожные», что подтверждает эффективность разработанной нами программы. Такие дети стали более уверенными в себе, перестали бояться сделать ошибку в задании или неправильно ответить, начали выходить к доске для решения задачи и проявлять больше

инициативы в ходе учебной деятельности, а также наладили коммуникативные связи в классе.

Распределение показателей тревожности по методике исследования отношения к школе учащихся начальных классов «Рисунок школы» (А.И. Баркан). Результаты исследования по данной методике до и после реализации программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся начальных классов представлены на рисунке 7 и в ПРИЛОЖЕНИИ 4, таблице 4.2.

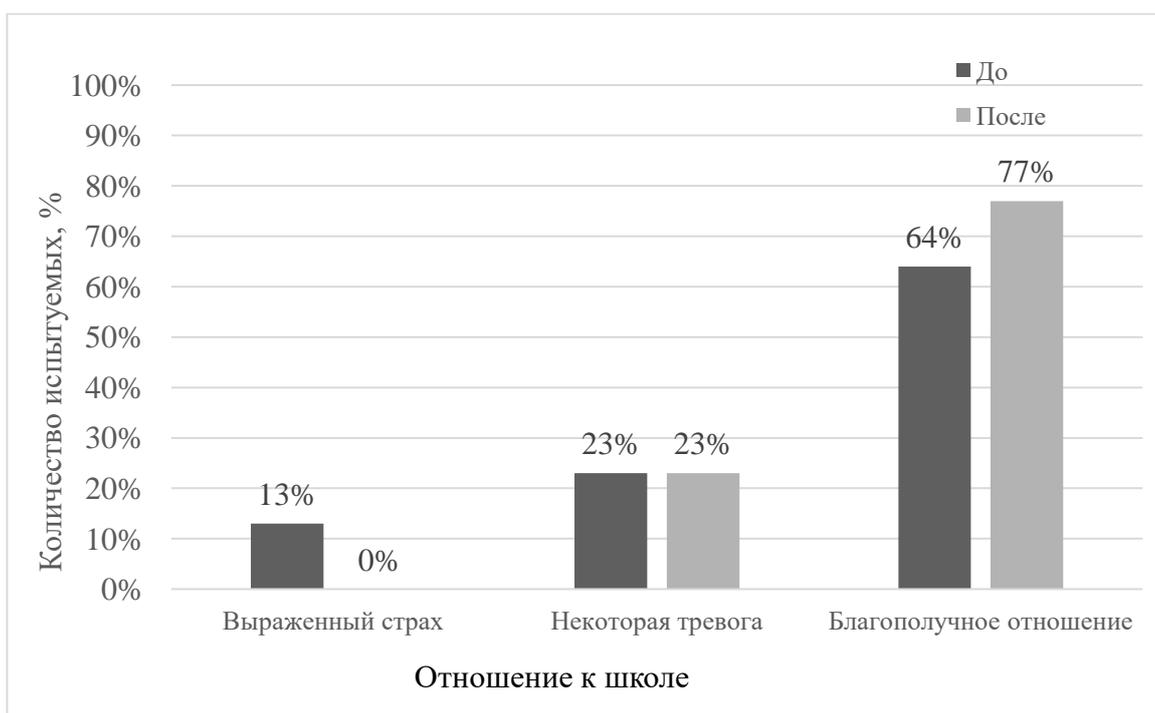


Рисунок 7 – Результаты исследования отношения к школе учащихся начальных классов по методике «Рисунок школы» А.И. Баркан до и после реализации программы

Анализ данных свидетельствует о том, что до реализации программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся начальных классов признаки высокого уровня школьной тревожности были обнаружены у 13% (3 чел.) испытуемых класса, а после реализации – у 0%, что говорит о эффективности и результативности программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся начальных классов. Уровень школьной тревожности был скорректирован в положительную сторону.

До реализации программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся начальных классов повышенный уровень тревожности в школе был выявлен у 23% (5 чел.) испытуемых исследуемого класса и после прохождения у 23% (5 чел.). Процентные показатели не изменились, это может быть связано с тем, что три человека перешли из категории «выраженный страх» в категорию «некоторая тревога», а, в свою очередь, другие трое детей из категории «некоторая тревога» перешли в категорию «благополучное отношение». Дети с повышенным уровнем тревожности в школе имеют некоторые страхи, связанные с учебным процессом. Для их успешной адаптации и дальнейшего благоприятного развития необходимо продолжать коррекционную работу.

При проведении первичной диагностики мы обнаружили, что нормальный уровень школьной тревожности был зафиксирован у 64% (14 чел.) испытуемых, а при повторной диагностике после реализации программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся начальных классов у 77% (17 чел.), что доказывает эффективность реализованной программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся начальных классов. У таких детей нет страхов и тревог относительно образовательного процесса, они комфортно себя чувствуют в школьной среде.

Распределение показателей тревожности с помощью методики «Тест изучения школьной тревожности» (Б.Н. Филлипс). Результаты исследования по данной методике до и после реализации программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся начальных классов представлены на рисунке 8 и в ПРИЛОЖЕНИИ 4, таблице 4.3.

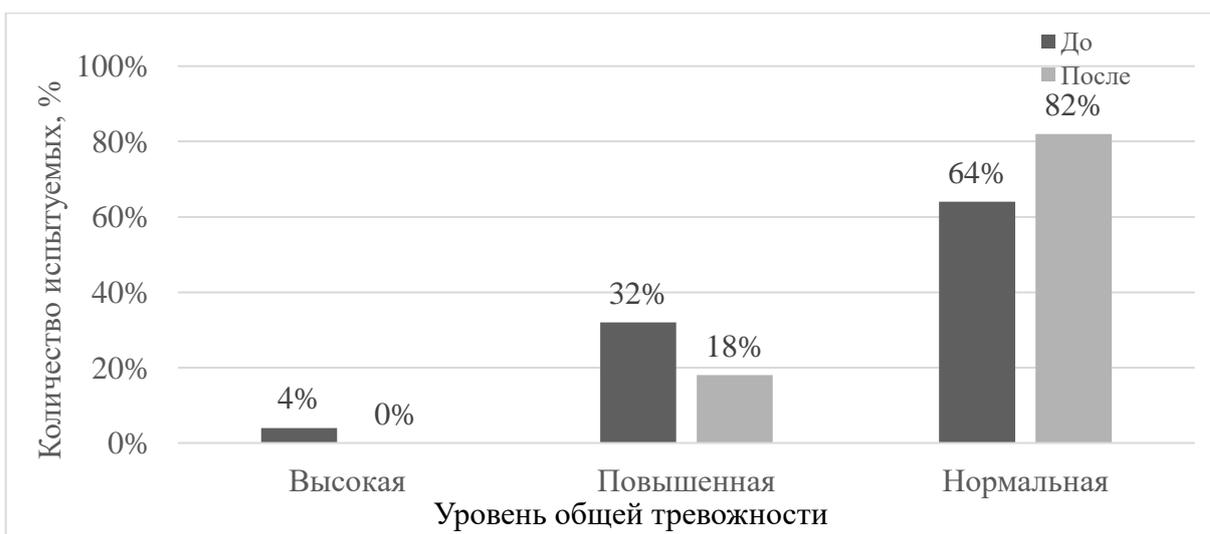


Рисунок 8 – Результаты исследования общего уровня школьной тревожности учащихся начальных классов по методике «Тест изучения школьной тревожности» Б.Н. Филлипса до и после реализации программы

Высокий уровень тревожности в школе до реализации программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся начальных классов был выявлен у 4% (1 чел.) испытуемого касса, а после реализации – у 0%, что говорит о эффективности и результативности разработанной нами программы. Уровень школьной тревожности был скорректирован в положительную сторону.

Повышенный уровень тревожности до реализации программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся начальных классов был обнаружен у 32% (7 чел.) испытуемых, а после реализации – у 18% (4 чел.). Мы видим, что у троих детей удалось скорректировать повышенный уровень тревоги. Но все же еще четыре человека испытывают переживания, связанные с учебным процессом: при ответе у доски, на контрольной работе, во взаимодействии с субъектами школы.

Нормальный уровень тревожности до реализации программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся начальных классов был выявлен у 64% (14 чел.) испытуемых, а после реализации – у 82% (18 чел.). Благодаря проведенной нами программе психолого-педагогической коррекции у четырех человек удалось

нормализовать уровень школьной тревожности. Сейчас у этих ребят не наблюдается трудностей в понимании и соблюдении школьных требований, они комфортно себя чувствуют в учебной деятельности, легко устанавливают дружеские связи и не испытывают волнения в процессе обучения.

По результатам повторной диагностики мы видим положительную динамику по всему классу, а именно уровень школьной тревожности испытуемых класса снизился после реализации программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся начальных классов. Дети стали более спокойные, уравновешенные, эмоционально стабильные, открытые, уверенные в себе и своих силах, они перестали бояться ответа у доски и проверки домашнего задания, наладили дружественные связи, и в целом классный коллектив стал более сплоченным.

С целью проверки гипотезы исследования о том, что уровень школьной тревожности учащихся начальных классов, возможно, изменится, если разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся начальных классов, был использован Т-критерий Вилкоксона. Расчет Т-критерия Вилкоксона был проведен по результатам диагностики «Тест изучения школьной тревожности» Б.Н. Филлипса, которые представлены в ПРИЛОЖЕНИИ 4 в таблице 4.3.

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

$H_1$ : Интенсивность сдвигов в сторону уменьшения школьной тревожности превышает интенсивность сдвигов в сторону ее увеличения.

Выполним расчет критерия по формуле (1):

$$T_{\text{эмп}} = T = \Sigma(R)_t = 2 + 2 + 5,5 = 9,5, \quad (1)$$

Где  $T_{\text{эмп}}$  – эмпирическое значение Т-критерия Вилкоксона,

$R_t$  – ранги нетипичных сдвигов.

Критические значения Т-критерия Вилкоксона для  $n = 21$ :

$$T_{кр} = 67 \quad p \leq 0,05$$

$$T_{кр} = 49 \quad p \leq 0,01$$

Представим полученные данные на оси значимости (рисунок 3):

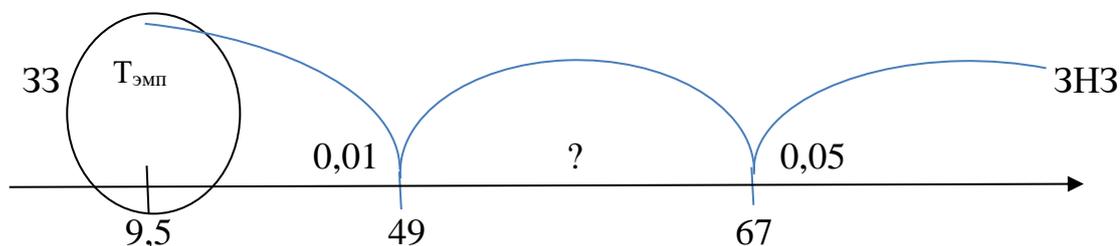


Рисунок 9 – Ось значимости расчета по результатам диагностики «Тест изучения школьной тревожности» Б.Н. Филлипса

По результатам произведенного расчета Т-критерия Вилкоксона по методике «Тест изучения школьной тревожности» Б.Н. Филлипса мы видим, что полученное эмпирическое значение  $T_{эмп}$  находится в зоне значимости. Следовательно,  $T_{эмп} < T_{кр}$ , изменения показателя статистически значимы при  $p < 0,01$ , принимается гипотеза  $H_1$ . Показатели школьной тревожности учащихся начальных классов статистически достоверны в результате реализации психолого-педагогической программы.

Таким образом, расчет Т-критерия Вилкоксона в исследуемой выборке позволяет утверждать, что интенсивность сдвигов в сторону уменьшения школьной тревожности превышает интенсивность сдвигов в сторону ее увеличения, т.е. гипотеза нашего исследования подтвердилась.

### 3.3 Психолого-педагогические рекомендации для педагогов по коррекции школьной тревожности учащихся начальных классов

Опираясь на полученные в ходе исследования теоретические положения и эмпирические данные, нами были составлены психолого-педагогические рекомендации для педагогов по коррекции школьной тревожности учащихся начальных классов в условиях общеобразовательной организации.

Школьная тревожность формируется и закрепляется у детей на этапе начального образования вследствие возникновения отрицательного негативного опыта обучения, который запоминает только ситуации неуспеха. В таком случае ребенок не сможет оценивать свои способности и достижения адекватно, а так как школьную успеваемость дети связывают напрямую со своей личностью, то он не сможет адекватно оценивать и себя [69].

Есть только один способ избежать школьной тревожности – развить у учеников адекватную самооценку и самоуважение, которое состоит из трех компонентов: способность решать поставленные задачи, уверенность в выстроенных взаимоотношениях с субъектами образовательной среды и ощущение значимости и принадлежности к учебному коллективу [14].

Рекомендации педагогам по снижению уровня школьной тревожности учащихся начальных классов:

1. Всегда обращайтесь к ребенку по имени, так смысл сказанных вами слов усиливается.
2. Не сравнивайте ученика с другими учащимися класса или школы, допускается лишь акцент на сравнение ребенка с самим собою, его собственных достижений за конкретный временной промежуток (например, сравнение навыка скорости чтения в начале учебного года и в конце) [26].
3. Стимулируйте позитивный взгляд ученика на его возможности и способности (если одобрение заслужено, то обязательно похвалите, поддержите). Когда говорите об ошибках, то делайте это в мягкой форме, не ругайте школьника при объяснении недостатка его ответа или работы, упоминайте о его достоинствах и способностях, вселяя в него уверенность в преодолении сложившихся трудностей.
4. Старайтесь по возможности избегать выставления низких оценок детям с высоким уровнем школьной тревожности, либо выставляйте рядом с «плохой» оценкой за работу «хорошую» – за старания и упорство (в случае, если ученик не проявлял пассивности). Тем самым вы оградите

ребенка от критики и насмешек со стороны одноклассников, а также избавите его от чувства неуспеха.

5. Акцентируйте внимание ученика на его успешности, предоставляя ему посильное задание, с которым он гарантированно справится. Это позволит ребенку почувствовать свои возможности, придаст уверенности в себе [49].

6. Во время объяснения новой темы, работой с новым материалом не спешите, дайте время всем учащимся понять смысл сказанного вами. Лучше повторить какой-то момент еще раз и добиться обратной связи от класса, точно ли всем все понятно.

7. Репетируйте, «проигрывайте» с классом тревожащие ситуации (контрольная работа, публичное выступление, открытый урок), чтобы это воспроизведение избавило учащихся от неопределенности и неизвестности происходящего, сделало более привычным, а значит менее пугающим. Обсуждайте с ребенком все тревожащие перемены, объясняя, что и как будет происходить.

8. Выдвигайте конкретные, четкие, обоснованные и последовательные требования, одинаково относимые ко всем учащимся класса без исключения. Не выделяйте никого из класса позитивным или негативным образом, снижая и подрывая свой авторитет [47].

9. Четко аргументируйте и объясняйте свою позицию в случае наказания ученика (например, «Ты получил низкую оценку за работу, потому что не слушал меня, когда я объясняла эту тему. Уверена, что если бы ты не отвлекался, то услышал бы меня и выполнил задание без ошибок»). Не проявляйте вербальной или невербальной агрессии и раздражительности, не высмеивайте ученика за его поведение (чтобы он не чувствовал неполноценности и беспомощности). В качестве наказания лишите его привычной награды или поощрения (отсутствие «пятерки» или слов одобрения уже являются наказанием.) Старайтесь научить школьника быть собственным судьей, чтобы он ориентировался на самооценку и

полагался на самоконтроль и рефлекссию (спрашивайте: «В чем была твоя ошибка?», «Какую оценку ты бы себе поставил?»). Так дети лучше понимают требования и учатся принимать свои ошибки, перестают бояться их совершать [27].

10. Чтобы для детей интерес к получению и применению новых знаний, умений и навыков, а не страх наказания и порицания являлся мотивацией, применяйте в своей деятельности инновационные технологии: элементы игры, викторины, разминки, дополнения интересными фактами, демонстрация фотографий и видеороликов, презентаций и пр. Так вы сможете расширить диапазон позитивных чувств ребенка. А как известно, деятельность, которая приносит удовольствие, не может быть сопряжена с чувством страха и тревоги, поэтому чем больше интереса у детей вызовет урок, тем ниже будет их тревожность [21, 57].

11. Избегайте публичного обсуждения с учеником тревожащих его вопросов (иначе это повлечет за собой еще более травматичный опыт и повысит его тревожность). Разбор ошибок, критика и т.п. только наедине с ребенком [38].

12. Чтобы заблаговременно предотвратить или вовремя скорректировать педагогическую запущенность, внимательно отслеживайте успеваемость школьника в течение всего учебного года, учитывая при этом индивидуальные возможности конкретного ученика (перегруз информацией и учебной деятельностью являются стрессогенными факторами и повышают тревожность).

13. Учитывайте индивидуально-типологические (характер, темперамент, способности), возрастные (возрастные кризисы) и гендерные особенности каждого ученика, его соматическое и психическое здоровье. Проявляйте творческую гибкость в деятельности и поведении, чтобы установить эмоциональный контакт с классом и иметь возможность поддерживать его.

14. Применяйте в практике приемы и методы саморегуляции и самоконтроля, чтобы транслировать спокойствие и сдержанность в поведении. Избегайте демонстрации личного раздражения, негодования, фрустрации и т.п., чтобы ученик не испытывал чувство вины и тревоги, подразумевая, якобы он является причиной вашего настроения и состояния (ребенок не знает и не понимает причину негативных чувств учителя) [52].

15. Избегайте эмоциональной депривации ученика. Демонстрируйте, что вы принимаете и уважаете его, независимо от его успехов и достижений, чтобы ребенок чувствовал безопасность, уважение к самому себе и не нуждался в поисках социального одобрения. Транслируйте доброжелательность, дарите внимание через вербальное обращение к ученику («Ты большой молодец!», «У тебя очень здорово получилось!») и невербальное (тактильный контакт, улыбка).

16. Проводите беседы с классом на тему смысло-жизненных ценностей, помогайте переосмыслить определенные события или ситуации, формируя верный вектор развития и становления ценностно-смысловых ориентаций школьников. Множество стрессовых ситуаций на самом деле расцениваются как тревожные только потому, что человек изначально субъективно наделил их большой значимостью и важностью, а как следствие субъективно оценил как угрожающие и стрессовые. А ребенок перенимает отношение педагога к определенным обстоятельствам и моментам (если учитель транслирует негативизм и чувство тревоги перед определенной ситуацией, превращая ее в «трагедию», то ученики также неадекватно будут к ней относиться). Важно сформировать в себе адекватное восприятие, а потом помогать ученикам с переосмыслением какого-либо факта или действия [42].

17. Не делайте акцента на возможной неудаче, неблагоприятных непредвиденных обстоятельствах, слабых сторонах ученика и т.п. непосредственно перед самой тревожной и волнительной ситуацией (трансляция деструктивных мыслей и проецирование негативных

возможностей демонстрируют неадекватное отношение, закрепляют и повышают уровень тревожности). Наоборот, повторяйте позитивные утверждения, концентрируйте внимание учеников на благоприятном исходе, придавайте веры в успех (например, напоминайте о хорошей подготовке, отработанном материале, сильных сторонах, прошлых достижениях: «Все пройдет хорошо, без сложностей. Ты хорошо подготовился и со всем справишься. Будь спокоен!»). Контроль над мышлением помогает снизить тревожность, поэтому концентрация на позитивном поможет ученику справиться с волнением в тревожный момент и добиться успеха.

18. Применяйте приемы релаксации, упражнения на снятие мышечного напряжения и дыхательные гимнастики (данные методы эффективно регулируют тревожность на физиологическом уровне). Их Вы можете использовать в форме игры с классом на переменах, а также применять для стабилизации своего собственного состояния и снижения внутреннего напряжения.

19. Не ориентируйте ученика на идеал и демонстрацию себя под девизом «нужно быть лучше всех». Не всегда получается быть лучшим из лучших, достичь совершенства, так как обязательно найдется кто-то более эрудированный, талантливый, сильный и т.п. Поэтому настраивайте ребенка на его возможность успеха в контексте его личной победы над самим собой, а не над кем-то.

Коррекция школьной тревожности – довольно трудоемкая работа, которая занимает достаточно много времени. Для снижения тревоги с учащимися начальных классов рекомендуется работать по трем основным направлениям: повышение самооценки, обучение саморегуляции в конкретных наиболее волнующих ситуациях, снятие мышечного напряжения [53].

Для повышения самооценки школьника необходимо ежедневно фиксировать всю информацию о его положительных результатах, успехах и

достижениях, причем это могут быть даже самые, казалось бы, незначительные продвижения в лучшую сторону. Через какое-то время задачу фиксировать достижения можно поручить самому ребенку в целях воспитания у него положительного самоотношения и самовоприятия, через которые формируется адекватная самооценка. Обязательно нужно сообщать о прогрессе и положительной динамике родителям ученика [33].

Также для повышения самооценки тревожного ребенка необходимо проводить игры и мероприятия, в которых дети могут узнать что-то новое, приятное и положительное о себе от своих сверстников, понять, как их видят окружающие [62]. Важно, чтобы сами дети действительно хотели порадовать друг друга комплиментом.

Совмещение учебного процесса с другими видами деятельности (культурными мероприятиями, походами, экскурсиями и пр.) способствует снижению уровня тревожности у детей, поскольку это сплачивает коллектив, позволяет получить больше информации не только об окружающем мире, но и друг о друге, создает благоприятный психологический климат и просто обеспечивает некую перезагрузку.

Для обучения саморегуляции школьнику можно предложить самые простые способы снятия напряжения в тревожных ситуациях: дыхательные техника (передышка – короткий вдох – считать до 5, длинный выдох – считать до 7); умение концентрироваться (сконцентрировать свое внимание на своих положительных качествах, перечислить их, когда они проявляются); настрой на результат (повторение позитивно настраиваемых фраз, например, «я спокоен», «я все смогу», «у меня все получится») [17].

Для регуляции мышечного тонуса рекомендовано снимать напряжение в 12-ти точках: сжатие и расслабление пальцев ног, прокрутка ступней, напряжение и расслабление икр и бедер, прогибы в позвоночнике, три глубоких вдоха, сжатие и разжатие кулаков, расслабление и движение запястьями, поднятие и опускание плеч, прокрутка шеи, широкий зев, движение глазами. Необходимо научить детей выполнять упражнения четко

и точно, сначала напрягая до предела определенные мышцы, а затем расслаблять их [69].

Ребенок очень много информации получает также и невербальным путем, поэтому внешний вид преподавателя имеет очень большое значение. Создает ситуацию комфорта и безопасности в классе приветливое и доброжелательное выражение лица учителя (обязательно искреннее, поскольку дети легко считывают фальшь); снижает уровень тревоги более светлые оттенки в одежде (за исключение темно-синего цвета, который имеет особо интенсивное успокаивающее воздействие); контроль над жестикуляцией, избегание хаотичности и суетливости в движении; мягкий и ласковый голос; тактильные контакты, которые обладают успокаивающим эффектом. Учащиеся начальных классов видят в учителе нового значимого взрослого, поэтому его отношение к ним интериоризируется и впоследствии становится самоотношением. Значительная роль в адаптации учащихся начальных классов к обучению в общеобразовательной организации отводится семье, поэтому педагогу необходимо взаимодействовать с семьями учеников, проводить беседы на тему школьной тревожности и рекомендовать психолого-педагогическую литературу, призывать к взаимодействию с психологом, привлекать к помощи в организации внеклассных мероприятий [40].

Таким образом, составленные нами психолого-педагогические рекомендации для педагогов помогут скорректировать уровень школьной тревожности учащихся начальных классов в ходе учебно-воспитательного процесса.

### Выводы по 3 главе

Для снижения уровня школьной тревожности и благополучного отношения к школе и учебному процессу в целом нами была разработана и реализована программа психолого-педагогической коррекции школьной

тревожности учащихся начальных классов. Было проведено 12 занятий по 45 минут в испытуемом классе.

После завершения коррекции мы повторно провели методики, позволяющие выявить уровень школьной тревожности учащихся начальных классов, которые проводили на этапе констатирующего эксперимента. По сравнительным результатам диагностик, было выявлено, что показатели уровня школьной тревожности по всему классу снизились. По результатам диагностики общего уровня тревожности учащихся начальных классов по методике «Проективная методика для диагностики школьной тревожности» А.М. Прихожан после реализации программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся начальных классов было выявлено 4 тревожных (18%) и 18 нетревожных (82%) детей. По результатам исследования отношения к школе учащихся начальных классов по методике «Рисунок школы» А.И. Баркан после реализации программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся начальных классов было выявлено, что признаки высокого уровня школьной тревожности не были обнаружены ни у кого из испытуемого класса (0%), признаки повышенного уровня школьной тревожности были обнаружены у 5 человек (23%), а признаки нормального уровня школьной тревожности – у 17 человек (77%). По результатам исследования общего уровня школьной тревожности учащихся начальных классов по методике «Тест изучения школьной тревожности» Б.Н. Филлипса после реализации программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся начальных классов высокий уровень школьной тревожности не был обнаружен ни у кого из испытуемого класса (0%), повышенный уровень школьной тревожности был выявлен у 4 человек (18%), а нормальный уровень школьной тревожности – у 18 человек (82%). Расчет Т-критерия Вилкоксона показал, что уровень школьной тревожности учащихся начальных классов изменился в результате реализации программы психолого-педагогической коррекции школьной

тревожности учащихся начальных классов, а именно после коррекции он ниже, чем до коррекции. Следовательно, гипотеза исследования подтвердилась.

В данной главе были предложены психолого-педагогические рекомендации педагогам по коррекции школьной тревожности учащихся начальных классов в ходе учебно-воспитательного процесса.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Нами проведено исследование на тему «Психолого-педагогическая коррекция школьной тревожности учащихся начальных классов».

Здоровое развитие личности занимает особое место в практической деятельности человека, поэтому это глобальная проблема для всего человечества в целом. А такой показатель как завышенная или высокая тревожность может снизить качество жизни индивида и привести к различного рода неблагоприятным последствиям.

Начиная со школьной поры, детская тревожность приводит к снижению работоспособности, продуктивности и активности, к нарушениям в развитии социально-коммуникативного компонента и формировании личности.

Проявления высокой школьной тревожности очень неоднозначны и не всегда можно распознать, что именно она лежит в основе причин того или иного поведения ученика. Помимо психических особенностей и особенностей поведения высокая тревожность очень часто сопровождается психосоматическими заболеваниями, такими как: нарушенная осанка (как следствие того, что ребенок пытается «закрыться» от трудностей и переживаний), ночные кошмары и бессонница, обострение хронических заболеваний и т.д.

Огромное влияние на формирование тревожности оказывает семья. Действия родителей, их роль в воспитании ребенка могут, как повышать уровень тревоги, так и, наоборот, снижать и стабилизировать ее.

Таким образом, проблема школьной тревожности важна и актуальна для педагогов и психологов образовательного учреждения, она является непосредственным профилем их коррекционно-развивающей работы, отсутствие которой приведет к снижению показателей здорового развития личности ребенка. Он станет неуверенным в себе, замкнутым, боязливым, безынициативным, мнительным, у него снизится работоспособность и

повысится утомляемость, возникнут сложности в коммуникативном взаимодействии с окружающими людьми, снизится самооценка и в целом сформируются неблагоприятные паттерны поведения. Чем раньше будет обнаружена высокая школьная тревожность у школьника и проведен комплекс коррекционных мероприятий, тем благоприятнее будет прогноз.

Итак, первая задача выпускной квалификационной работы была связана с раскрытием понятия школьной тревожности в отечественных и зарубежных источниках литературы. Данный феномен можно трактовать как испытание индивидом чувства страха и переживания по поводу какого-либо события или ситуации в ходе учебного процесса.

Вторая задача состояла в раскрытии особенностей проявления школьной тревожности учащихся начальных классов. Мы выяснили, что школьная тревожность вырабатывается при поступлении ребенка в школу, а особенно ярко выражается ближе к концу первого класса. Она может проявляться в девиантном поведении, нежелании учиться, раздражительности, агрессии или аутоагрессии, а может, наоборот, маскироваться за примерным поведением, отличной успеваемостью и излишней скрупулезностью в выполнении учебных задач, поэтому не всегда можно увидеть проблему – высокую школьную тревожность. Третьей задачей являлась разработка модели психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся начальных классов. Она представляет собой наглядную схему каждого этапа нашего исследования, включает методы и методики, которыми мы пользовались. Четвертая задача заключалась в определении этапов, методов и методик исследования школьной тревожности учащихся начальных классов.

Диагностика уровня школьной тревожности проводилась по методикам:

1. «Проективная методика для диагностики школьной тревожности» А.М. Прихожан.
2. «Тест изучения школьной тревожности» Б.Н. Филлипса.

### 3. Проективная методика «Рисунок школы» А.И. Баркан.

Пятая задача – дать характеристику выборки и анализ результатов исследования. Согласно результатам констатирующего эксперимента:

– по результатам диагностики общего уровня тревожности учащихся начальных классов по методике «проективная методика для диагностики школьной тревожности» (А.М. Прихожан): тревожными детьми являются 8 человек из испытуемого класса (36%), нетревожными – 14 человек (64%);

– по результатам исследования общего уровня школьной тревожности младших школьников по методике «Тест изучения школьной тревожности» (Б.Н. Филлипс): высокий уровень школьной тревожности имеет 1 человек (4%) испытуемой группы, повышенный уровень – 7 человек (32%), нормальный уровень общей тревожности в школе имеют 14 человек (64%);

– по результатам исследования отношения к школе учащихся начальных классов по методике «Рисунок школы» (А.И. Баркан): признаки высокого уровня школьной тревожности были обнаружены у 3 человек (13%) испытуемого класса, повышенный уровень имеют 5 человек (23%), нормальный уровень – 14 человек (64%).

Шестая задача была связана с разработкой и реализацией программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся начальных классов. Для того, чтобы снизить уровень школьной тревожности учащихся начальных классов и сформировать благоприятное отношение к школе нами была разработана и реализована программа психолого-педагогической коррекции, которая была направлена на снижение и оптимизацию школьной тревожности учащихся начальных классов.

Седьмая задача состояла в том, чтобы проанализировать результаты формирующего эксперимента. Для того, чтобы проверить действенность и эффективность программы коррекции школьной тревожности учащихся начальных классов мы провели повторную диагностику школьной тревожности по тем же методикам. Оценивался сдвиг между результатами

«до» и «после» реализации программы. Согласно результатам формирующего эксперимента:

– по результатам диагностики общего уровня тревожности учащихся начальных классов по методике «проективная методика для диагностики школьной тревожности» (А.М. Прихожан): тревожных детей было выявлено 4 человека (18%), нетревожных – 18 человек (82%);

– по результатам исследования отношения к школе учащихся начальных классов по методике «Рисунок школы» (А.И. Баркан): признаки высокого уровня школьной тревожности не были обнаружены в испытуемом классе (0%), повышенный уровень имеют 5 человек (23%), нормальный уровень – 17 человек (77%);

– по результатам исследования общего уровня школьной тревожности учащихся начальных классов по методике «Тест изучения школьной тревожности» (Б.Н. Филлипс): высокий уровень школьной тревожности не был выявлен в испытуемом классе (0%), повышенный уровень – 4 человека (18%), нормальный уровень общей тревожности в школе имеют 18 человек (82%).

С целью проверки гипотезы исследования о том, что уровень школьной тревожности учащихся начальных классов, возможно, изменится, если разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции школьной тревожности младших школьников, был использован Т-критерий Вилкоксона. Было выявлено, что показатели тревожности после эксперимента ниже значений до опыта. То есть, расчет Т-критерия Вилкоксона в исследуемой выборке позволяет утверждать, что уровень школьной тревожности после прохождения коррекционной программы ниже уровня школьной тревожности до ее прохождения. Это значит, что гипотеза нашего исследования подтвердилась. Восьмой задачей являлась разработка рекомендаций для педагогов по психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся начальных классов. В целях

снижения уровня школьной тревожности учащихся начальных классов педагогам были предложены психолого-педагогические рекомендации.

Таким образом, цель нашей выпускной квалификационной работы была достигнута, а поставленные задачи выполнены.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абраменкова В. В. Социальная психология детства : учеб. пособие для вузов / В. В. Абраменкова. – Москва : Изд-во НПО «МОДЕК», 2000. – 220 с. – ISBN 978-5-4486-0840-7.
2. Абрамова Г. С. Введение в практическую психологию : учеб. пособие для вузов / Г. С. Абрамова. – Екатеринбург : Изд-во Деловая книга, 2000. – 303 с. – ISBN 5-87977-012-5.
3. Аракелов Г. Г. Психофизиологический метод оценки тревожности / Г. Г. Аркелов, Н. Е. Лысенко, Е. К. Шотт // Психологический журнал. – 2002. – № 2. – С. 102–113. – ISBN 0205-9592.
4. Астапов В. М. Тревога и тревожность : хрестоматия / В. М. Астапов. – Москва : Изд-во Когито-Центр, 2008. – 300 с. – ISBN 978-5-9292-0167-7.
5. Бардышевская М. К. Диагностика эмоциональных нарушений у детей : учеб. пособие для вузов / М. К. Бардышевская, В. В. Лебединский. – Москва : Психология, 2003. – 186 с. – ISBN 978-5-89353-556-3.
6. Батаршев А. В. Тестирование. Основной инструментарий практического психолога : учеб. пособие для вузов / А. В. Батаршев. – Москва : Изд-во Дело, 2003. – 224 с. – ISBN 5-7749-0154-8.
7. Белкина Н. В. Психология раннего и дошкольного детства : учебное пособие / Н. В. Белкина. – Москва : Изд-во Юрайт, 2023. – 123 с. – ISBN 978-5-534-08012-4.
8. Большой психологический словарь : термины, биограф. Справки, иллюстрации / сост. и общ. ред. Б. Г. Мещеряков, В. П. Зинченко. – Санкт-Петербург : Прайм-Еврознак, 2003. – 514 с. – ISBN 978-5-17-055693-9.
9. Брель Е. Ю. Социально-психологические факторы формирования тревожности у младших школьников и пути ее профилактики и коррекции : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 /

Елена Юрьевна Брель ; Ин-т образования Сибири, Дальнего Востока и Севера РАО. – Томск, 2001. – 120 с.

10. Бурлачук Л. Ф. Психодиагностика : учеб. пособие для вузов / Л. Ф. Бурлачук. – Санкт-Петербург : Изд-во Питер, 2006. – 351 с. – ISBN 978-5-496-01584-4.

11. Вегнер А. Л. Выявление и коррекция неблагоприятных вариантов развития личности детей и подростков : учеб. пособие для вузов / А. Л. Вегнер. – Москва : Изд-во Наука, 2009. – 125 с. – ISBN 9984160386.

12. Вилюнас В. К. Психология эмоций : хрестоматия / В. К. Вилюнас. – Санкт-Петербург : Изд-во Питер, 2011. – 96 с. – ISBN 5-94723-691-5.

13. Волков Б. Д. Психология педагогического общения : учебник для бакалавров / В. Д. Волков, Н. М. Волкова, Е. С. Орлова. – Москва : Юрайт, 2014. – 336 с. – ISBN 978-5-534-09394-0.

14. Вьюнова Н. И. Роль взрослых в развитии самооценки и тревожности первоклассников / Н. И. Вьюнова, М. С. Якимова // Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета. – 2020. – №3 (55). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-vzroslyh-v-razvitii-samoosenki-i-trevozhnosti-pervoklassnikov> (дата обращения: 18.04.2021).

15. Гольева Г. Ю. Изучение влияния тревожности на самооценку детей младшего школьного возраста / Г. Ю. Гольева, М. Г. Чебелюк // Научно- методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 7. – С. 161– 165. – URL: <http://e-koncept.ru/2016/56110.htm> (дата обращения: 22.04.2022).

16. Горбатов Д. С. Практикум по психологическому исследованию : учеб. пособие для вузов / Д. С. Горбатов . – Самара : Изд-во БАХРАХ-М, 2003. – 248 с. – ISBN 5-94648-018-9.

17. Гормоза Т. В. Динамика тревожности в младшем школьном возрасте / Т. В. Гормоза // Возрастная, педагогическая, коррекционная

психология: сборник научных трудов. – 2000. – №3. – С 62–64. – URL <http://elib.bspu.by/handle/doc/5349> (дата обращения: 29.03.2022).

18. Гузанова Т. В. Проблема метода психологического изучения школьных страхов учащихся начальных классов / Т. В. Гузанова // Культурно-историческая психология. – 2008. – № 2. – С. 91–96. – URL <https://psyjournals.ru/kip/2008/n2/Guzanova.shtml> (дата обращения: 05.04.2022).

19. Гуров В. А. Тревожность как показатель психологического здоровья младших школьников и личностные особенности педагога / В. А. Гуров, Т. Н. Метелкина // Сибирский учитель. – 2006. – № 2. – С. 27–28.

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

21. Долгова В. И. Исследование уровня школьной тревожности у младших школьников с задержкой психического развития / В. И. Долгова, Е. В. Барышникова, С. С. Оленникова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 44. – С. 110–114. – URL: <http://e-koncept.ru/2016/56983.htm> (дата обращения: 03.12.2022).

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: <http://e-koncept.ru/2015/95527.htm> (дата обращения: 19.02.2023).

23. Долгова В. И. Эмоциональная устойчивость личности / В. И. Долгова, Г. Ю. Гольева. – Москва : Перо, 2014. – 173 с. – ISBN 978-5-91940-929-8.

24. Долгова В. И. Изучение тревожности у детей младшего школьного возраста / В. И. Долгова, Г. М. Ключева, В. А. Бондарчук // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 31. – С.

26–30. – URL: <http://e-koncept.ru/2015/95512.htm> (дата обращения: 09.02.2023).

25. Долгова В. И. Влияние стиля детско- родительских отношений на адаптацию первоклассников к школе / В. И. Долгова, Ю. А. Рокицкая, Л. В. Копыл // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 4. – URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=25008> (дата обращения: 20.03.2021).

26. Дубровина И. В. Психокоррекционная и развивающая работа с детьми / И. В. Дубровина, А. Д. Андреева, Е. Е. Данилова. – Москва : Академия, 2012. – 98 с. – ISBN 5-7695-0189-8.

27. Елисеева Ж. М. Формирование компонентов учебной деятельности посредством коррекции тревожности у младших школьников / Ж. М. Елисеева, И. А. Ледовских // Общество: социология, психология, педагогика. – 2020. – №1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-komponentov-uchebnoy-deyatelnosti-posredstvom-korreksii-trevozhnosti-u-mladshih-shkolnikov> (дата обращения: 18.04.2021).

28. Дьяченко М. И. О подходах к изучению эмоциональной устойчивости : научное издание / М. И. Дьяченко // Вопросы психологии. – 2011. – № 1. – 92 с.

29. Еникеев М. И. Психологическая диагностика: стандартизированные тесты : учеб. пособие для вузов / М. И. Еникеев. – Москва : Изд-во Приор-издат, 2003. – 288 с. – ISBN 5-7990-0754-9.

30. Завьялова А. Н. Гендерные особенности проявления школьной тревожности у младших школьников / А. Н. Завьялова, Л. И. Бочанцева // Международный студенческий научный вестник. – 2018. – № 5. – URL: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=18907> (дата обращения: 08.04.2022).

31. Зинченко В. П. Большой психологический словарь / В. П. Зинченко, Б. Г. Мещерякова. – Москва : Прайм-Еврознак, 2009. – 672 с. – ISBN 978-5-17-055693-9.

32. Зотова Ф. Р. Сравнительный анализ школьной тревожности учащихся школ разного типа / Ф. Р. Зотова, Л. М. Закирова // Школьные технологии. – 2004. – № 5. – С. 163–168.
33. Иванова И. Н. Преодоление тревожности и страхов у детей 5-7 лет. Диагностика, занятия, рекомендации / И. Н. Иванова. – Москва : Изд-во Учитель, 2009. – 192 с. – ISBN 978-5-7057-2053-8.
34. Каджаспирова Г. М. Педагогический словарь / Г. М. Каджаспирова, А. Ю. Каджаспиров. – Москва : Академия, 2005. – 176 с. – ISBN 5-7695-2145-7.
35. Кошурникова Е. С. К проблеме исследования школьной тревожности у первоклассников / Е. С. Кошурникова, Г. И. Симонова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 28. – С. 94–96. – URL: <http://e-koncept.ru/2016/56481.htm> (дата обращения: 29.01.2023).
36. Левченко И. Ю. Теоретико-методологические основы психолого-педагогической диагностики нарушений развития у детей : учебное пособие для вузов / И. Ю. Левченко, С. Д. Забрамная. – Москва : Академия, 2003. – С. 20–54. – ISBN 5-7695-0555-9.
37. Маклаков А. Г. Общая психология : учеб. пособие для вузов / А. Г. Маклаков. – Санкт-Петербург : Изд-во Питер, 2019. – 377 с. – ISBN 978-5-4461-1062-9.
38. Малахова А. Н. Диагностика и коррекция тревожности и страхов у детей : учеб. пособие для вузов / А. Н. Малахова. – Москва : Изд-во Детство-Пресс, 2016. – 208 с. – ISBN 978-5-906797-71-1.
39. Микляева А. В. Диагностика школьной тревожности: комплексный характер работы по профилактике и коррекции школьной тревожности, учитывающий возраст учащегося / А. В. Микляева, П. В. Румянцева // Педагогическая диагностика. – 2006. – № 1. – С. 32–53.

40. Микляева А. В. Развивающая работа психолога с детьми с высоким уровнем школьной тревожности / А. В. Микляева, П. В. Румянцева // Педагогическая диагностика. – 2006. – № 5. – С. 106–113.
41. Микляева А. В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция / А. В. Микляева, П. В. Румянцева. – Санкт-Петербург : Речь, 2004. – 248 с. – ISBN 5-9268-0300-4.
42. Находкин В. В. Исследование уровня школьной тревожности и способы ее коррекции / В. В. Находкин, Ю. Г. Кривошапкина // АНИ: Педагогика и психология. – 2020. – №3 (32). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-urovnyu-shkolnoy-trevozhnosti-i-sposoby-ee-korreksii> (дата обращения: 18.04.2021).
43. Немов Р. С. Общая психология. В 3 т. Том 2. Психические состояния / Р. С. Немов. – Москва : Юрайт, 2020. – 243 с. – ISBN 5-691-00093-4.
44. Немов Р. С. Психология: психодиагностика : учеб. пособие для вузов / Р. С. Немов ; ВЛАДОС. – Москва : Изд-во ВЛАДОС, 2009. – 641 с. – ISBN 5-691-01134-0.
45. Никольская И. М. Психологическая защита у детей / И. М. Никольская, Р. М. Грановская. – Санкт-Петербург : Речь, 2006. – 342 с. – ISBN 5-9268-0457-4.
46. Осипова А. А. Общая психокоррекция : учеб. пособие для вузов / А. А. Осипова. – Москва : Изд-во ТЦ Сфера, 2009. – 509 с. – ISBN 978-5-89-144702-8.
47. Петров А. А. Исследование тревожности у детей младшего школьного возраста / А. А. Петров // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 10 – С. 266–270. – URL: <http://e-koncept.ru/2015/95097.htm> (дата обращения: 12.04.2022).
48. Петровский А. В. Словарь. Общая психология. Энциклопедический словарь / А. В. Петровский ; ред. и сост.

Л. А. Карпенко. – Москва : ПЕР СЭ, 2005. – 251 с. – ISBN 978-0-00-344726-0.

49. Пономарев Р. И. Психолого-педагогическая коррекция школьной тревожности у детей семи-восьми лет / Р. И. Пономарев // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 10. – С. 126–130. – URL: <http://e-koncept.ru/2015/95069.htm> (дата обращения: 14.04.2023).

50. Практикум по возрастной и педагогической психологии : учеб. пособие для вузов / И. В. Дубровина. – Москва : Изд-во Академия, 2000. – 160 с. – ISBN 5-7695-0176-6.

51. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии / А. А. Крылов, С. А. Маничев. – Изд. 2-е, перераб. и доп. – Санкт-Петербург : Питер, 2005. – 318 с. – ISBN 5-8046-0100-8.

52. Преодоление тревожности и страхов у первоклассников. Диагностика. Коррекция / под ред. Г. Моргулец, О. Рассулова. – Москва : Сфера, 2014. – 144с. – ISBN 978-5-7057-3650-8.

53. Прихожан А. М. Причины, профилактика и преодоление тревожности / А. М. Прихожан // Психологическая наука и образование. – 2000. – № 2. – С. 11–17. – URL <http://www.psychlib.ru/inc/absid.php?absid=26760> (дата обращения: 11.03.2022).

54. Прихожан А. М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст : учеб. пособие для вузов / А. М. Прихожан. – Санкт-Петербург : Изд-во Питер, 2009. – 192 с. – ISBN 978-5-469-01499-7.

55. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика : учеб. пособие для вузов / А. М. Прихожан. – Москва : Московский психолого-социальный институт; Воронеж : НПО «МОДЭК», 2000. – 304 с. – ISBN 5-89395-174-3.

56. Ремшмидт Х. Детская и подростковая психиатрия: учеб. пособие для вузов / Х. Ремшмидт. – Москва : Изд-во Эксмо-Пресс, 2001. – 624 с. – ISBN 5-04-008125-1.
57. Рокицкая Ю. А. Инновационные технологии деятельности педагога психолога по коррекции школьной тревожности пятых классов / Ю. А. Рокицкая, А. А. Коткова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 44. – С. 81–87. – URL: <http://e-koncept.ru/2016/56979.htm> (дата обращения: 05.03.2023).
58. Савина Е. Тревожные дети / Е. Савина, Н. Шанина // Дошкольное воспитание. – 2008. – № 4. – С. 21–27.
59. Сидоренко Е. В. Методы математической обработки в психологии : учеб. пособие для вузов / Е. В. Сидоренко. – Санкт-Петербург : Изд-во ООО «Речь», 2003. – 94 с. – ISBN 5-9268-0010-2.
60. Степанова О. П. Эффективное преодоление неуверенности и тревожности. Психокоррекционная работа / О. П. Степанова. – Москва : Изд-во Флинта, 2015. – 210с. – ISBN 978-5-9765-2373-9.
61. Столяренко Л. Д. Основы психологии : учеб. пособие для вузов / Л. Д. Столяренко. – Ростов-на-Дону : Изд-во Феникс, 2009. – 736 с. – ISBN 978-5-392-23662-6.
62. Сухова С. Н. Создание ситуаций успеха как средство социальной адаптации младших школьников : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02 / Светлана Николаевна Сухова. – Кострома, 2007. – 292 с.
63. Тарасов С. Ю. Школьная тревожность: причины, следствия и профилактика : учеб. пособие / С. Ю. Тарасов. – Москва : Изд-во Теревинф, 2016. – 250 с. – ISBN 978-5-98563-357-3.
64. Тревога и тревожность : хрестоматия / сост. и общ. ред. Валерия Астапова. – Москва : Изд-во Per Se, 2008. – 239 с. – ISBN 978-5-9292-0167-7.

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

66. Фрейд А. Психология Я и защитные механизмы : научное издание / А. Фрейд. – Санкт-Петербург : Изд-во Питер, 2008. – 160 с. – ISBN 978-5-4461-0527-4.

67. Фрейд З. Тревога и тревожность: психологические теории тревоги. Виды тревожности. Формы и «маски» тревожности. Запрещение, симптом, страх. Психические функции тревоги. Тревога, страх и ожидание : учеб. пособие для вузов / З. Фрейд ; сост. и общ. ред. В. М. Астапова. – Санкт-Петербург : Изд-во Питер, 2001. – 247 с. – ISBN 5-318-00212-9.

68. Ханычева И. А. Психологическое сопровождение личностного развития младших школьников / И. А. Ханычева // Психология и школа. – 2004. – № 2. – С. 103–107.

69. Хотина Л. А. Психолого-педагогическая коррекция школьной тревожности младших школьников / Л. А. Хотина // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 10. – С. 146–150. – URL: <http://e-koncept.ru/2015/95073.htm> (дата обращения: 17.02.2022).

70. Хухлаева О. В. Коррекция нарушений психологического здоровья дошкольников и младших школьников : учеб. пособие для вузов / О. В. Хухлаева. – Москва : Изд-во Академия, 2003. – 148 с. – ISBN 5769512385.

71. Хухлаева О. В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции : учеб. пособие для вузов / О. В. Хухлаева. – Москва : Изд-во Академия, 2001. – 208 с. – ISBN 5-7695-0829-9.

72. Ясперс К. Общая психопатология : учеб. пособие для вузов / К. Ясперс. – Москва : Изд-во Практика, 2011. – 432 с. – ISBN 978-5-389-15269-4.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Методики исследования уровня школьной тревожности учащихся начальных классов

#### 1. Методика Б.Н. Филлипса «Тест изучения школьной тревожности»

Инструкция: «Ребята, сейчас Вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как Вы себя чувствуете в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, здесь нет верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь.

Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ «+», если Вы согласны с ним, или «-», если не согласны».

#### Опросник

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 учебой?
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 удается 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. Беспокоишься 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?

Таблица 1.1 – Факторы тревожности по методике «Тест изучения школьной тревожности» Б.Н. Филлипса

Факторы	№ вопроса
7. 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
8. Переживание социального стресса	5. 10, 15. 20, 24. 30, 33, 36. 39, 42, 44; сумма = 11
9. Фрустрация потребности в достижении успеха	1. 3, 6. 11. 17. 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43; сумма = 13
10. Страх самовыражения	27, 31, 34, 37, 40, 45; сумма = 6
11. Страх ситуации проверки знаний	2, 7, 12, 16, 21, 26; сумма = 6
12. Страх не соответствовать желаниям окружающих	3,8,13,17.22; сумма = 5
13. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	9,14.18.23,28; сумма = 5
14. Проблемы и страхи в отношениях с учителями	2,6,11,32.35.41.44.47; сумма = 8

Таблица 1.2 – Ключ к вопросам методики «Тест изучения школьной тревожности» Б.Н. Филлипса

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 –	

#### Обработка и интерпретация результатов

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

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

2. Число совпадений по каждому из 8 видов тревожности. Уровень тревожности определяется так же, как в первом случае. Анализируется общее

внутреннее эмоциональное состояние школьника, во многом определяющееся наличием тех или иных тревожных синдромов (факторов) и их количеством.

#### Содержательная характеристика факторов тревожности

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

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

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

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

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

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

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

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

#### 2. Проективная методика «Рисунок школы» А.И. Баркан

Ребенку дают лист А4, цветные карандаши и просят: «Здесь на листе бумаги нарисуй школу».

Беседа, уточняющие вопросы о нарисованном, комментарии записываются на обратной стороне рисунка.

#### Обработка результатов

Эмоциональное отношение к школе и учению оценивается по 3 показателям:

1. Цветовая гамма.

2. Линия и характер рисунка.

### 3. Сюжет рисунка.

При анализе рисунка по каждому из этих показателей выставляется балльная оценка, затем баллы складываются.

#### 1. Цветовая гамма:

2 балла – в рисунке преобладают яркие, чистые, светлые тона и их сочетания (желтый, светло-зеленый, голубой, т.д.)

1 балл – в равной степени присутствуют светлые и темные тона.

0 баллов – рисунок выполнен в темных тонах (темно-коричневый, темно-зеленый, черный).

#### 2. Линия и характер рисунка:

2 балла – объекты прорисованы тщательно и аккуратно; используются длинные, сложные линии различной толщины, нет «разрывов» контура.

1 балл – в рисунке присутствуют обе характеристики.

0 баллов – объекты изображены нарочито небрежно, схематично; линии двойные, прерывающиеся, одинаковой длины и толщины, слабая линия.

#### 3. Сюжет рисунка:

2 балла – симметричное изображение (рисунок школы занимает центральное место на листе); наличие деталей и украшений, элементов декорирования, изображение различных предметов, оживляющих пейзаж (цветы, деревья, плакаты, флаги, занавески на окнах, др.); изображение детей, идущих в школу или сидящих за партами, учителя и «процесса учения»; время года – весна, лето (солнце, нет туч); изображение светлого времени суток.

1 балл – обе характеристики присутствуют.

0 баллов – асимметричность рисунка; отсутствие деталей и украшений; отсутствие людей или изображение детей, уходящих из школы; время года – осень, зима (темное небо, идет дождь или снег); время суток – ночь или вечер.

#### Анализ результатов

6-5 баллов – у ребенка сложилось эмоционально благополучное отношение к школе и учению, он готов к принятию учебных задач и взаимодействию с учителем.

4-2 балла – у ребенка есть некоторая тревога по поводу школьного обучения как незнакомой для него ситуации, необходимо расширить круг его знаний и представлений о школьно-учебной деятельности, формировать положительное отношение к учителю и одноклассникам; причинами тревог может быть нервозность и необдуманные высказывания взрослых, негативный опыт обучения в школе старших детей.

3-0 баллов – у ребенка явно выраженный страх перед школой, часто это приводит к неприятию учебных задач и отказу от учебной деятельности, трудностям в общении с учителем и одноклассниками.

3. «Проективная методика для диагностики школьной тревожности» А.М. Прихожан.

Инструкция: «Сейчас ты будешь придумывать рассказы по картинкам. Картинки у меня не совсем обычные. Посмотри, все – и взрослые, и дети – нарисованы без лиц. (Предъявляется картинка № 1.) Это сделано специально, для того чтобы интереснее было придумывать. Я буду показывать тебе картинки, их всего 12, а ты должен придумать, какое у мальчика (девочки) на каждой картинке настроение и почему у него такое настроение. Ты знаешь, что настроение отражается у нас на лице. Когда у нас хорошее настроение, лицо у нас веселое, радостное, счастливое, а когда плохое – грустное, печальное. Я покажу тебе картинку, а ты мне расскажешь, какое у мальчика (девочки) лицо – веселое, грустное или какое-нибудь еще, и объяснишь, почему у него или нее такое лицо».

Выполнение задания по картинке №1 рассматривается как тренировочное. В ходе его можно повторять инструкцию, добиваясь того, чтобы ребенок ее усвоил.

Затем последовательно предъявляются картинки №2-12. Перед предъявлением каждой повторяются вопросы: «Какое у девочки (мальчика) лицо?», «Почему у него такое лицо?».

Перед предъявлением картинок №2, 3, 5, 6, 10 ребенку предварительно предлагается выбрать одного из персонажей-детей и рассказывать о нем.

Обработка результатов

Оцениваются ответы на 10 картинок (№2-11). Картинка №1 – тренировочная, №12 выполняет «буферную» функцию и предназначена для того, чтобы ребенок закончил выполнение задания позитивным ответом. Вместе с тем следует обратить внимание на редкие случаи (по данным А.М. Прихожан, не более 5-7%), когда ребенок на картинку №12 дает отрицательный ответ. Такие случаи требуют дополнительного анализа и должны быть рассмотрены отдельно.

Общий уровень тревожности вычисляется по «неблагополучным» ответам испытуемых, характеризующим настроение ребенка на картинке как грустное, печальное, сердитое, скучное. Тревожным можно считать ребенка, давшего 7 и более подобных ответов из 10.

Сопоставляя ответы испытуемого с его интерпретацией картинки, а также анализируя выбор героя на картинках с несколькими детьми (например, на картинке №

б – выбирает ли он ученика на первой парте, решившего задачу, или ученика на второй парте, не решившего ее), можно получить богатый материал для качественного анализа данных.

Стимульный материал:

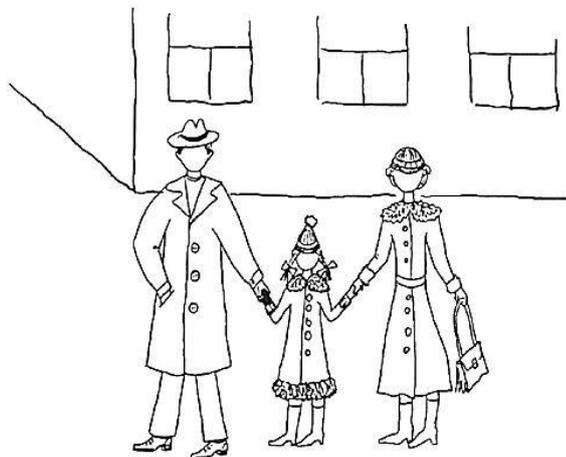


Рисунок 1.1 – Стимульный материал для диагностики школьной тревожности А.М. Прихожан

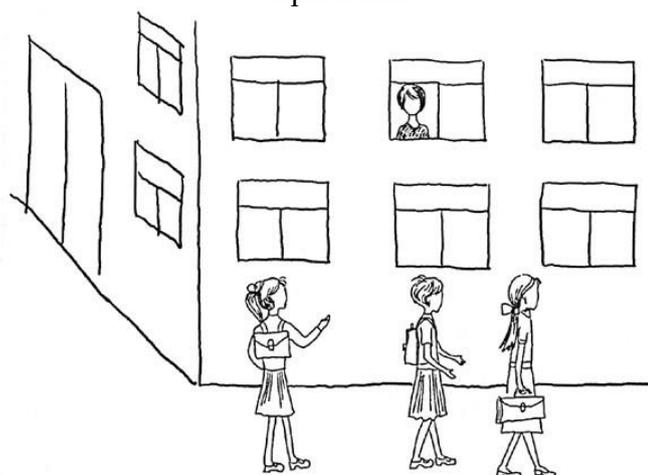


Рисунок 1.2 – Стимульный материал для диагностики школьной тревожности А.М. Прихожан

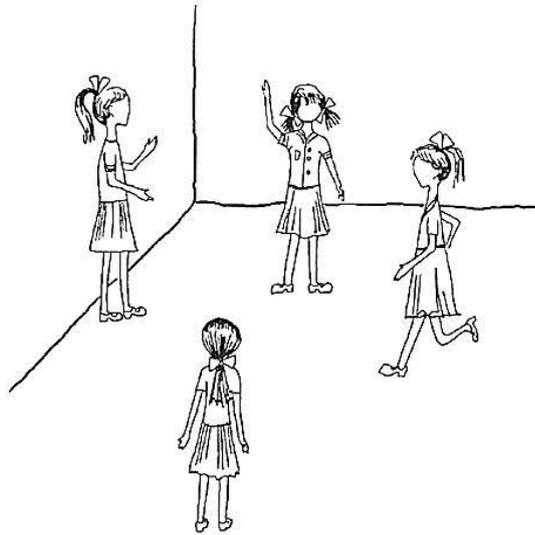


Рисунок 1.3 – Стимульный материал для диагностики школьной тревожности А.М. Прихожан



Рисунок 1.4 – Стимульный материал для диагностики школьной тревожности А.М. Прихожан

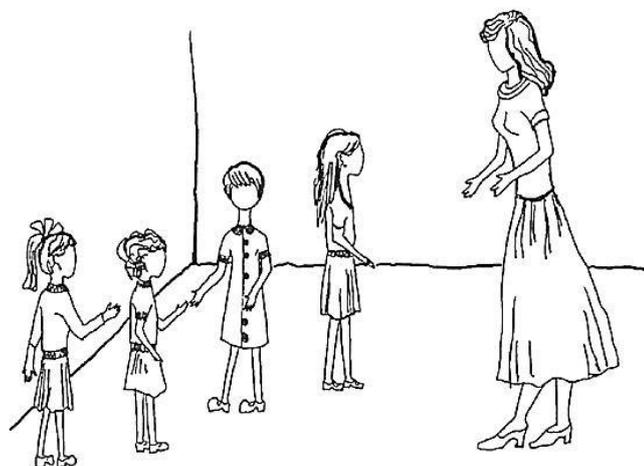


Рисунок 1.5 – Стимульный материал для диагностики школьной тревожности А.М. Прихожан

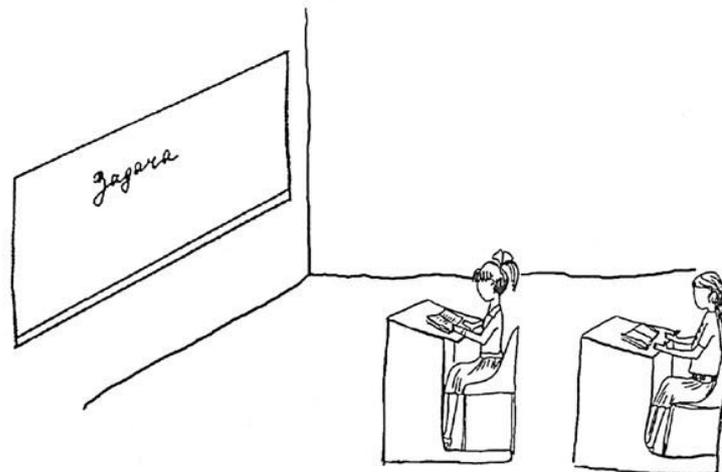


Рисунок 1.6 – Стимульный материал для диагностики школьной тревожности А.М. Прихожан

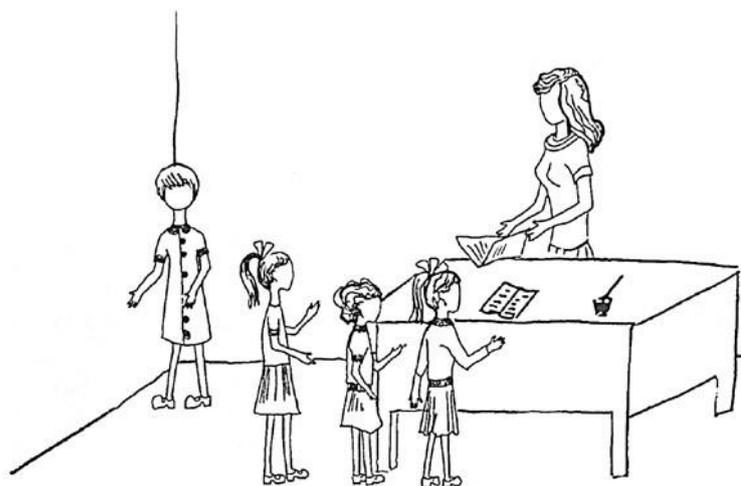


Рисунок 1.7 – Стимульный материал для диагностики школьной тревожности А.М. Прихожан

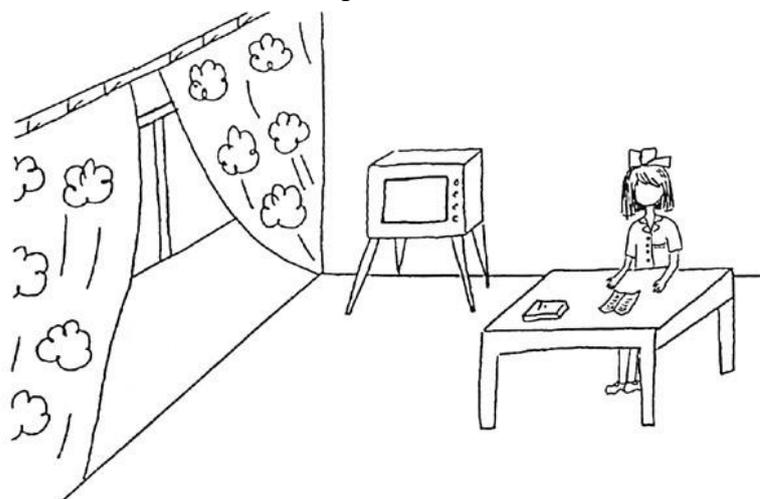


Рисунок 1.8 – Стимульный материал для диагностики школьной тревожности А.М. Прихожан

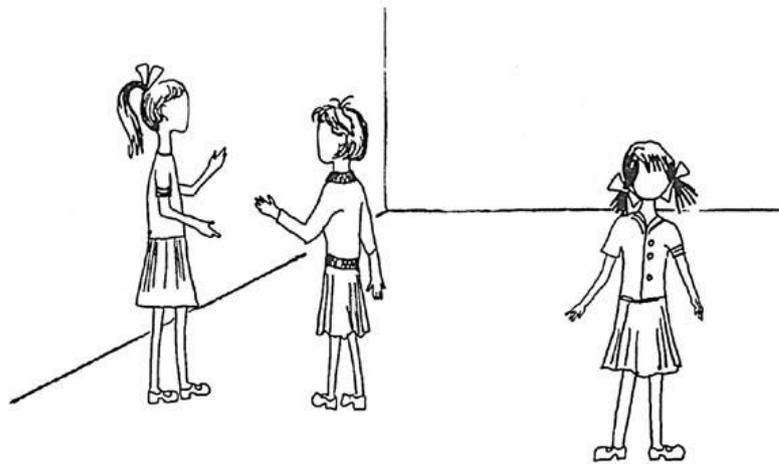


Рисунок 1.9 – Стимульный материал для диагностики школьной тревожности А.М. Прихожан

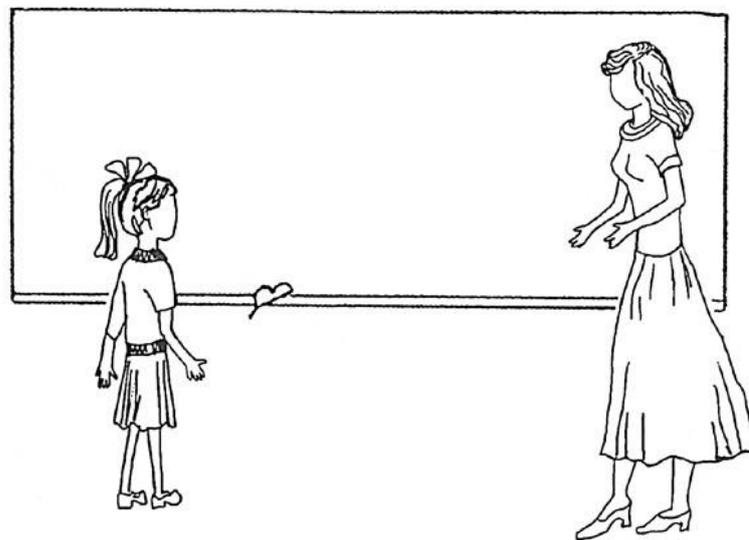


Рисунок 1.10 – Стимульный материал для диагностики школьной тревожности А.М. Прихожан



Рисунок 1.11 – Стимульный материал для диагностики школьной тревожности А.М. Прихожан

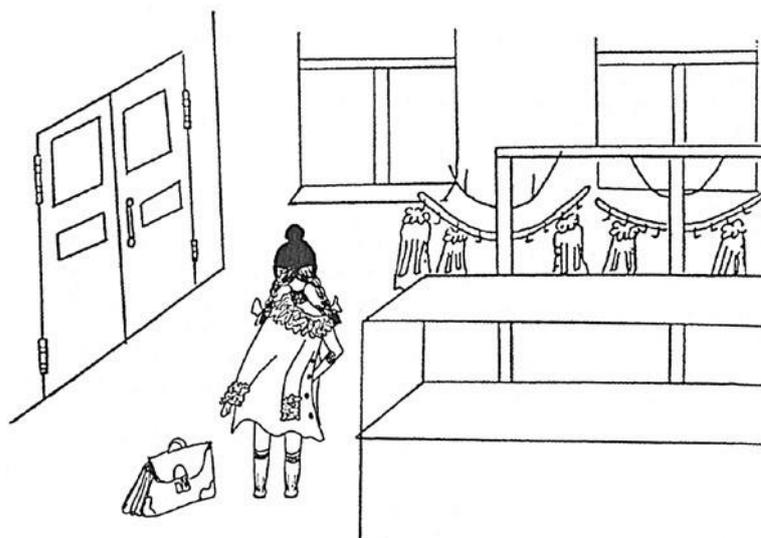


Рисунок 1.12 – Стимульный материал для диагностики школьной тревожности А.М. Прихожан

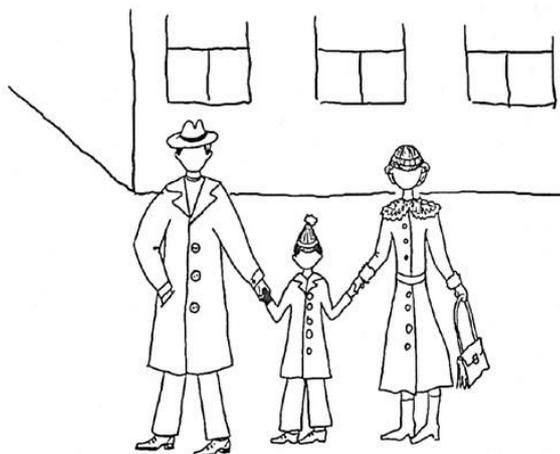


Рисунок 2.1 – Стимульный материал для диагностики школьной тревожности А.М. Прихожан

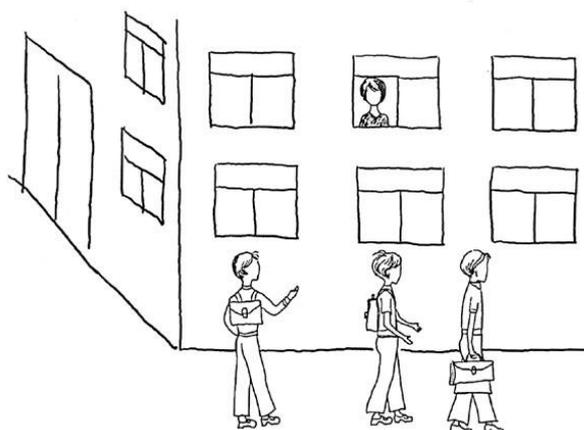


Рисунок 2.2 – Стимульный материал для диагностики школьной тревожности А.М. Прихожан

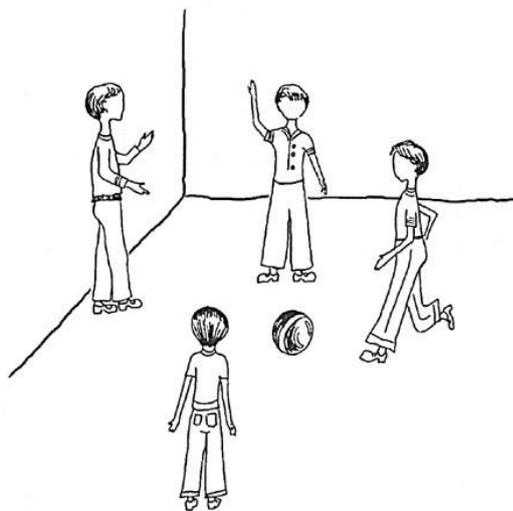


Рисунок 2.3 – Стимульный материал для диагностики школьной тревожности А.М. Прихожан



Рисунок 2.4 – Стимульный материал для диагностики школьной тревожности А.М. Прихожан

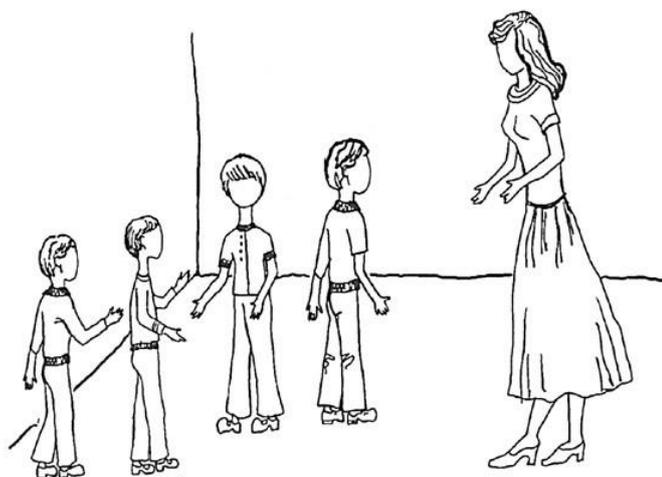


Рисунок 2.5 – Стимульный материал для диагностики школьной тревожности А.М. Прихожан

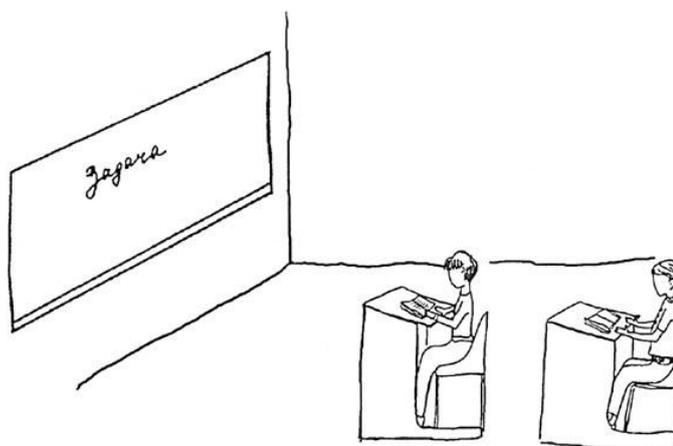


Рисунок 2.6 – Стимульный материал для диагностики школьной тревожности А.М. Прихожан

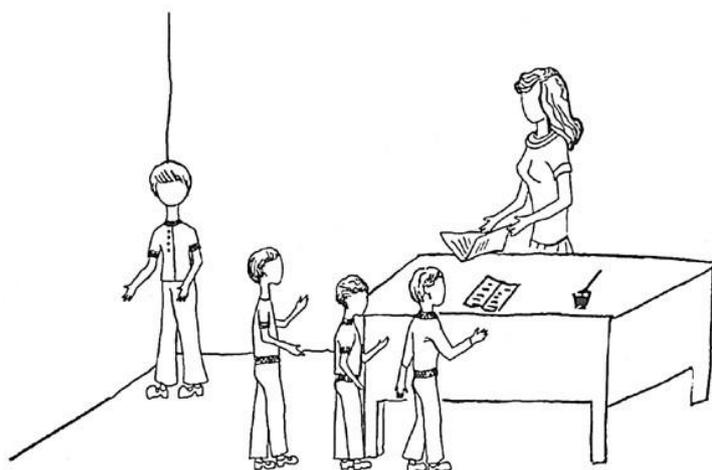


Рисунок 2.7 – Стимульный материал для диагностики школьной тревожности А.М. Прихожан

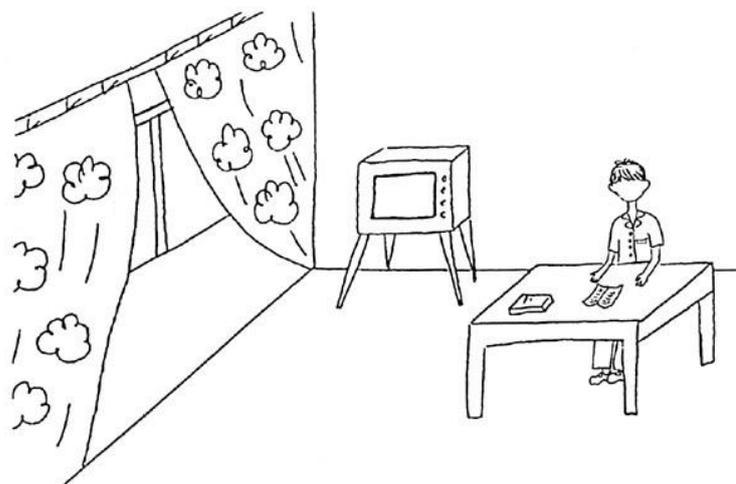


Рисунок 2.8 – Стимульный материал для диагностики школьной тревожности А.М. Прихожан

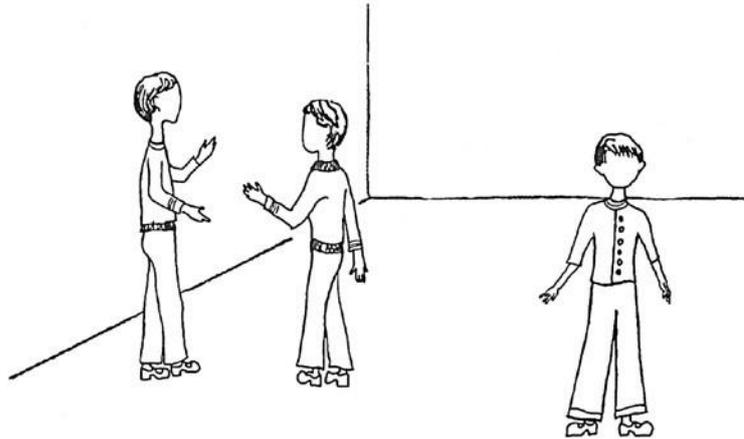


Рисунок 2.9 – Стимульный материал для диагностики школьной тревожности А.М. Прихожан

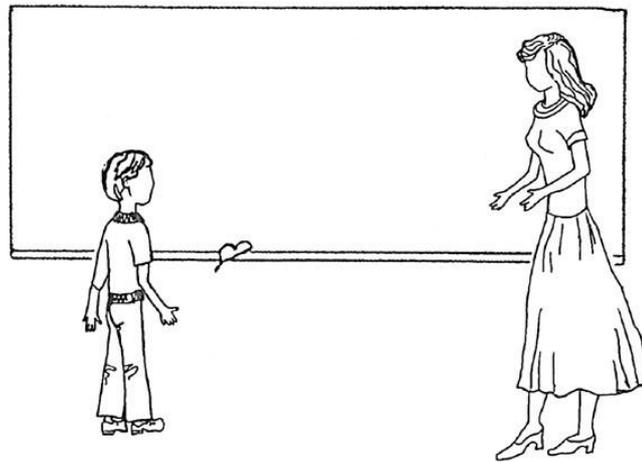


Рисунок 2.10 – Стимульный материал для диагностики школьной тревожности А.М. Прихожан

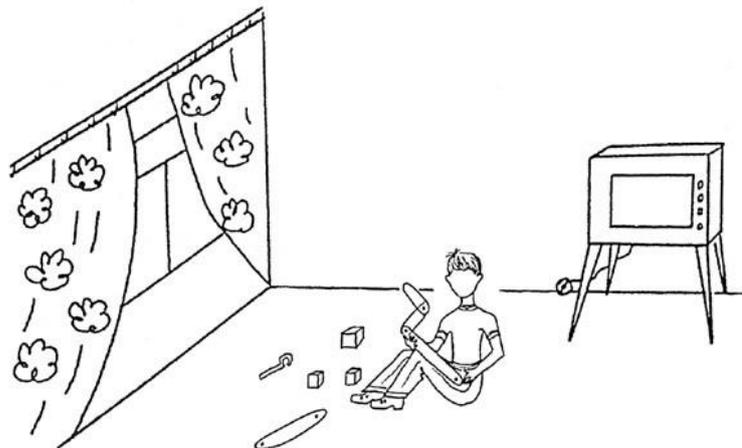


Рисунок 2.11 – Стимульный материал для диагностики школьной тревожности А.М. Прихожан



Рисунок 2.12 – Стимульный материал для диагностики школьной тревожности А.М. Прихожан

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Результаты исследования психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся начальных классов

Таблица 2.1 – Результаты проективной методики для диагностики школьной тревожности А.М. Прихожан

№ п/п	Ф. И.	Баллы	Уровень тревожности
1	А.Л.	4	Нетревожный
2	Б.С.	7	Тревожный
3	Б.В.	2	Нетревожный
4	Б.С.	3	Нетревожный
5	Б.В.	7	Тревожный
6	В.А.	2	Нетревожный
7	Г.Е.	4	Нетревожный
8	Д.З.	3	Нетревожный
9	Д.М.	4	Нетревожный
10	З.А.	9	Тревожный
11	З.А.	7	Тревожный
12	И.А.	4	Нетревожный
13	К.М.	6	Нетревожный
14	Л.Р.	8	Тревожный
15	М.А.	1	Нетревожный
16	П.А.	3	Нетревожный
17	П.П.	3	Нетревожный
18	П.В.	8	Тревожный
19	Т.А.	7	Тревожный
20	У.А.	5	Нетревожный
21	Ч.Т.	5	Нетревожный
22	Ш.Е.	7	Тревожный
Итого:	Тревожные – 8 чел. (36,4%) Нетревожные – 14 чел. (63,6%)		

Таблица 2.2 – Результаты по методике «Тест изучения школьной тревожности» Б.Н. Филлипса

№ п/п	Ф. И.	Баллы	Уровень тревожности
1	А.Л.	20	
2	Б.С.	33	Повышенный
3	Б.В.	18	
4	Б.С.	15	
5	Б.В.	34	Повышенный
6	В.А.	14	
7	Г.Е.	23	
8	Д.З.	19	
9	Д.М.	21	
10	З.А.	46	Высокий
11	З.А.	31	Повышенный
12	И.А.	21	

Продолжение таблицы 2.2

13	К.М.	26	
14	Л.Р.	39	Повышенный
15	М.А.	11	
16	П.А.	18	
17	П.П.	22	
18	П.В.	37	Повышенный
19	Т.А.	32	Повышенный
20	У.А.	24	
21	Ч.Т.	25	
22	Ш.Е.	35	Повышенный
Итого:	Повышенный уровень тревожности – 7 чел. (31,8%) Высокий уровень тревожности – 1 чел. (4,5%) Нормальный уровень тревожности – 14 чел. (63,7%)		

Таблица 2.3 – Результаты проективной методики «Рисунок школы» А.И. Баркан

№ п/п	Ф. И.	Баллы	Отношение к школе
1	А.Л.	5	Благополучное
2	Б.С.	3	Некоторая тревога
3	Б.В.	5	Благополучное
4	Б.С.	5	Благополучное
5	Б.В.	4	Некоторая тревога
6	В.А.	5	Благополучное
7	Г.Е.	5	Благополучное
8	Д.З.	5	Благополучное
9	Д.М.	6	Благополучное
10	З.А.	0	Выраженный страх
11	З.А.	3	Некоторая тревога
12	И.А.	5	Благополучное
13	К.М.	5	Благополучное
14	Л.Р.	1	Выраженный страх
15	М.А.	6	Благополучное
16	П.А.	5	Благополучное
17	П.П.	5	Благополучное
18	П.В.	1	Выраженный страх
19	Т.А.	2	Некоторая тревога
20	У.А.	6	Благополучное
21	Ч.Т.	5	Благополучное
22	Ш.Е.	3	Некоторая тревога
Итого:	Благополучное отношение к школе – 14 чел. (63,6%) Некоторая тревога по отношению к школе – 5 чел. (22,7%) Выраженный страх перед школой – 3 чел. (13,6%)		

## ПРИЛОЖЕНИЕ 3

### Программа психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся начальных классов

Пояснительная записка.

Для формирования оптимального уровня тревожности и благополучного отношения к школе и учебному процессу в целом нами была разработана модель психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся начальных классов.

Актуальность выбранной программы определяется необходимостью комплексного формирования оптимального уровня школьной тревожности у младших школьников. Программа учитывает социальные и психологические факторы, влияющие на уровень школьной тревожности.

Цель программы: психолого-педагогическая коррекция школьной тревожности учащихся начальных классов.

Задачи:

1. Снизить тревожность и эмоциональное напряжение школьников.
2. Обучить детей навыкам саморегуляции.
3. Сформировать благоприятное отношение школьников к образовательному процессу.

Программа коррекционной работы на ступени начального общего образования включает в себя взаимосвязанные направления психолого-педагогического сопровождения учеников с повышенной и высокой школьной тревожностью. Данные направления отражают ее основное содержание:

– диагностическая работа обеспечивает своевременное выявление детей со школьной тревожностью, проведение их комплексного обследования и подготовку рекомендаций по оказанию им психолого-педагогической помощи в условиях образовательного учреждения;

– коррекционно-развивающая работа обеспечивает своевременную специализированную помощь в снижении уровня школьной тревожности; способствует формированию высокой учебной мотивации и познавательной активности обучающихся; обеспечивает создание благоприятного психологического климата в учебном классе; воспитывает у обучающихся уверенность в себе и обучает навыкам саморегуляции;

– консультативная работа обеспечивает специальное сопровождение детей со школьной тревожностью.

Организационно-методические требования к проведению занятий.

Категория учащихся, для которых была разработана и реализована программа психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся начальных классов: экспериментальная группа учащихся первого «Г» класса с неблагоприятными результатами тестирования. Возраст испытуемых 7-8 лет.

Условия формирования группы: гетерогенность.

Численность группы: 22 человека.

Возраст испытуемых: 7-8 лет.

Перечень методик и техник:

1. «Проективная методика для диагностики школьной тревожности» А.М. Прихожан.
2. «Тест изучения школьной тревожности» Б.Н. Филлипса.
3. Проективная методика «Рисунок школы» А.И. Баркан.

Продолжительность: 12 коррекционно-развивающих занятий по 45 минут два раза в неделю.

Основные методы и приемы:

1. Упражнения на снижения уровня стресса.
2. Упражнение на развитие коммуникативных навыков.
3. Релаксационные упражнения и дыхательные гимнастики.
4. Упражнения на снятие телесных зажимов.
5. Метод арт-терапии (рисование, сказкотерапия, физминутки, активное творчество).
6. Метод игровой терапии (психогимнастика, включение сюжетно-ролевой игры).
7. Игры и упражнения, направленные на снижения уровня тревожности, формирование эмоционального контакта с психологом и сверстниками.

#### Занятие №1 «Давайте познакомимся»

Цель: знакомство с классом.

1. Упражнение «Приветствие».

Цель: поприветствовать друг друга, установить контакт.

Инструкция:

Попросить детей поприветствовать друг друга пожатием руки. Попросить рассказать, с каким настроением они пришли на занятие, как себя чувствуют. (Выполняется на протяжении всех занятий)

Время: 5 минут.

2. Установление правил поведения.

Оборудование: ватман, маркеры.

Инструкция:

Психолог предлагает правила поведения на занятиях, делая акцент на том, что правила в равной степени относятся и к нему, и ко всем участникам.

Правила поведения:

1. Взаимное уважение. Говорить по одному, не перебивать друг друга.
2. Нельзя давать оценку выступлению другого участника, если он об этом не просит.
3. Нельзя вне занятий обсуждать то, что мы узнали друг о друге на занятиях, и как другие ребята вели себя на них.
4. Активное участие во всех упражнениях.
5. Не существует правильных и неправильных ответов, каждый говорит так, как он думает. Открытость, искренность, честность.

Правила записываются на листе ватмана и вывешиваются на стену на всех следующих занятиях.

Время: 5 минут.

3. Разминка «Росточек под солнцем».

Цель: освобождение от излишнего нервного напряжения.

Инструкция: Дети превращаются в маленький росточек (сворачиваются в клубочек и обхватывают колени руками). Все чаще пригревает солнышко и росточек начинает расти и тянуться к солнцу. Все движения выполняются под музыку.

Время: 5 минут.

4. Упражнение «Мне нравится в школе...»

Оборудование: резиновый мяч.

Цель: знакомство с группой, актуализация отношения к школе.

Инструкция:

Каждый участник по очереди берет в руки резиновый мяч, громко называет свое имя и называет что-то, что ему нравится в школе. Это может быть учебный предмет (математика, чтение), или какое-то место (классный кабинет, столовая), или какое-то

действие (читать по цепочке, писать мелом на доске), и так далее. Например, «Я Маша и мне нравится в школе играть в догонялки на перемене».

Обсуждение: «Кому было трудно вспомнить, что ему нравится в школе?», «У кого были совпадения?».

Время: 10 минут.

#### 5. Игра «Путанка».

Цель: сплочение группы через физический контакт.

Инструкция:

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

Время: 15 минут.

#### 6. Рефлексия.

Оборудование: резиновый мяч.

Инструкция:

Каждый берет в руки мяч и рассказывает о том, что было интересного на занятии, что понравилось. Мячик передается по кругу.

Время: 5 минут.

### Занятие №2 «Мы – команда»

Цель: сплочение группы, развитие эмпатии и внимания к окружающим.

#### 1. Упражнение «Приветствие».

Цель: поприветствовать друг друга, установить контакт.

Инструкция:

Попросить детей поприветствовать друг друга пожатием руки. Попросить рассказать, с каким настроением они пришли на занятие, как себя чувствуют. (Выполняется на протяжении всех занятий)

Время: 5 минут.

#### 2. Упражнение «Снежный ком».

Цель: знакомство участников группы друг с другом.

Инструкция:

Психолог предлагает познакомиться друг с другом путем создания снежного кома. Для этого каждый должен придумать себе любое слово, которое начинается с той же буквы что и его имя. Потом психолог начинает первым: он говорит свое имя и слово к нему. Второй человек, сидящий от психолога справа, должен сначала повторить его высказывание, а затем сказать свое. Дальше каждый последующий должен сначала повторить все предыдущие высказывания, начиная с высказывания психолога, а затем назвать свое. Так количество высказываний будет постепенно увеличиваться, образуя «снежный ком».

Время: 10 минут.

### 3. Упражнение «Шалтай-Болтай».

Цель: напряжение и расслабление мышц рук.

Инструкция:

Ведущий говорит детям следующую фразу: «Шалтай-Болтай сидел на стене, Шалтай-Болтай свалился во сне», а дети поворачивают туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. При словах «свалился во сне» дети резко наклоняются вниз.

Время: 5 минут.

### 4. Упражнение «Перечисли правила».

Цель: повторение и закрепление правил работы.

Инструкция:

Это, по сути, вариант игры «Снежный ком», направленной на воспроизведение правил работы группы. Первый участник называет одно правило, следующий повторяет первое и называет второе, и т.д. В завершение плакат с правилами вывешивается на стену. В дальнейшем строго отслеживается соблюдение правил работы группы.

Время: 5 минут.

### 5. Игра «Сколько пальцев».

Цель: развитие сплоченности группы, формирование мотивации групповой работы.

Инструкция:

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

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

психологом на основе правил групповой работы, в дальнейшем они служат материалом для анализа, возможно, для индивидуальной работы с ребенком.

Обсуждение: «Почему один человек в этой игре не может выиграть?», «Что необходимо для того, чтобы все показали одинаковое количество пальцев?»

Время: 15 минут.

6. Рефлексия.

Оборудование: резиновый мяч.

Инструкция:

Каждый берет в руки мяч и рассказывает о том, что было интересного на занятии, что понравилось. Можно начать с фразы «Сегодня я узнал / почувствовал / понял...». Мячик передается по кругу.

Время: 5 минут.

### Занятие №3 «Вместе»

Цель: снятие чувства тревожности.

1. Упражнение «Приветствие».

Цель: поприветствовать друг друга, установить контакт.

Инструкция:

Попросить детей поприветствовать друг друга пожатием руки. Попросить рассказать, с каким настроением они пришли на занятие, как себя чувствуют. (Выполняется на протяжении всех занятий)

Время: 5 минут.

2. Упражнение «Поменяйтесь местами те, кто...»

Цель: знакомство, налаживание эмоциональный контактов.

Инструкция:

Все сидят в кругу. Психолог проговаривает фразу «Пусть поменяются местами те, кто...». Каждый раз он называет новый признак (любит есть мороженное, занимается в спортивной секции, есть домашнее животное — кошка и т.п.). Дети должны встать со своих мест, если фраза к ним относится, и поменяться местами с кем-то, кто также встал со своего места.

Время: 10 минут.

3. Разминка «Хоровод».

Цель: снятие напряжения, создание позитивного настроения.

Инструкция:

Дети встают в круг, берутся за руки и ведут хоровод, глядя друг на друга и улыбаясь друг другу, под спокойную музыку.

Время: 5 минут.

4. Игра «Варежки».

Оборудование: заготовки «варежек», фломастеры, карандаши.

Цель: повысить сплоченность группы через совместную деятельность.

Инструкция:

Участникам в случайном порядке раздаются парные заготовки «варежек» (если количество участников будет нечетным, то необходимо заранее подготовить одна «тройку» варежек). Задача — найти свою пару (тройку), договориться и вместе раскрасить варежки. В конце игра каждая пара (тройка) представляет всем свое творение.

Обсуждение: «Легко ли всем удалось найти свою пару (тройку)?», «Легко ли было договориться, как будете раскрашивать пару (тройку) варежек?».

Время: 10 минут.

5. Упражнение «Откроем сердца друг другу».

Цель: налаживание коммуникативных связей в классе.

Оборудование: шаблоны сердечек, маркеры, шляпа.

Инструкция:

Детям раздаются шаблоны сердечек. Каждый должен написать на нем свое имя и опустить в шкатулку или шляпу, которую держит психолог. После этого психолог идет по кругу, и каждый ребенок достает любое сердечко наугад. Прочитав имя, школьник должен назвать качество характера одноклассника, которого он назвал, и отдать ему сердечко.

Время: 10 минут.

6. Рефлексия.

Оборудование: резиновый мяч.

Инструкция:

Каждый берет в руки мяч и рассказывает о том, что было интересного на занятии, что понравилось. Можно начать с фразы «Сегодня я узнал / почувствовал / понял...». Мячик передается по кругу.

Время: 5 минут.

#### Занятие №4 «Школьные страхи»

Цель: снятие напряжения, осознание своих страхов.

1. Упражнение «Приветствие».

Цель: поприветствовать друг друга, установить контакт.

Инструкция:

Попросить детей поприветствовать друг друга пожатием руки. Попросить рассказать, с каким настроением они пришли на занятие, как себя чувствуют. (Выполняется на протяжении всех занятий)

Время: 5 минут.

2. Упражнение «Я сегодня».

Цель: начать тренинговый день.

Инструкция:

«Я кидаю Вам по очереди мяч, а Вы одним словом описываете свое настроение (Я сегодня ночь / солнце / цветочек / сон и т.п.).

Время: 5-7 минут.

3. Упражнение «Воздушный шарик».

Цель: снятие напряжения.

Инструкция:

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

Время: 5 минут.

4. Упражнение «Дотронься до...».

Цель: развитие сплоченности через физический контакт.

Инструкция:

Водящий (им становятся все участники по очереди начиная с психолога) называет какой-то цвет, а все дотрагиваются до этого цвета друг на друге. Намеренное или даже случайное причинение боли другим участникам в контексте групповой работы регулируется психологом на основе правил работы группы.

Время: 10 минут.

5. Упражнение «Дом страха».

Оборудование: листы белой бумаги формата А4, фломастеры, карандаши.

Цель: актуализация своих страхов.

Инструкция:

Детям предлагается нарисовать обитателей дома ужасов. Все страхи и ужасы остаются в кабинете у педагога-психолога. После, все встают в круг, кладут руки на плечи друг другу и мысленно произносят добрые пожелания кому-либо из группы или

группе в целом. В конце можно превратить эти ужасы во что-то забавное и нестрашное, либо порвать.

Время: 15 минут.

6. Рефлексия.

Оборудование: резиновый мяч.

Инструкция:

Каждый берет в руки мяч и рассказывает о том, что было интересного на занятии, что понравилось. Можно начать с фразы «Сегодня я узнал / почувствовал / понял...».

Мячик передается по кругу.

Время: 5 минут.

#### Занятие №5 «Школьная тревожность»

Цель: осознание ребятами личностного смысла понятия «тревожность» и развитие уверенности в себе.

1. Упражнение «Приветствие».

Цель: поприветствовать друг друга, установить контакт.

Инструкция:

Попросить детей поприветствовать друг друга пожатием руки. Попросить рассказать, с каким настроением они пришли на занятие, как себя чувствуют.

(Выполняется на протяжении всех занятий)

Время: 5 минут.

2. Гимнастика «Зоопарк».

Цель: разминка, снятие телесных зажимов.

Инструкция:

Детям предлагается изобразить характерные позы и движения животного (хитрой лисы, сильного медведя, грозного льва, трусливого зайца и др.).

Время: 5 минут.

3. Обсуждение понятия «тревожность».

Цель: осознание участниками смысла понятия «тревожность».

Оборудование: доска, маркеры.

Инструкция:

Участников спрашивают, как они понимают смысл слова «тревожность»; какие ассоциации оно вызывает у них. Все ассоциации записываются на доске. В ходе дальнейшего обсуждения необходимо подвести участников к пониманию того, что тревожность – это склонность к формированию страхов.

Время: 10 минут.

4. Обсуждение в кругу «Какие ситуации в школе вызывают у меня тревогу и страх?»».

Цель: выявление основных тревог и страхов участников, связанных с обучением в школе.

Инструкция:

Участники группы по очереди отвечают на вопрос, вынесенный в название упражнения. Ведущий должен способствовать тому, чтобы дети описывали конкретные ситуации, а не говорили общие слова.

Время: 10 минут.

5. Упражнение «Я смогу!»»

Цель: развитие уверенности в себе путем обучения навыкам определения стратегии выхода из тревожных ситуаций.

Оборудование: фишки, коробка с надписью «Я справился».

Инструкция:

Детям предлагаются различные ситуации: тебя дразнят в школе; у тебя отобрали любимую игрушку; на тебя обиделся друг; ты получил «двойку»; ты опоздал в школу и т.п. Тот, кто считает, что может справиться с ними, поднимает обе руки. А тот, кто не знает выхода, прячет руки за спину. Ребята могут сами предлагать различные ситуации, можно использовать ситуации из предыдущего задания. Ребята рассказывают, как они будут вести себя в той или иной ситуации. Если предложенный вариант поведения одобрен большинством участников группы, то следует положить фишку в коробочку с названием «Я справился».

Время: 10 минут.

6. Рефлексия.

Оборудование: резиновый мяч.

Инструкция:

Каждый берет в руки мяч и рассказывает о том, что было интересного на занятии, что понравилось. Можно начать с фразы «Сегодня я узнал / почувствовал / понял...». Мячик передается по кругу.

Время: 5 минут.

#### Занятие №6 «Преодоление страха и тревоги»

Цель: повышение мотивации в работе с собственными чувствами, страхами путем обучения навыкам расслабления и саморегуляции.

1. Упражнение «Приветствие».

Цель: поприветствовать друг друга, установить контакт.

Инструкция:

Попросить детей поприветствовать друг друга пожатием руки. Попросить рассказать, с каким настроением они пришли на занятие, как себя чувствуют. (Выполняется на протяжении всех занятий)

Время: 5 минут.

2. Упражнение «Азбука страхов».

Цель: актуализация образов страха.

Оборудование: листы белой бумаги формата А4, фломастеры, карандаши.

Инструкция:

Детям предлагается нарисовать различных, страшных героев на отдельных листах и дать им имена. Далее дети по очереди рассказывают о том, что нарисовали. Далее каждому ребёнку предлагается превратить страшных героев в смешных, дорисовав их.

Обсуждение: «Понравилась тебе превращение?», «Каким сейчас кажутся тебе герои?», «Чей герой показался тебе наиболее смешным, веселым?».

Время: 15 минут.

3. Упражнение «Корабль и ветер».

Цель: настроить ребенка на рабочий лад.

Инструкция:

«Представь себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давай поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохни в себя воздух, сильно втяни щеки... А теперь шумно выдохни через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давай попробуем еще раз. Я хочу услышать, как шумит ветер!». Упражнение можно повторить 3 раза.

Время: 5 минут.

4. Обсуждение «Школьный страх».

Цель: актуализация школьных страхов.

Инструкция:

Детям, сидящим по кругу, предлагается рассказать о каком-нибудь случае из школьной жизни, который показался им страшным. Затем происходит обсуждение «страшных» случаев, предлагаются варианты решения ситуаций.

Время: 10 минут.

5. Игра «Паровозик».

Цель: развитие чувства сплоченности.

Инструкция:

Дети строятся друг за другом, держась за плечи стоящего впереди. «Паровозик» везет детей, преодолевая вагончиками различные препятствия.

Время: 5 минут.

6. Упражнение «Дерево настроения».

Цель: обучение навыкам рефлексии.

Оборудование: шаблон врезанного из картона дерева, заготовки «яблоко» из цветной бумаги, клей.

Инструкция:

Ребятам предлагается на нарисованном на картоне дереве разместить яблоки того цвета, который соответствует их настроению.

Обсуждение: «Что произошло на занятии, из-за чего ты выбрал именно такой цвет?», «Какое упражнение повлияло на выбор цвета твоего настроения?».

Время: 5 минут.

#### Занятие №7 «Снятие тревожности»

Цель: снятие тревожности и напряжения, развитие уверенности в себе.

1. Упражнение «Приветствие».

Цель: поприветствовать друг друга, установить контакт.

Инструкция:

Попросить детей поприветствовать друг друга пожатием руки. Попросить рассказать, с каким настроением они пришли на занятие, как себя чувствуют. (Выполняется на протяжении всех занятий)

Время: 5 минут.

2. Гимнастика «Гномики».

Цель: подготовка к деятельности.

Инструкция:

«Сегодня мы с вами познакомимся с маленькими волшебными человечками. Их зовут гномиками. Они очень маленькие. Покажите, какие они маленькие. (Ведущий показывает рукой высоту гномиков (от пола) и просит детей показать высоту поменьше, еще и еще меньше, и так до самого крошечного размера.) Вот какими бывают гномики! Еще у них есть длинная-предлинная борода, покажите, какая? (Дети показывают на себе, какая у гномиков длинная борода.) На ногах у гномиков деревянные башмачки, которые громко стучат. Покажите, как они стучат. (Дети топают ногами.) На головах у гномиков забавные колпачки с колокольчиками, которые звенят «динь-динь». Дети надевают воображаемые колпачки и качают головами.

Время: 5 минут.

### 3. Упражнение «Сказка о Школьной тревожности».

Цель: вербализация и проработка школьной тревожности в безопасной (проективной) форме.

Инструкция:

Психолог читает участникам сказку «Школьная тревожность».

«Это высокая худая дама в длинном темном платье. Пока Алевтина Юрьевна пишет на доске задание, дама незримо ходит по классу, где сидит 3 «А», и потирает тонкие руки. Сегодня у нее важный день. Через 10 минут ученики начнут писать самостоятельную работу, и, возможно, ей, Школьной Тревожности, удастся подчинить себе кого-нибудь из них. Для начала она намечает себе две жертвы: маленькую рыжую девочку Марусю и кудрявого мальчика Сеню, сидящих за одной партой.

Алевтина Юрьевна объявляет начало самостоятельной работы. Школьная Тревожность подсаживается к Марусе и начинает применять проверенный прием – пускает туман в голову. «Ты ничего не знаешь, ты все забыла», – шепчет дама, как заклинание. Маруся на мгновение замирает, будто прислушивается, но потом решительно мотает головой и шепчет: «Этого не может быть. Я готовилась к этой самостоятельной работе. Мы с папой вчера занимались два часа!». Сраженная последним аргументом, Школьная Тревожность немножко уменьшается в размерах и пересаживается от девочки к ее соседу.

Она меняет тактику и пускает в ход другой прием – устрашение. «Ты плохо напишешь эту работу и получишь двойку. Это будет ужасно! В среду учительница объявит результат, и ты поплетешься домой подавленный, несчастный...» – зловеще пугает она Сеню. «Так в среду у меня тренировка, и что бы там ни было, опаздывать я не собираюсь!» – решительно возражает мальчик. Больше всего на свете он любит занятия по каратэ. Сенька мысленно представляет себе красивый удар, который на прошлой неделе показывал им тренер.

Школьная Тревожность отлетает в противоположный конец класса, как будто этот воображаемый удар пришелся по ней. Из последних сил доползает она до парты, за которой сидит светленькая девочка в голубом платице. «Посмотри, как качает головой Алевтина Юрьевна. Она глядит на тебя и думает, какая ты непонятливая и слабая ученица, надо оставить тебя на второй год», – хрипит Школьная Тревожность, уже начиная думать, что 3 «А» непобедим, но, еще не отказываясь от последнего шанса на успех.

Девочка испуганно вскидывает глаза. Алевтина Юрьевна действительно крутит головой (ей немножко жмет воротничок). Девочка бледнеет. Школьная Тревожность

понимает, что нашла себе жертву. Звенит звонок с урока, но даже он не может спасти бедную девочку, потому что у нее нет своих методов борьбы со Школьной Тревожностью.»

Обсуждение:

Психолог задает вопросы: «Как вы думаете, когда Школьная Тревожность одерживает победу над учеником; каковы, на ваш взгляд, приемы борьбы со школьной тревожностью?». Дети высказываются по очереди. Важно подвести учащихся к пониманию того, что иногда наши мысли мешают нам. Потом все вместе придумывают хороший конец сказки.

Время: 15 минут.

#### 4. Игра «Фигура монстра».

Цель: вербализация и работа со школьной тревожностью в безопасной форме, снижение школьной тревожности.

Оборудование: пластилин, пуговицы, бусины и т.п.

Инструкция:

Психолог предлагает вспомнить, что больше всего тревожит в школе каждого участника. Какие ситуации, задания, люди и т.д. их беспокоят. Участники объединяются в группы с одинаковыми страхами или похожими. Далее предлагается вылепить эту тревогу. Причем не саму ситуацию, а те чувства, которые беспокоят в этой ситуации. На что похожи эти чувства, с чем или кем ассоциируются (дети лепят / рисуют тревогу). После каждый рассказывает про свои беспокойства и соединяет их вместе с другими, чтобы получился монстр.

Каждая группа представляет своего монстра, рассказывает, как он появился, из чего состоит, сочиняет страшилку, но в кульминации должно случиться что-то приятное, смешное, а может даже он станет чем-то полезным или просто развалится, сломается и перестанет быть большим и страшным.

Время: 15 минут.

#### 5. Рефлексия.

Оборудование: резиновый мяч.

Инструкция:

Каждый берет в руки мяч и рассказывает о том, что было интересного на занятии, что понравилось. Можно начать с фразы «Сегодня я узнал / почувствовал / понял...». Мячик передается по кругу.

Время: 5 минут.

Занятие №8 «Снятие напряженности»

Цель: снятие напряженности и тревожности; формирование навыков расслабления, саморегуляции.

1. Упражнение «Приветствие».

Цель: поприветствовать друг друга, установить контакт.

Инструкция:

Попросить детей поприветствовать друг друга пожатием руки. Попросить рассказать, с каким настроением они пришли на занятие, как себя чувствуют. (Выполняется на протяжении всех занятий)

Время: 5 минут.

2. Упражнение «Комплименты».

Цель: развитие навыков общения, снятие напряжения и скованности в общении.

Инструкция:

Ребятам предлагается поочередно сделать комплимент своему товарищу.

Время: 5 минут.

3. Разминка «Смена ритмов».

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

Инструкция:

Чтобы привлечь внимание детей, психолог начинает громко хлопать в ладоши и в такт хлопкам считать: «Раз, два, три, четыре...». Дети присоединяются и тоже все вместе начинают синхронно хлопать в ладоши и хором считать. Постепенно психолог, а вслед за ним и участники, начинают хлопать реже, считая все тише и медленнее до тех пор, пока не станет совсем тихо.

Время: 5 минут.

4. Упражнение «Школьные страшилки».

Цель: вербализация и работа со школьной тревожностью в безопасной форме, снижение школьной тревожности.

Оборудование: белые листы бумаги формата А4, ручки.

Инструкция:

Перед работой участники разбиваются на пары с помощью приема «Выбор кота Базилио» (т.е. выбор осуществляется вслепую, все закрывают глаза и на ощупь находят себе пару). Психолог разбирает правила написания «страшилок»: нет имен, а только «один мальчик» или «одна девочка»; действие происходит «в одном городе», «на одной улице»; всегда есть главный герой, 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. Обязательное условие: тема страшилки должна быть связана со школой. При нежелании (невозможности) придумать позитивное окончание психолог может обратиться к группе за помощью авторам страшилки.

Авторы зачитывают свои страшилки, а остальные участники подыгрывают: изображают испуг, стучат зубами, в кульминационный момент вскрикивают, в момент благополучной развязки облегченно вздыхают. Психолог моделирует поведение.

Время: 20 минут.

5. Упражнение «Насос и мяч».

Цель: снятие остаточного напряжения.

Инструкция:

В парах один участник – «насос», другой – «мяч». Мяч сдут – участник полностью расслаблен, голова опущена, ноги полусогнуты. По мере надувания, которое сопровождается звуком [ф], мяч распрямляется, потом опять сдувается со звуком [с]. Затем участники меняются ролями.

Время: 5 минут.

6. Рефлексия.

Оборудование: резиновый мяч.

Инструкция:

Каждый берет в руки мяч и рассказывает о том, что было интересного на занятии, что понравилось. Можно начать с фразы «Сегодня я узнал / почувствовал / понял...». Мячик передается по кругу.

Время: 5 минут.

#### Занятие №9 «Учимся расслабляться»

Цель: снятие напряжения и тревожности, формирование навыков расслабления, саморегуляции.

1. Упражнение «Приветствие».

Цель: поприветствовать друг друга, установить контакт.

Инструкция:

Попросить детей поприветствовать друг друга пожатием руки. Попросить рассказать, с каким настроением они пришли на занятие, как себя чувствуют. (Выполняется на протяжении всех занятий)

Время: 5 минут.

2. Игра «Изобрази предмет».

Цель: создание рабочего настроения.

Инструкция:

Детям нужно придумать и без слов изобразить какой-то предмет, связанный со школой (ручка, парта, дневник, мел и т.п.). Остальные участники угадывают, какой предмет имеется в виду.

Время: 10 минут.

### 3. Упражнение «Полет на ковре-самолете»

Цель: снятие эмоционального напряжения, мышечных зажимов.

Инструкция:

Участникам группы предлагается расслабиться, закрыть глаза и представить себе то, о чем говорит психолог. Психолог должен произносить текст достаточно медленно, чтобы у участников было достаточно времени для разворачивания собственных зрительных образов. После завершения упражнения участники делятся своим опытом. Можно предложить им нарисовать то, что они увидели в путешествии.

Психолог: «Представьте себе, что у вас есть ковер-самолет. Какого он цвета? Он однотонный или с узорами? Огромный ковер или маленький коврик? Какой он на ощупь: мягкий, шелковистый, шершавый? Из какого материала он сделан? Вы садитесь на волшебный ковер-самолет и поднимаетесь в воздух. Вам хорошо, уютно, тепло, безопасно. Ковер ласково поддерживает вас и несет туда, куда вам хочется. Вы подниметесь над городом, летите над лесами, полями и реками... И вот вы видите очень красивое, привлекающее вас место. Вы приказываете коврику опуститься. Что вы видите вокруг? Здесь очень спокойно и безопасно. Побудьте в этом месте столько, сколько вам захочется. Затем вы снова садитесь на ковер-самолет и возвращаетесь обратно, в эту комнату, но ощущение уюта и покоя, которое вы испытали в найденном вами месте, сохраняется».

Время: 10 минут.

### 4. Упражнение «Тревога и страх».

Цель: снятие напряжения, снижение количества страхов.

Инструкция:

Школьникам поочередно предлагается сыграть очень сильную тревогу, страх, делая это как бы дурачась.

Время: 5 минут.

### 5. Игра «Слепой танец».

Цель: развитие чувства уверенности, доверия друг к другу.

Оборудование: тканевые повязки на глаза, колонка.

Инструкция:

Психолог говорит участникам разбиться на пары. Один из пары получает повязку на глаза, он будет «слепой», а другой остается «зрячим» и будет водить «слепого». Участники в парах должны взяться за руки и потанцевать друг с другом под легкую музыку (около 2 минут). После этого «слепой» и «зрячий» меняются ролями и повторяют те же действия.

Время: 10 минут.

6. Рефлексия.

Оборудование: резиновый мяч.

Инструкция:

Каждый берет в руки мяч и рассказывает о том, что было интересного на занятии, что понравилось. Можно начать с фразы «Сегодня я узнал / почувствовал / понял...». Мячик передается по кругу.

Время: 5 минут.

#### Занятие №10 «Благоприятное отношение к школе»

Цель: формирование положительного отношения к школе.

1. Упражнение «Приветствие».

Цель: поприветствовать друг друга, установить контакт.

Инструкция:

Попросить детей поприветствовать друг друга пожатием руки. Попросить рассказать, с каким настроением они пришли на занятие, как себя чувствуют. (Выполняется на протяжении всех занятий)

Время: 5 минут.

2. Игра-разминка «Ласковое имя».

Цель: снятие напряжения и скованности в общении.

Инструкция:

Дети стоят в кругу. Им предлагается вспомнить, как их ласково называют дома. Затем они бросают друг другу мяч, и тот, к кому мяч попадает, называет свое ласковое имя и имя бросившего.

Время: 5 минут.

3. Упражнение «Прогулка по сказочному лесу».

Цель: снятие остаточного напряжения.

Инструкция:

Ребятам предлагается представить себе, что они ходят по мягкой травке, горячему песку, холодному снегу, шуршащим осенним листьям, болоту, камушкам и т.п.

Обсуждение: «Что больше всего понравилось в этом упражнении?», «Что было трудным?».

Время: 5 минут.

4. Ролевая игра «Ужасный учитель».

Цель: разрядка страха и тревоги.

Инструкция:

Психолог рассказывает о возможности разрядить свой страх, попытавшись войти в роль того, кого ты боишься. Детям по очереди предоставляется такая возможность. Им предлагают стать самым «ужасным» учителем, какого только можно представить. Остальная группа «пугается». При выполнении упражнения психологу необходимо следить за временем: каждый участник группы должен побывать в роли «кошмарного» учителя.

Время: 10 минут.

5. Упражнение «Урок ИЗО»

Цель: закрепление позитивного отношения к школе.

Оборудование: белые листы бумаги формата А4, фломастеры, карандаши.

Инструкция:

Разыгрывается урок изобразительного искусства, на котором дети рисуют картинку «Что мне нравится в школе» (желательно, под музыку). «Учитель», выбранный из числа детей по жребию, всех хвалит. Важно, чтобы это был неагрессивный ребенок. Затем устраивается выставка рисунков, комментируемых авторами.

Обсуждение: «Все ли было нарисовано, что нравится вам в школе?», «Были ли у кого-то трудности с этим упражнением?», «Что больше всего понравилось?».

Время: 15 минут.

6. Рефлексия.

Оборудование: резиновый мяч.

Инструкция:

Каждый берет в руки мяч и рассказывает о том, что было интересного на занятии, что понравилось. Можно начать с фразы «Сегодня я узнал / почувствовал / понял...». Мячик передается по кругу.

Время: 5 минут.

#### Занятие №11 «Уверенность в себе»

Цель: снятие напряженности и тревожности; развитие уверенности в себе.

1. Упражнение «Приветствие».

Цель: поприветствовать друг друга, установить контакт.

Инструкция:

Попросить детей поприветствовать друг друга пожатием руки. Попросить рассказать, с каким настроением они пришли на занятие, как себя чувствуют. (Выполняется на протяжении всех занятий)

Время: 5 минут.

2. Упражнение «Подарок мечты».

Цель: расслабление мышц лица, особенно вокруг глаз.

Инструкция:

«Представьте, что сейчас наступил како-то праздник (Новый год или день рождение). Вы целый год мечтали о каком-то подарке. Вот вам уже несут праздничную коробку, и вы крепко-крепко зажмуриваете глаза и делаете глубокий вдох. Затаите дыхание. Что же лежит в этой коробке? Какой подарок? Теперь выдыхайте и открывайте глаза. О, чудо! Долгожданный подарок перед вами! Вы рады? Улыбнитесь!»

Обсуждение: «Кто какой подарок загадывал?», «Кто о чем мечтал?», «Какие эмоции вы испытали?».

Время: 5 минут.

3. Упражнение «Я сильный – я слабый».

Цель: развитие уверенности в себе через ролевое проигрывание.

Инструкция:

«Давайте проверим, как мысли и слова влияют на состояние человека».

Психолог по очереди подходит к каждому ребенку и просит вытянуть вперед руки, затем старается опустить руки ребенка вниз, нажимая на них сверху. Ребенок должен удержать руку, говоря при этом: «Я сильный». На втором этапе действия повторяются со словами: «Я слабый». Далее устраивается обсуждение, в каком случае легче было удержать руки, какой можно сделать вывод.

Обсуждение: «В каком из случаев было легче удержать руки?», «Что помогало вам удерживать руки?», «Какой можно сделать вывод?».

Время: 10 минут.

4. Упражнение «Я смогу».

Цель: тренировка навыков уверенного поведения.

Оборудование: мел, резиновый мяч.

Инструкция:

Психолог подготавливает импровизированный мостик (можно нарисовать мелом на полу) и предлагает детям пройти по нему приставным шагом, не дотрагиваясь до пола

за линией ограничения. Можно предложить держать в руках какой-либо предмет для балансировки. По условию, ребенку даются три попытки, во время которых:

- все болельщики поддерживают его возгласами: «Молодец!»;
- все молчат;
- все кричат: «Упадешь!».

Далее устраивается обсуждение, когда идти было легче, что и когда мешало, как они себе помогали, какими словами себя поддерживали.

Обсуждение: «Когда было легче идти?», «Что мешало?», «Как вы сами себе помогали и какими словами поддерживали?», «Какие выводы можно сделать?».

Время: 15 минут.

#### 5. Рефлексия.

Оборудование: резиновый мяч.

Инструкция:

Каждый берет в руки мяч и рассказывает о том, что было интересного на занятии, что понравилось. Можно начать с фразы «Сегодня я узнал / почувствовал / понял...».

Мячик передается по кругу.

Время: 5 минут.

### Занятие №12 «Принятие себя»

Цель: формирование позитивного отношения к самому себе.

#### 1. Упражнение «Приветствие».

Цель: поприветствовать друг друга, установить контакт.

Инструкция:

Попросить детей поприветствовать друг друга пожатием руки. Попросить рассказать, с каким настроением они пришли на занятие, как себя чувствуют. (Выполняется на протяжении всех занятий)

Время: 5 минут.

#### 2. Упражнение «Что мне нравится в себе?»

Цель: формирование позитивного отношения к себе.

Инструкция:

Каждому ребенку предоставляется возможность по очереди высказаться, что ему нравится в себе. Это могут быть черты внешности или характера, какие-то таланты или умения и т.п. Если кто-то из участников испытывает затруднение, то группа может помочь. Очень важно, чтобы каждый участник выполнил упражнение.

Время: 5 минут.

#### 3. Игра «Хвалилки».

Цель: повышение самооценки ребенка.

Инструкция:

Учащимся раздают карточки с названиями хороших поступков (помочь товарищу в беде, уступить место в транспорте и т.п.). Затем детям предлагают вспомнить и описать случай, когда им удалось сделать то, что написано в карточке, очень хорошо.

Обсуждение: «Часто ли вам удается сделать что-то подобное?», «Может ли каждый из вас делать простые вещи, которыми можно гордиться? Какими еще, например?».

Время: 10 минут.

#### 4. Упражнение «Неоконченные предложения».

Цель: повышение уверенности в своих силах, повышение своей значимости.

Инструкция:

Детям предлагается предложения, которые нужно закончить. «Я люблю...», «Меня любят...», «Я не боюсь...», «Я верю...» «В меня верят...», «Обо мне заботятся...». Важно, чтобы каждый из участников закончил предложения.

Время: 10 минут.

#### 5. Упражнение «Золотой шар».

Цель: формирование навыков расслабления, осознания собственной значимости.

Инструкция:

Психолог рассказывает сказку о принце, который уехал из родного дома посмотреть белый свет. В дорогу родители дали ему золотой шар, в котором хранилась вся их любовь к нему. Во время путешествия принц увидел волшебный замок и почувствовал, что найдет в нем что-то важное для себя. Детям тоже предлагается походить по этому волшебному замку. Затем они рассказывают, что увидели.

Время: 5 минут.

#### 6. Упражнение «Приятное воспоминание».

Цель: обучить получать доступ к их внутренним психологическим ресурсам.

Инструкция:

Детям предлагается вспомнить ситуацию, где они испытывали полный покой и расслабление, и как можно ярче представить эту ситуацию у себя в голове.

Время: 5 минут.

#### 7. Рефлексия.

Оборудование: резиновый мяч.

Инструкция:

Каждый берет в руки мяч и рассказывает о том, что было интересного на протяжении всех занятий, что понравилось или не понравилось, что было трудным, что запомнилось и т.д. Можно начать с фразы «На занятиях я узнал / почувствовал / понял...». Мячик передается по кругу.

Время: 5 минут.

Таблица 3.1 – Тематическое планирование

Тема	Цели и задачи	Формы работы, упражнения
Занятие №1 «Давайте познакомимся»	Знакомство с классом, установление психологического контакта и правил работы.	Групповое коррекционно-развивающее занятие с элементами тренинга. Упражнение «Приветствие», установление правил поведения, разминка «Росточек под солнцем», упражнение «Мне нравится в школе...», игра «Путанка», рефлексия.
Занятие №2 «Мы – команда»	Продолжение знакомства, закрепление правил работы, сплочение группы, развитие эмпатии и внимания к окружающим.	Групповое коррекционно-развивающее занятие с элементами тренинга. Упражнение «Приветствие», упражнение «Снежный ком», упражнение «Шалтай-Болта», упражнение «Перечисли правила», игра «Сколько пальцев», рефлексия.
Занятие №3 «Вместе»	Снятие чувства тревожности, сплочение группы, налаживание эмоциональных контактов.	Групповое коррекционно-развивающее занятие с элементами тренинга. Упражнение «Приветствие», упражнение «Поменяйтесь местами те, кто...», разминка «Хоровод», игра «Варежки», упражнение «Откроем сердца друг другу», рефлексия.

Продолжение таблицы 3.1

Занятие №4 «Школьные страхи»	Развитие мотивации, снятие напряжения, осознание своих страхов.	Групповое коррекционно-развивающее занятие с элементами тренинга. Упражнение «Приветствие», упражнение «Я сегодня», упражнение «Воздушный шарик», упражнение «Дотронься до...», упражнение «Дом страха», рефлексия.
Занятие №5 «Школьная тревожность»	Закрепление мотивации групповой работы; осознание ребятами личностного смысла понятия «тревожность»; развитие уверенности в себе.	Групповое коррекционно-развивающее занятие с элементами тренинга. Упражнение «Приветствие», гимнастика «Зоопарк», беседа о тревожности, беседа «Какие ситуации в школе вызывают у меня тревогу и страх?», упражнение «Я смогу!», рефлексия.
Занятие №6 «Преодоление страха и тревоги»	Осознание понятия «страх», повышение мотивации в работе с собственными чувствами, страхами, обучение навыкам расслабления и саморегуляции.	Групповое коррекционно-развивающее занятие с элементами тренинга. Упражнение «Приветствие», упражнение «Азбука страхов», упражнение «Корабль и ветер», беседа «Школьный страх», игра «Паровозик», упражнение «Дерево настроения».
Занятие №7 «Снятие тревожности»	Снятие тревожности, напряжения, развитие уверенности в себе, формирование навыков расслабления, саморегуляции.	Групповое коррекционно-развивающее занятие с элементами тренинга. Упражнение «Приветствие», гимнастика «Гномики», упражнение «Сказка о Школьной тревожности», игра «Фигура монстра», рефлексия.

Продолжение таблицы 3.1

Занятие №8 «Снятие напряженности»	Снятие напряженности, тревожности; формирование навыков расслабления, саморегуляции.	Групповое коррекционно-развивающее занятие с элементами тренинга. Упражнение «Приветствие», упражнение «Комплименты», разминка «Смена ритмов», упражнение «Школьные страшилки», упражнение «Насос и мяч», рефлексия.
Занятие №9 «Учимся расслабляться»	Снятие напряжения, тревожности; развитие умения выразить свои чувства невербальным методом; формирование навыков расслабления, саморегуляции.	Групповое коррекционно-развивающее занятие с элементами тренинга. Упражнение «Приветствие», игра «Изобрази предмет», упражнение «Полет на ковре-самолете», упражнение «Тревога и страх», рефлексия.
Занятие №10 «Благоприятное отношение к школе»	Формирование положительного отношения к школе; снятие тревожности; создание атмосферы сплоченности в группе, овладение невербальными средствами общения.	Групповое коррекционно-развивающее занятие с элементами тренинга. Упражнение «Приветствие», игра-разминка «ласковое имя», упражнение «Прогулка по сказочному лесу», ролевая игра «Ужасный учитель», упражнение «Урок ИЗО», рефлексия.
Занятие №11 «Уверенность в себе»	Снятие напряженности, тревожности; развитие уверенности в себе; формирование умения поддерживать другого в трудной ситуации.	Групповое коррекционно-развивающее занятие с элементами тренинга. Упражнение «Приветствие», упражнение «Подарок мечты», упражнение «Я сильный – я слабый», упражнение «Я смогу», рефлексия.

Продолжение таблицы 3.1

Занятие №12 «Принятие себя»	Повышение самооценки; формирование позитивного отношения к самому себе; развитие уверенности в себе; принятие себя.	Групповое коррекционно-развивающее занятие с элементами тренинга. Упражнение «Приветствие», упражнение «Что мне нравится в себе?», игра «Хвалилки», упражнение «Неоконченные предложения», упражнение «Золотой шар», упражнение «Приятное воспоминание», рефлексия.
-----------------------------	---	---

Предполагаемый результат.

После реализации программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся начальных классов у обучающихся:

1. Снизится тревожность и эмоциональное напряжение.
2. Закрепятся навыки саморегуляции.
3. Сформируется благоприятное отношение к образовательному процессу.

Основным критерием оценки достижения планируемых результатов освоения учащимися начальных классов программы коррекционной работы выступает наличие положительной динамики обучающихся в качественных показателях, отражающих преодоление отклонений в развитии: дети будут более коммуникабельными, внимательными, спокойными, уверенными в себе, способными контролировать свое эмоциональное состояние.

Методы, используемые для оценивания учащихся:

1. «Проективная методика для диагностики школьной тревожности» А.М. Прихожан.
2. «Тест изучения школьной тревожности» Б.Н. Филлипса.
3. Проективная методика «Рисунок школы» А.И. Баркан.

Литература:

1. Дубровина И. В., Андреева А. Д., Данилова Е. Е. Психокоррекционная и развивающая работа с детьми / И. В. Дубровина, А. Д. Андреева, Е. Е. Данилова. – Москва : Академия, 2012. – 98 с.
2. Еникеев М. И. Психологическая диагностика: стандартизированные тесты : учеб. пособие для вузов / М. И. Еникеев ; Приор-издат. – Москва : Изд-во Приор-издат, 2003. – 288 с.

3. Иванова И. Н. Преодоление тревожности и страхов у детей 5-7 лет. Диагностика, занятия, рекомендации / И. Н. Иванова ; Учитель. – Москва : Изд-во Учитель, 2009. – 192с.
4. Малахова А. Н. Диагностика и коррекция тревожности и страхов у детей / А. Н. Малахова ; Детство-Пресс. – Москва : Изд-во Детство-Пресс, 2016. – 208 с.
5. Микляева А. В. Диагностика школьной тревожности: комплексный характер работы по профилактике и коррекции школьной тревожности, учитывающий возраст учащегося / А. В. Микляева, П. В. Румянцева // Педагогическая диагностика. – 2006. – № 1. – С. 32–53.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

### Результаты исследования психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся начальных классов

Таблица 4.1 – Результаты проективной методики для диагностики школьной тревожности А.М. Прихожан

№ п/п	Ф. И.	Баллы	Уровень тревожности
1	А.Л.	4	Нетревожный
2	Б.С.	6	Нетревожный
3	Б.В.	3	Нетревожный
4	Б.С.	1	Нетревожный
5	Б.В.	7	Тревожный
6	В.А.	1	Нетревожный
7	Г.Е.	2	Нетревожный
8	Д.З.	3	Нетревожный
9	Д.М.	2	Нетревожный
10	З.А.	7	Тревожный
11	З.А.	8	Тревожный
12	И.А.	1	Нетревожный
13	К.М.	6	Нетревожный
14	Л.Р.	7	Тревожный
15	М.А.	2	Нетревожный
16	П.А.	2	Нетревожный
17	П.П.	1	Нетревожный
18	П.В.	6	Нетревожный
19	Т.А.	6	Нетревожный
20	У.А.	4	Нетревожный
21	Ч.Т.	5	Нетревожный
22	Ш.Е.	5	Нетревожный
Итого:	Тревожные – 4 чел. (18,2%) Нетревожные – 18 чел. (81,8%)		

Таблица 4.2 – Результаты проективной методики «Рисунок школы» А.И. Баркан

№ п/п	Ф. И.	Баллы	Отношение к школе
1	А.Л.	5	Благополучное
2	Б.С.	4	Некоторая тревога
3	Б.В.	6	Благополучное
4	Б.С.	5	Благополучное
5	Б.В.	5	Благополучное
6	В.А.	6	Благополучное
7	Г.Е.	5	Благополучное
8	Д.З.	5	Благополучное
9	Д.М.	6	Благополучное
10	З.А.	2	Некоторая тревога
11	З.А.	5	Благополучное
12	И.А.	5	Благополучное

Продолжение таблицы 4.2

13	К.М.	5	Благополучное
14	Л.Р.	2	Некоторая тревога
15	М.А.	6	Благополучное
16	П.А.	6	Благополучное
17	П.П.	5	Благополучное
18	П.В.	4	Некоторая тревога
19	Т.А.	4	Некоторая тревога
20	У.А.	6	Благополучное
21	Ч.Т.	5	Благополучное
22	Ш.Е.	5	Благополучное
Итого:	Благополучное отношение к школе – 17 чел. (77,3%) Некоторая тревога по отношению к школе – 5 чел. (22,7%) Выраженный страх перед школой – 0 чел. (0%)		

Таблица 4.3 – Результаты по методике «Тест изучения школьной тревожности» Б.Н. Филлипса

№ п/п	Ф. И.	Баллы	Уровень тревожности
1	А.Л.	18	
2	Б.С.	28	
3	Б.В.	17	
4	Б.С.	16	
5	Б.В.	30	Повышенный
6	В.А.	14	
7	Г.Е.	20	
8	Д.З.	16	
9	Д.М.	17	
10	З.А.	39	Повышенный
11	З.А.	27	
12	И.А.	18	
13	К.М.	24	
14	Л.Р.	34	Повышенный
15	М.А.	13	
16	П.А.	19	
17	П.П.	20	
18	П.В.	31	Повышенный
19	Т.А.	29	
20	У.А.	20	
21	Ч.Т.	22	
22	Ш.Е.	29	
Итого:	Повышенный уровень тревожности – 4 чел. (18,2%) Высокий уровень тревожности – 0 чел. (0%) Нормальный уровень тревожности – 18 чел. (81,8%)		

Таблица 4.4 – Расчет Т-критерия Вилкоксона по результатам диагностики «Тест изучения школьной тревожности» Б.Н. Филлипса

№	Ф.И.	До измерения (t <sub>до</sub> )	После измерения (t <sub>после</sub> )	Разность (t <sub>после</sub> – t <sub>до</sub> )	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
1	А.Л.	20	18	-2	2	5,5
2	Б.С.	33	28	-5	5	17,5
3	Б.В.	18	17	-1	1	2
4	Б.С.	15	16	+1	1	2
5	Б.В.	34	30	-4	4	14,5
6	В.А.	14	14	0	0	–
7	Г.Е.	23	20	-3	3	10
8	Д.З.	19	16	-3	3	10
9	Д.М.	21	17	-4	4	14,5
10	З.А.	46	39	-7	7	21
11	З.А.	31	27	-4	4	14,5
12	И.А.	21	18	-3	3	10
13	К.М.	26	24	-2	2	5,5
14	Л.Р.	39	34	-5	5	17,5
15	М.А.	11	13	+2	2	5,5
16	П.А.	18	19	+1	1	2
17	П.П.	22	20	-2	2	5,5
18	П.В.	37	31	-6	6	19,5
19	Т.А.	32	29	-3	3	10
20	У.А.	24	20	-4	4	14,5
21	Ч.Т.	25	22	-3	3	10
22	Ш.Е.	35	29	-6	6	19,5
Сумма:						231

Сумма по столбцу рангов равна  $\sum (R)_s = 231$

Проверим ранжирование:

$$\sum (R)_p = \frac{N(N+1)}{2} = \frac{21(21+1)}{2} = 231$$

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, проведено правильно. Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – положительными. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия Т:

$$T = \sum (R)_t = 2 + 2 + 5,5 = 9,5$$

Определяем критическое значение критерия Т Вилкоксона для уровней статистической значимости  $p < 0,05$  и  $p < 0,01$ :

$$T_{кр} = 67 \quad p \leq 0,05$$

$$T_{кр} = 49 \quad p \leq 0,01$$

В данном случае эмпирическое значение Т попадает в зону значимости:  $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$ .