



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования**

**«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)**

**ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ**

**КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ**

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

**Выпускная квалификационная работа  
по направлению 44.03.02 Психолого-педагогическое образование**

**Направленность программы бакалавриата**

**«Психология образования»**

Проверка на объем заимствований:

64,34% авторского текста

Работа рекомендована к защите  
рекомендована / не рекомендована

«21» 04 2017 г.

зав. кафедрой ТиПП

Кондратьева О.А.

Выполнила:

Студентка группы ЗФ-410-099-4-1

Филиппова Татьяна Анатольевна

Научный руководитель:

к.п.н., доцент кафедры ТиПП

Крыжановская Надежда Васильевна

**Челябинск  
2017**

## Оглавление

Введение	3
Глава I. Коррекция ситуативной тревожности младших школьников как психолого – педагогическая проблема	
1.1. Понятие «тревожность» в психолого – педагогической литературе	6
1.2. Возрастные особенности проявления ситуативной тревожности младших школьников	16
1.3. Теоретическое обоснование психолого – педагогической коррекции ситуативной тревожности младших школьников	25
Глава II. Опытное – экспериментальное исследование ситуативной тревожности младших школьников	
2.1. Этапы, методы, методики исследования	35
2.2. Характеристика выборки и анализ результатов исследования	40
Глава III. Опытное – экспериментальное исследование психолого – педагогической коррекции ситуативной тревожности младших школьников	
3.1. Программа психолого – педагогической коррекции ситуативной тревожности младших школьников	45
3.2. Анализ результатов опытно – экспериментального исследования	54
3.3 Рекомендации учителям и родителям по снижению ситуативной тревожности младших школьников. Технологическая карта	59
Заключение	68
Список использованной литературы	72
Приложения	78

## Введение

На каждом возрастном этапе ребенок занимает определенное место в системе общественных отношений, которые определяют требования к его поведению и деятельности. Социальная ситуация развития ребенка, специфическая для каждого возраста, имеет своеобразные психологические характеристики и имеет большое значение для психологического благополучия ребенка. Так, психологическое благополучие школьника во многом определяется тем, насколько его учебная деятельность соответствует требованиям школы. Неблагополучие ребенка в школе проявляется, прежде всего, в высокой тревожности.

В наше время значительно увеличилось число тревожных детей, это дети с повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью. Тем не менее, определенный уровень тревожности - естественная и обязательная личностная особенность. У каждого ребенка существует свой оптимальный или желательный уровень тревожности, который называют - полезная тревожность.

Многие исследователи считают, что тревожность негативно влияет на развитие личности младшего школьника. Повышенная тревожность часто дезорганизует любую деятельность, что приводит к низкой самооценке. А неуверенный в себе, склонный к сомнениям и колебаниям, робкий, тревожный ребенок нерешителен, несамостоятелен, нередко инфантилен, очень внушаем. Увеличение ответственности в учебной или другой деятельности оборачивается для таких детей чрезмерными переживаниями. Отрицательными следствиями могут также стать минимизация целей, уход от ответственности, психические барьеры в развитии школьника.

Негативные последствия тревожности могут и не влиять в целом на

интеллектуальное развитие, но высокая степень тревожности может отрицательно сказаться на формировании дивергентного мышления (отсутствие страха перед новым, неизвестным).

Помимо отрицательного влияния на здоровье, поведение и продуктивность деятельности, высокий уровень тревожности неблагоприятно сказывается и на качестве социального функционирования личности, поэтому он нуждается в коррекции. Выше сказанное подтверждает, что тревожность младших школьников – это весьма серьезная социальная, педагогическая и психологическая проблема.

Актуальность проблемы обусловлена тем, что ситуативная тревожность – одна из самых распространенных проблем, с которыми сталкиваются психологи в школах. По их мнению, это способствует развитию школьной дезадаптации ребенка и плохо влияет на все сферы его повседневной жизни.

Таким образом, своевременное выявление повышенного уровня тревожности, установление причин ее возникновения, и в свою очередь, психолого – педагогическая коррекция способствует снижению тревожности и формированию полноценной, развитой личности ребенка.

Цель нашего исследования: теоретически и эмпирически исследовать психолого – педагогическую коррекцию ситуативной тревожности младших школьников.

Объект исследования: ситуативная тревожность младших школьников.

Предмет исследования: психолого – педагогическая коррекция ситуативной тревожности младших школьников.

Гипотеза исследования: уровень ситуативной тревожности младших школьников изменится при проведении психолого – педагогической коррекции.

Задачи исследования:

1. Проанализировать состояние проблемы «тревожности» в психолого-педагогической литературе;
2. Изучить возрастные особенности проявления ситуативной тревожности младших школьников;
3. Составить и теоретически обосновать модель психолого – педагогической коррекции;
4. Определить этапы, методы, методики исследования;
5. Дать характеристику выборки. Провести констатирующий эксперимент по выбранным методикам;
6. Разработать программу психолого – педагогической коррекции ситуативной тревожности младших школьников;
7. Проанализировать результаты опытно – экспериментального исследования;
8. Разработать рекомендации родителям и педагогам по снижению ситуативной тревожности;
9. Разработать техническую карту снижения ситуативной тревожности.

Методы исследования:

1. Теоретические: анализ, обобщение литературы, моделирование.
2. Эмпирические: эксперимент (констатирующий и формирующий), тестирование по методикам: тест изучения школьной тревожности Р. Филиппса; «Рисунок несуществующего животного» М.З. Дукаревич; опросник для родителей и педагогов «Уровень тревожности ребенка» Г.П. Лаврентьевой и Т.М. Титаренко.

3. Математико - статистические: Т- критерий Вилкоксона.

База исследования: учащиеся 4 класса, Сергеевской СОШ №1 п. Сергеевка Костанайской области, в количестве 30 человек.

## Глава I. Коррекция ситуативной тревожности младших школьников как психолого – педагогическая проблема

### 1.1. Понятие «тревожность» в психолого – педагогической литературе

Изучение детской тревожности на различных этапах очень важно и для раскрытия сути данного явления, и для понимания возрастных закономерностей развития эмоциональной сферы ребенка, становления эмоционально-личностных образований.

Многие исследователи и практические психологи отмечают, что тревожность лежит в основе многих психологических трудностей детства и нарушений развития, которые служат поводом для обращения в психологические службы образования. Так же тревожность нужно рассматривать как показатель «приневротического состояния», ее роль очень высока и в нарушениях поведения, таких, как делинквентность и аддиктивное поведение детей. Следовательно, своевременная профилактика и коррекция тревожности очень важна для детей младшего школьного возраста. [46, с.4].

В отечественной и зарубежной психологии огромное количество литературы посвящено изучению школьной тревожности ребенка. Глобальный вклад в разработку данной проблемы внесли такие ученые как Г.Г. Аракелов, Л.С. Выготский, Ю.А. Зайцев, С.О. Кьеркегор, Дж. Локк, А.М. Прихожан, Б. Спиноза, З. Фрейд.

Тем не менее, проблема школьной тревожности у детей младшего школьного возраста еще недостаточно разработана как в теоретическом, так и в практическом планах [цит. по 13, с.35].

Тревожность принято различать как:

- эмоциональное состояние личности (ситуативная тревожность);
- устойчивая черта, индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги (личностная тревожность).

Состояние тревоги в целом изучают как процесс, анализируют этапы его возникновения, возбуждения соответствующих проявлений вегетативной нервной системы, развития, закономерной смены состояний по мере нарастания тревоги и ее разрядки. При этом большое значение придается восприятию и интерпретации человеком качества физиологического возбуждения, что было впервые сформулировано еще Зигмундом Фрейдом [56, с. 65].

На психологическом уровне тревожность ощущается как напряжение, беспокойство, озабоченность, нервозность и переживается чувствами неопределенности, беспомощности, бессилия, незащищенности, одиночества, грозящей неудачи, невозможности принять решение и др. [60, с.85].

На физиологическом уровне тревожность может проявляться в усилении сердцебиения, учащении дыхания, увеличении минутного объема циркуляции крови, повышении артериального давления, возрастании общей возбудимости, снижении порогов чувствительности, когда ранее нейтральные стимулы приобретают отрицательную эмоциональную окраску [там же, с.86].

Рассматривая разновидности тревожности целесообразно выделить следующие:

- устойчивая тревожность в какой-либо области (тестовая, межличностная, экологическая и др.) – ее принято обозначать как специфическую, частную, парциальную;
- общая, генерализованная тревожность, свободно меняющая объекты в зависимости от изменения их значимости для человека. В этих случаях

частная тревожность является лишь формой выражения общей [1, с. 26].

В отечественной и зарубежной психологии существуют самые разнообразные определения тревожности [52, с.114].

Так же в современной психологии принято различать понятия «тревога» и «тревожность», хотя ещё не так давно это различие было неочевидным. В наше время и отечественная, и зарубежная психологии разделяют эти два понятия [4, с. 42].

Самое общее определение дает «Краткий психологический словарь»: тревога - это эмоциональное состояние, возникающее в ситуации неопределенной опасности и проявляющееся в ожидании неблагоприятного развития событий [28, с. 16].

В отличие от тревоги, тревожность - это психическое свойство и определяется как склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующееся низким порогом возникновения реакции тревоги [24, с.150].

А.М. Прихожан дает определение: "...Тревожность — переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагоприятия, с предчувствием грядущей опасности..." [цит. по 46, с.3], т. е. эмоциональное состояние человека в текущий момент времени (ситуативная тревожность).

А.В. Петровский рассматривает «тревожность» как и свойство личности постоянно проявлять данное состояние (личностная тревожность), и дает следующее определение «тревожности» как склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги; один из основных параметров индивидуальных различий.

Н.Д. Левитов рассматривает тревожность как психическое состояние, выражающееся в состоянии опасения и нарушения покоя, вызываемых возможными неприятностями [31, с. 46].

Г.Г. Аракелов в своих работах говорит о многозначности

психологического термина «тревожность», который можно рассматривать и как определенное состояние человека в ограниченный временем момент, и как устойчивое свойство любого индивида. Автор определяет тревожность – как личностную черту, которая связана с генетически детерминированными свойствами функционирующего мозга человека, сопровождающаяся повышенным чувством эмоционального возбуждения и тревожных эмоций.

В.С. Мерлин, определяет тревожность как обобщенную характеристику психической деятельности, связанную с инертностью нервных процессов, то есть как психо – динамическое свойство личности [18, с.35].

В психологическом словаре тревожность – это склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги; тревожность очень часто повышена при нервно-психических и тяжелых соматических заболеваниях, а также у здоровых людей, которые переживают последствия психических травм, так же, у людей с отклоняющимся поведением. В общем, тревожность является субъективным проявлением неблагополучия личности [цит. по 5, с.37].

Таким образом, понятием «тревожность» психологи обозначают состояние человека, характеризующееся повышенной склонностью к переживаниям, опасениям и беспокойству, которые имеют отрицательную эмоциональную окраску.

Тревожность это:

- психологическое явление;
- индивидуальная психологическая особенность личности;
- склонность человека к переживанию тревоги;
- .- состояние повышенного беспокойства [45, с.127].

«Школьная тревожность» была описана множеством ученых, это

понятие рассматривается очень широко и содержит в себе разнообразные аспекты устойчивого школьного эмоционального неблагополучия.

Р.С. Немов в своей научной работе рассматривал школьную тревожность – как постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях [20, с.221].

Степанов С.С. говорит о школьной тревожности как о переживании эмоционального неблагополучия, которое связано с предчувствием опасности или неудачи.

А.В. Микляева и П.В. Румянцева предложили следующее определение: школьная тревожность - это особый вид тревожности, который характерен для определенных ситуаций – ситуаций взаимодействия ребенка с различными компонентами школьной образовательной среды:

- физическое пространство школы;
- человеческие факторы, образующие подсистему школы «ученик – учитель – администрация – родители»;
- программа обучения [цит. по 18,с. 55].

Школьную тревожность можно назвать разновидностью ситуативной тревожности. Детей волнуют и беспокоят все обстоятельства связанные со школой. Они боятся контрольных работ, отвечать у доски, получить двойку, ошибиться. Такой вид тревожности часто проявляется у детей, родители которых предъявляют завышенные требования и ожидания, сравнивают своих детей с более успешными сверстниками.

Такая тревожность часто встречается в начальных классах – дети могут плакать из-за незначительных затруднений (забыл линейку, не понял, что делать, родители пришли на пять минут позже и т.д.).

Более старшие ученики не так эмоционально реагируют на трудности, чувствуют себя более уверенными, они меньше боятся перемен и быстрее адаптируются к изменениям.

В настоящее время, школьная тревожность – как психическое свойство имеет ярко выраженную возрастную специфику, которая обнаруживается в ее содержании, источниках, формах проявления в компенсации.

Школьная тревожность относительно младших школьников – это особый вид тревожности, который характерен для определенных ситуаций – взаимодействия ребенка с разными компонентами школьной образовательной среды, характеризующееся высокой склонностью к переживаниям, опасениям и беспокойству, имеющей отрицательную эмоциональную окраску [24, с.121].

Усиливающаяся у ребенка тревога становится почвой для появления страхов, а они, в свою очередь, становясь непременным спутником тревожности, могут развиваться в невротические черты.

Учеными выявлено, что сила переживания тревоги, уровень тревожности у мальчиков и девочек различаются. В младшем школьном возрасте мальчики считаются более тревожными, чем девочки. Это напрямую зависит от ситуаций, с которыми они связывают свои ощущения тревоги, от опасений и объяснений этих ситуаций. Чем старше становятся дети, тем разница более заметна [46, с.51].

Девочки могут связывать свою тревогу с друзьями, родными, учителями, но чаще тревога девочек связана с другими людьми. Они боятся так называемых “опасных людей” - пьяниц, хулиганов и т.д.

Мальчики больше боятся физических травм, несчастных случаев, а также наказаний, либо от родителей, либо от людей вне семьи: учителей, директора школы и т.д. [9, с. 64].

Тревожность - это личностное образование, характеризующееся

сложным строением, которое проявляется в различных, ситуациях и имеет свои особенности [10, с. 42].

Выделяют два основных вида тревожности. Первый - это ситуативная тревожность, она порождена некоторой конкретной ситуацией, которая объективно вызывает беспокойство. Это вполне нормальное состояние, оно играет свою положительную роль [9, с. 64]. Так же, этот определенный уровень тревожности - естественная и обязательная особенность активной деятельности личности.

Каждый человек обладает своим оптимальным или желательным уровнем тревожности - это «полезная» (конструктивная) тревожность, которая необходима для обеспечения безопасности субъекта на личностном уровне. Она выступает своеобразным мобилизирующим механизмом, который помогает человеку серьезно и ответственно подойти к решению возникающих проблем.

Для плодотворной работы, для гармоничной полноценной жизни конструктивный уровень тревожности должен быть у человека.

Этот уровень ситуативной тревожности не изматывает человека, а наоборот создает тонус его деятельности, что не парализует личность, а мобилизует ее на преодоление всевозможных препятствий и решение разных задач. Поэтому именно конструктивная тревожность выполняет адаптивную функцию жизнедеятельности организма [46, с.11].

Важнейшее качество, которое определяет тревожность как конструктивную — это умение преодолеть тревожную ситуацию спокойно, без паники разобраться в ней. С этим тесно связано умение анализировать и планировать собственные поступки.

Чувство тревожности неизбежно сопровождает учебную деятельность ребенка в любой, даже самой идеальной школе.

Более того, вообще никакая активная познавательная деятельность

человека не может не сопровождаться тревогой. Полностью избавиться от тревожности, можно лишь устранив все трудности познания, что в принципе нереально, да и не нужно [6, с.56].

Тем не менее, очень часто мы имеем дело с деструктивным проявлением тревоги. Отличить же конструктивную тревогу от деструктивной достаточно сложно, и тут мы не можем ориентироваться только на формальные результаты учебной деятельности.

Чувство тревоги, заставляющее ребенка лучше учиться, вовсе не означает что его эмоциональные переживания конструктивны. Очень вероятно, что ребенок зависит от "значимых" взрослых и привязан к ним, поэтому способен отказаться от самостоятельных поступков для того, чтобы сохранить близость с этими людьми. Боязнь остаться одиноким вызывает тревогу, которая просто захватывает ребенка, заставляя его напрягать все свои силы, чтобы оправдать ожидания взрослых и поддержать свою значимость в их глазах [11, с.32].

Конструктивная тревога придает решениям оригинальность, замыслу уникальность, она способствует мобилизации эмоциональных, волевых и интеллектуальных ресурсов личности.

Деструктивная же тревога вызывает состояние паники, уныния. Ребенок начинает сомневаться в своих способностях и силах. Но тревога может дезорганизовать не только учебную деятельность, но и разрушить личностные структуры человека [46, с.53].

Конечно же, причины нарушений в поведении могут быть разнообразны, их вызывает не только тревожность. Существенно влияют на механизмы отклонений в развитии личности ребенка и другие факторы из вне [49, с.55].

Тем не менее, значительная часть явно выраженных нарушений, которые препятствуют нормальному процессу обучения, и воспитания все-таки связана с тревожностью ребенка.

Так же неправильным считается снижение ситуативной тревожности, например, человек перед лицом серьезных обстоятельств показывает свою безалаберность и безответственность, что чаще говорит о слабой жизненной позиции и недостаточной зрелости самосознания [5, с.86].

Второй вид - личностная тревожность. Этот вид тревожности рассматривается как черта личности, которая проявляется в частой склонности к переживаниям тревоги в самых различных ситуациях, происходящих в жизни, в том числе объективно к этому не располагающих. Такую тревожность характеризуют состоянием безотчетного страха, неопределенными ощущениями угрозы, восприятием любого события как неблагоприятного и опасного.

У ребенка, подверженного этому состоянию, наблюдается настороженное и подавленное настроение, затрудненное контактирование с окружающим миром, его он воспринимает как пугающий и враждебный.

Если тревожность такого вида закрепится в процессе, когда идет становление характера, то это может привести к сформированности низкой самооценки и мрачного пессимизма [1, с.58].

Тот или иной уровень тревоги говорит о внутреннем отношении ребенка к различным типам ситуаций и информирует о природе взаимоотношений ребенка со сверстниками и взрослыми в семье, детском саду, школе. Однако повышенный уровень тревожности является субъективным проявлением неблагополучия личности.

Таким образом, проявляющаяся в различных ситуациях тревожность не одинакова. В одном случае человек склонен вести себя тревожно всегда и везде, в другом он обнаруживает свою личную тревожность иногда, это зависит от обстоятельств, которые складываются в данный момент времени [23, с.55].

Ж.М. Глозман и В.В. Зоткин описали в своей работе механизм

формирования тревожности как свойства личности.

Они говорят, что изменения в структуре личности будут формироваться не сразу, а постепенно, по мере того, как будут закрепляться отрицательные личностные установки, тенденции восприятия достаточно широкого круга ситуаций как угрожающих и реагировать на них тревожным состоянием. То есть, повторяющиеся условия, провоцирующие высокую тревожность, создают постоянную готовность к переживанию этого состояния.

Такое постоянное переживание тревоги остается в памяти и становится личностным свойством - тревожностью.

Тревожность владеет своей побудительной силой, и может выступать мотивом, имеющим достаточно устойчивые, привычные формы его реализации в поведении, то есть, специфической особенностью сложных психологических новообразований аффективно - потребностной сферы» [25,73].

Таким образом, тревожность нужно рассматривать именно как личностное образование, которое характеризуется сложным строением, и как свойство личности во многом обуславливает поведение субъекта.

Неуверенность порождает тревожность и нерешительность, а они, в свою очередь, формируют соответствующий характер. Неуверенный, тревожный школьник всегда мнителен, а мнительность порождает недоверие к другим. Это способствует образованию реакций психологической защиты в виде агрессии, направленной на других [55, с.69].

Тревожность, уже, будучи чертой характера – проявляется в пессимистической установке на жизнь, ребенку кажется, что она преисполнена угрозами и опасностями.

## 1.2. Возрастные особенности проявления ситуативной тревожности у младших школьников

В психолого – педагогической литературе исследователи большое внимание уделяют возрастным особенностям, при которых чаще всего проявляются состояния тревожности. Данная проблема является одной из самых актуальных, с ней по большей части сталкиваются школьные психологи в наше время, с ней же связано изучение и исследование школьной тревожности.

Работы многих авторов посвящены рассматриваемой нами проблеме: например, Р. Филлипс разработал методику по выявлению школьной тревожности; исследования А.М. Прихожан направлены на изучение школьной тревожности и ее проявления у детей различного возраста и половой дифференциации [46, с.15].

Так же, многие авторы занимались изучением возрастных особенностей детей младшего школьного возраста, это: Л.С. Выготский, Г.А. Цукерман, Д. Б. Эльконин и многие другие.

Личность ребенка находится в непрерывном развитии. Каждый возрастной этап характеризуется своими специфическими потребностями, которые являются движущей силой в развитии ребенка, а не удовлетворение этих потребностей ведет к внутри личностному конфликту, что вызывает повышенную ситуативную тревожность. Возрастными границами данного периода является время обучения в начальной школе.

При поступлении ребенка в школу его жизнь становится преисполненной существенными изменениями, кардинальным образом меняется социальная ситуация развития, начинает формироваться учебная

деятельность, которая становится ведущей для ребенка. В период учебной деятельности и развиваются главные психологические новообразования младшего школьного возраста [37, с.74].

Позиция «ребенок - учитель» проникает в жизнь ребенка. Если отношения в школе с учителем и детьми сложились хорошо, значит и дома он спокоен, а если в этой ситуации существуют отклонения, то это обязательно скажется на внутреннем состоянии ребенка [36, с.73].

Учеба в школе, сама школа диктуют ребенку новые культурные отношения, к которым ребенок еще не готов. Поэтому он строит такие взаимоотношения с учителем, к которым он привык, т. е. такие, какие были у него до прихода в школу, а это может вызвать чувство «потери опоры». В свою очередь, «потеря опоры» часто приводит к внутреннему конфликту, что вызывает состояние тревожности [35, с.101].

В сложившейся новой социальной ситуации развитие ребенка требует особой деятельности. Этот вид деятельности не дан в готовой форме. Учебную деятельность нужно сформировать. Задача начальной школы заключается в построении и формировании учебной деятельности, т. есть научить ребенка учиться. Деятельность учения, как и все предыдущие деятельности (манипуляционная, предметная, игровая) младшего школьника развивается постепенно, через опыт вхождения в нее.

В процессе обучения письму, счету, чтению и т.д., школьник направляет себя на изменение своих способностей, он овладевает необходимыми ему способами служебных и умственных действий. Затем размышляя, он пытается сравнить себя прежнего и себя нынешнего.

Изменение самого себя можно проследить и выявить на уровне достижений [30 с. 22].

Рефлексия на самого себя, отслеживание новых достижений и

происшедших изменений - это самое существенное в учебной деятельности.

Мы знаем, что далеко не каждый ребенок умеет получать удовольствие от рефлексии на свою деятельность в учении, а это может вызвать повышенное беспокойство в учебных ситуациях, в классе, привести к ожиданию плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны педагогов и сверстников.

Все это определено сказывается на том, как в дальнейшем будет чувствовать себя в школе ребенок. Как правило, дети в таких ситуациях не уверены в правильности своего поведения, своих решений, они постоянно чувствуют собственную неадекватность и неполноценность. Младший школьник при этом находится в непрерывном напряжении по этому поводу, что неизбежно приведет к тому, что эта ситуация будет вызывать у него чувство тревожности [36, с.84].

Для детей младшего школьного возраста социальные страхи являются угрозой его благополучия в отношениях с окружающей средой [32, с.46].

В этом возрастном периоде ведущим страхом является - страх не соответствовать социальным требованиям ближайшего окружения, будь это школа, среда сверстников или семья. Растет социальная активность ребенка, происходит упрочнение чувства ответственности, долга, обязанности, т.е. формируется такое центральное психологическое образование данного возраста, как совесть [39, с.87].

Младшие школьники часто не справляются с учебной нагрузкой, и попадают в число отстающих учеников, что ведет к нежеланию посещать школу, а затем появлению повышенной тревожности. В этом случае дети не уверены в своих силах, начинают сомневаться в своих возможностях овладения знаниями, бояться отвечать у доски, чувствуя страх и свою незащищенность. Дети чувствуют себя скованно, боятся делать ошибки, что бы ни упасть в глазах сверстников, педагога, и, прежде всего родителей.

Часто страх перед школой может быть вызван конфликтам со сверстниками, боязнью проявлений физической агрессии с их стороны [39, с.88].

Поэтому педагогам и родителям необходимо знать причины, при которых возникает повышенная тревожность, что бы, вовремя обратиться к специалистам для проведения коррекционно-развивающей работы, что будет способствовать снижению тревожности и формированию адекватного поведения у детей младшего школьного возраста [40, с.63].

Тревога – это глубинное эмоциональное состояние, возникающее в результате того, что не удовлетворяются важные потребности, её определяют как стойкое отрицательное переживание беспокойства и ожидания неблагоприятия от окружающих людей. Нами определено, что выделяют два основных вида тревожности:

1) ситуативная тревожность – это тревожность, которая связана с конкретной ситуацией, вызывающей беспокойство;

2) личностная тревожность проявляется в частой склонности к переживанию тревоги в разнообразных ситуациях жизни [41, с.140].

Тревожность может возникать в жизни ребенка, если сложились определенные неблагоприятные условия в процессе его деятельности и общении. Это явление можно назвать скорее социальным, нежели биологическим. Из этого вытекают все проблемы ребенка, которые связаны с его взаимодействием в системах «ребенок - ребенок», «ребенок - взрослый» [44, с.92].

Часто встречаются факты хронической не успешности у школьника, которые вызваны повышенными требованиями родителей и педагогов, нежелающих учитывать склонности, способности, интересы детей.

Важную роль в повышении тревожности играет чувство вины, из-за того, что родители навязывают чуждые ребенку интересы, высоко ценимые ими

(например, занятия музыкой, спортом и т.д.), при этом часто упрекают в отсутствии результатов [48, с.78].

Так же, повышенная тревожность наблюдается у хорошо успевающих детей, отличающихся добросовестностью, требовательностью к себе, которые сосредоточены на отметке, а не на процессе обучения.

Таким образом, основой отрицательных форм поведения младшего школьника являются: эмоциональные переживания, беспокойность, чувство незащищенности и неуверенность за свое благополучие, которые мы можем рассматривать как проявления тревожности [51, с.165].

Выделим наиболее значимые психологические и педагогические причины, которые ведут к возникновению тревожности.

1. Семейное воспитание (мать–ребенок) очень часто является одной из главных причин возникновения тревожности. Исследования показали, что во многих семьях, где есть тревожные дети, непредсказуемо поведение самих родителей: с одной стороны они пытаются создать ощущение стабильности, защищенности для ребенка, а с другой, проявляется их авторитарная, доминантная позиция. Поведение тревожных детей в таких семьях робкое, неуверенное, дети не знают, как правильно вести себя, чего не скажешь о их эмоционально благополучных сверстниках [61, с.44].

2. Школьная успешность. Дети с повышенной тревожностью чаще всего не удовлетворены своими критериями успеваемости, что даже не зависит от отметок. Получаемые отметки они могут связывать с разнообразными причинами: «несправедливость» учителя, «случайность» хорошей оценки.

Такие дети зависят от того, как родители относятся их оценке и вместе с тем пытаются осмыслить ее через отношение учителя к себе [2, с.93].

3. Взаимоотношения с учителем.

Причиной, приводящей к повышенной тревожности, могут стать

неблагоприятные отношения с учителем. Факторами здесь может послужить нетактичное поведение учителя, конфликты, грубость по отношению к младшим школьникам. Это неизбежно ведет к психическим травмам, источником которых является педагог [26, с.56].

4. Взаимоотношения со сверстниками. В период младшего школьного возраста начинают формироваться отношения со сверстниками. Дети с повышенной тревожностью могут занимать различное положение среди сверстников: от негативного – «изгой» до лидера – «социометрической звезды». Здесь четко прослеживается влияние тревожности на те, или иные особенности ребенка, на характер общения [26, с.57].

#### 5. Внутренний конфликт.

Реже, главный источник повышенной тревожности это - внутренний конфликт; такого рода конфликты у детей связаны с отношением к самому себе, самооценкой, Я-концепцией [15, с.118].

6. Эмоциональный опыт. Повышенная тревожность, которая наблюдается в связи с запоминанием преимущественно неблагоприятных, неуспешных событий и неблагоприятный эмоциональный опыт, так же могут привести к устойчивой связи [35, с.63].

В общем, причинами тревоги могут быть различные факторы, нарушающие взаимоотношения ребенка с окружающими его людьми: чувство неуверенности в себе по отношению к окружающей среде, внутренний конфликт, страх школы, семейный конфликт, авторитарное воспитание, неблагоприятные отношения ребенка с родителями, семейные конфликты и т.д.

Итак, самой главной особенностью младшего школьного возраста является очень важное обстоятельство - поступление ребенка в школу, адаптацией к ней, формирование новой социальной ситуации и новой ведущей деятельности [39, с.92].

На данном этапе задача родителей и педагогов помочь младшему школьнику приспособиться к новой среде, направить активность детей на формирование адекватной самооценки, которая обязательно поможет им гармонично развиваться и правильно ориентироваться в данном обществе.

Повышенная же тревожность влияет на все сферы ребенка: коммуникативную, аффективно-эмоциональную, когнитивную, морально-волевою. Она способствует дезорганизации всех видов деятельности ребенка (прежде всего, познавательной) и негативно влияет на формирование межличностных контактов, снижает адекватность восприятия другого человека [34, с.69].

Из-за постоянного напряжения, дети с повышенной тревожностью быстро устают, утомляются, они тяжело переключаются на другую деятельность. Многие исследователи данной проблемы доказали, что постоянно повышенная тревожность в детском возрасте является одним из факторов, который неблагоприятно влияет на познавательную активность ребенка и психическое развитие в целом [2, с.42].

При нарушениях эмоционального развития младшего школьника, ему становится тяжело использовать другие способности для дальнейшего развития личности, в частности интеллект [1, с.98].

Психологами определены следующие характеристики тревожного ребенка: растерянность, подавленность, плохое настроение, ребенок почти не улыбается или делает это заискивающе, голова и плечи опущены, выражение лица грустное или индифферентное.

В таких случаях у детей возникают проблемы в общении и установлении контакта. Ребенок может часто плакать, легко обижаться, иногда без видимых причин. Он много времени проводит один, ничем не интересуется. При проведении обследования такие дети подавлены, безынициативны, с трудом

вступают в контакт. Психологическая защита проявляется в отказе от общения и избегания людей, от которых исходит «угроза». Такой ребенок замкнут, малоактивен, замкнут, одинок [2, с.43].

Тревожный ребенок почти всегда мнителен, что порождает недоверие к другим. Эти дети опасаются других, ждут нападения, насмешки, обиды. Это способствует образованию реакций психологической защиты в виде агрессии, направленной на других [3, с.88].

Тревожные дети часто выбирают следующую позицию: «чтобы ничего не бояться, нужно сделать так, чтобы боялись меня».

Агрессия внешне тщательно маскирует тревогу не только от окружающих его людей, но и от самого ребенка. Но тревожность все равно остается внутри ребенка, он растерян и не уверен, отсутствует твердая опора [12, с.115].

Рассмотрим группы тревожных детей, предложенные М. Кравцовой :

«Невротики» – это дети у которых проявления тревожности с соматические : нервный тик, энурез, заикание и т.д [29, с.65].

«Расторможенные» дети отличаются активностью, эмоциональной возбудимостью, у них с глубоко спрятанные страхи. Такие дети специально нарушают дисциплину в классе, выставляют себя на посмешище, потому что боятся на самом деле стать таковыми из-за своей неуспешности. Они пытаются повышенной активностью заглушить страх.

«Застенчивых» можно охарактеризовать как тихих, обаятельных детей, которые не проявляют инициативы, не вступают в контакт со сверстниками, боятся отвечать у доски, не поднимают руку, но очень старательны и прилежны [там же, с.67].

«Замкнутые» - это мрачные, неприветливые дети. Это дети не вступающие в контакт со взрослыми, никак не реагирующие на критику,

избегающие шумных игр, сидящие отдельно от всех [29, с.68].

Рассмотрим признаки повышенной ситуативной тревожности и выделим их типичные проявления, характерные для младших школьников [там же, с. 68]:

- перед контрольными работами может ухудшаться соматическое здоровье - «беспричинные» головные боли, повышение температуры;
- нежелание ходить в школу, возникающее в связи с недостаточной школьной мотивацией;
- стремление «быть лучше всех» выражается в излишней старательности при выполнении заданий, ребенок может по несколько раз переписывать одно и то же задание [47, с.110];
- отказ от заданий, которые ребенок не может выполнить; если не получается, он перестает его выполнять;
- в связи со школьным дискомфортом появляется раздражительность и агрессия;
- снижена концентрация внимания на уроках [там же, с.111];
- отсутствие контроля над физиологическими функциями в ситуациях стресса, в беспокоящих ситуациях;
- отказ контактировать с учителем или одноклассниками (или сведение их к минимуму);
- «сверхценность» школьной оценки [57, с.63].

Итак, мы рассмотрели возрастные особенности проявления тревожности у детей младшего школьного возраста. Нами определены причины, вызывающие тревожность, критерии и признаки повышенной тревожности.

Таким образом, эмоциональное благополучие подрастающего поколения – один из объектов пристального внимания школьных психологов, педагогов, родителей. Психолого-педагогическая поддержка детей, профилактика, своевременная и качественная диагностика подобного неблагополучия,

адекватные коррекционные меры могут уменьшить риск возникновения нежелательных тенденций в развитии личности [7, с.201].

### 1.3. Теоретическое обоснование модели психолого – педагогической коррекции ситуативной тревожности младших школьников

Для того, что бы составить модель психолого – педагогической коррекции ситуативной тревожности младших школьников нам нужно рассмотреть понятия «модель» и «моделирование»:

Модель – это схема, изображение или описание искусственного процесса, явления или объекта, который отображает и воспроизводит в более простом и огрубленном виде структуру, свойства, взаимосвязи и отношения между элементами этого объекта [17, с.151].

Моделирование в психологии – построение моделей осуществления тех или иных психологических процессов с целью формальной проверки их работоспособности.

Целью структурного аспекта анализа модели является: выяснить внутреннюю организацию системы; определить способ, характер связи элементов, ее составляющих.

Психологическое моделирование включает:

1. Построение моделей протекания каких-то психологических процессов с целью формальной проверки их работоспособности.

2. Воссоздание деятельности психической в лабораторных условиях для исследования ее структуры. Выполняется путем предоставления испытуемому различных средств, которые могут включаться в структуру деятельности.

В качестве таких средств наряду с прочим применяются различные тренажеры, макеты, схемы, карты, видео – материалы [21, с.75].

Модель для осуществления коррекционных воздействий может быть: общей, типовой, индивидуальной [5].

1. Общая модель коррекции направлена на создание условий для оптимального возрастного развития личности. Общая модель коррекции предполагает расширение, углубление, уточнение представлений человека об окружающем мире.

2. Типовая модель коррекции основана на организации практических действий, направлена на овладение различными компонентами действий, поэтапное формирование различных действий [там же].

3. Индивидуальная модель коррекции включает определение индивидуальной характеристики психического развития подростка, его обучаемости, проблем, выявление ведущих видов деятельности.

Целенаправленное воздействие на школьника осуществляется через психокоррекционный комплекс, представляющий системное образование, состоящее из нескольких взаимосвязанных блоков:

- генеральная цель;
- теоретический блок – теоретическое изучение научной литературы по разрабатываемому вопросу. Подготовка теоретической базы для исследования, определение основных понятий, выявление возрастных особенностей младших школьников;

- диагностический блок. Его цель – диагностика уровня ситуативной тревожности младших школьников. Необходимо выявить уровень ситуативной тревожности у детей. Высокий и низкий уровень ситуативной тревожности требует психолого-педагогической коррекции. Для этого мы применим следующие методики:

тест изучения школьной тревожности Р. Филиппа;  
 «Рисунок несуществующего животного» М.З. Дукаревич;  
 опросник для родителей и педагогов «Уровень тревожности ребенка»

Г.П. Лаврентьевой и Т.М. Титаренко.

– коррекционный блок. Его цель – изменение состояния младших школьников, переход от отрицательной фазы развития к положительной, изменение уровня ситуативной тревожности учащихся [5].

– блок проверки эффективности психокоррекционных мероприятий. Его цель – проверить динамику изменения ситуативной тревожности у младших школьников.

Составляя программу психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших школьников, необходимо опираться на следующие принципы:

- принцип единства коррекции и диагностики;
- принцип приоритетности коррекции каузального типа;
- деятельностный принцип коррекции;
- принцип учета возрастно-психологических и индивидуальных особенностей учащихся;
- принцип комплексности методов психологического воздействия;
- учет эмоциональной сложности материала [22].

Программа коррекционной работы должна быть психологически обоснованной. Успех коррекционной работы зависит, прежде всего, от правильной, объективной, комплексной оценки результатов диагностического обследования [43, с.63].

Коррекционная работа должна быть направлена на качественное преобразование различных функций, а также на развитие различных способностей учащихся.

К моделям так же предъявляются требования:

- оптимальность – в модели можно представить лишь те свойства и отношения, функциональное значение которых определяет ход деятельности; в этом смысле модель должна несколько упрощать действительность [5];

- наглядность – модель должна интерпретироваться быстро, без значительных интеллектуальных усилий;

учет культурных стереотипов привычного направления хода деятельности, направления от начала до конца, и системность информации [58].

Модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших школьников включает в себя следующие структурные компоненты: целевой, содержательный, процессуальный и результативный.

Целевой компонент модели формируется на основе целей психолого-педагогической коррекции. Направленность коррекционной технологии в ее модели представляется целевым компонентом, содержание которого формируется на этапе целеполагания. Содержательный компонент модели коррекции ситуативной тревожности нашел отражение в создании системы психолого-педагогических технологий. Содержательный компонент также выступает одной из составных частей модели коррекционной технологии и отражает целостность оказания психологической помощи. Он обязательно соответствует целевому компоненту.

Создание модели позволит нам получить конкретные знания о проведении психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших школьников.

Психолого-педагогическая коррекция – это деятельность по исправлению (корректировке) тех особенностей психического развития, которые по принятой системе критериев не соответствуют «оптимальной» модели» [19,с.14].

Психологическая коррекция – это система мероприятий, направленных на исправление недостатков психологии или поведения человека с помощью специальных средств психологического воздействия [там же, с.15].

Психологиическая коррекция - один из видов психологической помощи (среди других – психологическое консультирование, психологический тренинг, психотерапия);

деятельность, направленная на исправление особенностей психологического развития, не соответствующих оптимальной модели, с помощью специальных средств психологического воздействия [24, с.107];

а также — деятельность, направленная на формирование у человека нужных психологических качеств, для повышения его социализации и адаптации к изменяющимся жизненным условиям.

Психокоррекционные воздействия могут быть следующих видов: убеждение, внушение, подражание, подкрепление.

Различают индивидуальную и групповую психокоррекцию. В индивидуальной - психолог работает с клиентом один на один, при отсутствии посторонних лиц [33, с.144].

В групповой — работа происходит сразу с группой клиентов со схожими проблемами, эффект достигается за счёт взаимодействия и взаимовлияния людей друг на друга [там же, с.145].

Первым этапом построения модели психолога – педагогической коррекции является целеполагание.

Дерево целей — структурированная, построенная по иерархическому принципу совокупность целей программы, плана, в которой выделены: генеральная цель; подчиненные ей подцели первого, второго и последующего уровней [17, с.19].

Дерево целей представлено на рисунке 1.



Рисунок 1. «Дерево целей» психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших школьников

1. Изучить коррекцию ситуативной тревожности младших школьников как психолого – педагогическую проблему.

1.1.Изучить понятие «тревожность» в психолого – педагогической литературе.

1.2.Рассмотреть возрастные особенности проявления тревожности младших школьников.

1.3.Теоретически обосновать модель психолого – педагогической коррекции ситуативной тревожности младших школьников.

2. Провести опытно – экспериментальное исследование ситуативной тревожности младших школьников.

2.1.Охарактеризовать этапы, методы, методики исследования.

2.2.Охарактеризовать учащихся участвующих в исследовании.

2.3.Проанализировать результаты исследования.

3. Выполнить опытно – экспериментальное исследование психолого – педагогической коррекции ситуативной тревожности младших школьников.

3.1.Разработать и реализовать программу психолого – педагогической коррекции по снижению тревожности.

3.2. Проанализировать результаты опытно – экспериментального исследования.

3.3. Разработать рекомендации учителям и родителям по снижению ситуативной тревожности младших школьников.

Далее, на основе дерева целей, мы составили модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности детей младшего школьного возраста.

Разработанная модель представлена на рисунке 2



Рисунок 2. Модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности детей младшего школьного возраста.

Для того, чтобы реализовать генеральную цель модели психолого – педагогической коррекции ситуативной тревожности младших школьников, необходимо провести работу по нескольким направлениям.

Генеральная цель: проверить программу психолого – педагогической коррекции ситуативной тревожности детей младшего школьного возраста.

Теоретический блок направлен на проведение анализа психолого-педагогической литературы по теме исследования, осуществление моделирования процесса психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших школьников [24].

Диагностический блок включает в себя систему мероприятий, позволяющих выявить уровень ситуативной тревожности детей младшего школьного.

Коррекционный блок предполагает разработку программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших школьников с учетом результатов первичной диагностики и ее реализацию.

Данный блок включает в себя проведение психолого-педагогической коррекции тревожности младших школьников при помощи игровых упражнений, направленных на снятие психической напряженности и тревожности, создание эмоционального благополучия. Игровые упражнения включают в себя выполнение заданий, имитирующих реальные ситуации на вербальные и невербальные коммуникации, проигрывание социальных ролей, значимые для детей в реальной жизни [5, с.13].

Аналитический блок или блок проверки эффективности коррекционных мероприятий направлен на проведение повторной диагностики, анализ и обработку полученных результатов с помощью критерия Т-Вилкоксона.

Выводы: нами была разработана модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших школьников, направленная на

снижение их уровня тревожности; практическая значимость разработанной модели подтверждена результатами, которые показали значительное снижение уровня высокой тревожности у младших школьников; особенностью разработанной модели психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших школьников является ее направленность на снижение уровня ситуативной тревожности младших школьников посредством психотехнических игр и упражнений [5, с. 140].

### Выводы по главе I

Изучив литературу, мы определили, что тревожность – это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности.

Различают личностную и ситуативную тревожность.

Личностная тревожность – это такое состояние тревоги, в котором человек пребывает всегда. Это очень тяжелое состояние, которое влияет на общее состояние человека, на его физические показатели.

Ситуативная тревожность – состояние, возникающее как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени.

Отрицательные последствия тревожности выражаются в том, что, не влияя в целом на интеллектуальное развитие, высокая степень тревожности может отрицательно сказаться на формировании дивергентного (т.е. креативного, творческого) мышления, для которого естественны такие личностные черты, как отсутствие страха перед новым, неизвестным. Тем не менее, у детей младшего школьного возраста тревожность еще не является устойчивой чертой характера и относительно обратима при проведении

соответствующих психолого-педагогических мероприятий .

Психолого - педагогическую коррекцию рассматривают как систему психологических воздействий с целью исправления нарушений психического развития ребенка.

Составлено древо целей, которое предполагает структурированную, построенную по иерархическому принципу совокупность целей системы.

Разработана модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших школьников, которая содержит теоретический, диагностический, коррекционно-развивающий, аналитический блоки.

## Глава II. Опытнo – экспериментальное исследование ситуативной тревожности младших школьников

### 2.1 Этапы, методы, методики исследования

Исследование психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших школьников проводилось в 3 этапа:

На первом поисково – подготовительном этапе мы проанализировали психолого-педагогическую литературу по проблеме ситуативной тревожности, определили особенности ситуативной тревожности у младших школьников, подобрали методы и методики исследования, теоретически обосновали психолого-педагогическую коррекцию ситуативной тревожности младших школьников.

Второй этап - опытно-экспериментальный, включает в себя диагностику ситуативной тревожности младших школьников по методикам:

- тест изучения школьной тревожности Р. Филипса;
- «Рисунок несуществующего животного» М.З. Дукаревич;
- методика Лаврентьева Г.П., Титаренко Т.М «Уровень тревожности ребенка»;
- обработку и интерпретацию результатов диагностик, разработку и реализацию программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших школьников [14, с.116].

Третий - контрольно-обобщающий содержит анализ результатов исследования, математико-статистическую обработку, проверку гипотезы, формулировку выводов и оформление работы. Составление рекомендаций

родителям и педагогам по снижению уровня ситуативной тревожности младших школьников. Так же разработку технологической карты психолога – педагогической коррекции ситуативной тревожности младших школьников.

Исследование проводилось с помощью комплекса методов и методик:

1. Теоретические: анализ, обобщение литературы, моделирование.
2. Эмпирические: эксперимент (констатирующий и формирующий), тестирование по методикам.
3. Математико - статистические: Т- критерий Вилкоксона [50].

Охарактеризуем используемые методы и методики.

Анализ – разновидность научного анализа, подобного философскому, математическому и др. Объект изучения психического анализа это - психическая реальность, психические процессы, состояния, свойства человека [там же, с.121].

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

Процесс познавательный, приводящий к выделению и означиванию относительно устойчивых свойств внешнего мира. Простейшие виды обобщения реализуются уже на уровне восприятия, проявляясь как константность восприятия. Виды его соответствуют видам мышления. Наиболее изучены обобщения в форме значений слов. Обобщение также выступает как средство мыслительной деятельности. На уровне человеческого мышления, обобщение опосредуется применением общественно выработанных орудий - приемов деятельности познавательной и знаков [17, с. 134].

Моделирование – это метод создания и исследования моделей. Изучение модели позволяет получить новое знание, новую целостную информацию об объекте.

Существенными признаками модели являются: наглядность, абстракция,

элемент научной фантазии и воображения, использование аналогии как логического метода построения, элемент гипотетичности. Иными словами, модель представляет собой гипотезу, выраженную в наглядной форме.

Метод эксперимента – состоит в организации целенаправленного наблюдения, когда по плану исследователя изменяется частично ситуация, в которой находятся участники эксперимента – испытуемые. Применение метода эксперимент целесообразно в тех случаях, когда исследователю известны подлежащие проверке элементы гипотезы [50, с. 123].

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 [там же, с.125].

Цель констатирующего эксперимента – измерение наличного уровня развития, получение первичного материала для организации формирующего эксперимента.

Формирующий эксперимент – метод прослеживания изменения психики в процессе активного воздействия исследователя на испытуемого.

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 [17, с. 29].

Тестирование – метод психодиагностики, использующий стандартизованные вопросы и задачи - тесты, имеющие определенную шкалу значений. Применяется для стандартизованного измерения различий индивидуальных. Позволяет с известной вероятностью определить актуальный уровень развития у индивида нужных навыков, знаний, личностных характеристик и пр. [57, с. 321].

Опишем применяемые методики более подробно.

#### 1. Тест изучения школьной тревожности Р. Филлипса.

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

Опросник состоит из 58 вопросов, которые могут зачитываться школьникам, а могут и предлагаться в письменном виде. На каждый вопрос требуется однозначно ответить “Да” или “Нет”. Может проводиться в индивидуальной и групповой форме [50, с.156].

#### 2. Проективная методика «Рисунок несуществующего животного»

М.З. Дукаревич [там же, с.199].

Цель: оценить степень тревожности испытуемого, поможет понять, есть ли у ребенка проблемы во взаимоотношениях с окружающим миром.

Для исследования необходимо: стандартный лист белой и простой карандаш средней твердости. Фломастеры и ручки использовать нельзя, мягкие карандаши тоже нежелательны.

Инструкция ребенку: придумать и нарисовать несуществующее животное и назвать его несуществующим именем. Время выполнения – 3 минуты.

3. Методика Лаврентьева Г. П., Титаренко Т. М "Уровень тревожности ребенка" предназначена для выявления уровня детской тревожности на основе сопоставления результатов наблюдения, полученных от самого исследователя, родителей ребенка и учителей [45].

Положительный ответ на каждое из предложенных утверждений оценивается в 1 балл.

4. T – критерий Вилкоксона – непараметрический статистический критерий, используемый для проверки различий между двумя выборками парных измерений.

Впервые предложен Фрэнком Уилкоксоном. Критерий предназначен 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, то есть способен определить, является ли сдвиг показателей в одном направлении более интенсивным, чем в другом [50, с.141].

Таким образом, исследование психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших школьников проводилось в три этапа:

- поисково-подготовительный,
- опытно-экспериментальный,
- контрольно - обобщающий.

В исследовании был использован комплекс методик:

- теоретические: анализ, обобщение литературы, моделирование.
- эмпирические: эксперимент (констатирующий и формирующий), тестирование по методикам: тест изучения школьной тревожности Р. Филипса; «Рисунок несуществующего животного» М.З. Дукаревич; методика Лаврентьева Г.П., Титаренко Т.М «Уровень тревожности ребенка»;
- математико - статистические: T- критерий Вилкоксона.

## 2.2. Характеристика выборки испытуемых и анализ результатов исследования.

Исследование проводилось на базе Сергеевской основной школы п. Сергеевка (Костанайская обл.). Испытуемые: учащиеся основной школы 1 - 4 классов. Средний возраст учащихся 7 - 11 лет. Частота выборки - 30 человек, из которых 9 учеников 1 класса, 8 учеников второго класса, 6 учеников третьего класса, 7 учеников 4 класса. Из них 17 девочек и 13 мальчиков.

На основе опроса учителя и бесед с родителями были получены следующие характеристики выборки. 25 детей из полных семей, 3 – из неполных семей (нет отца), 2 – из семей с низким социальным статусом. Детей-сирот и опекаемых детей нет.

Все ученики развиваются соответственно возрасту, дети с нарушениями развития отсутствуют. Многие ученики отличаются высокой познавательной активностью, ведут себя активно на занятиях, проявляют интерес к новым знаниям.

Дисциплина в группе в целом оценивается учителем как хорошая. Большинство детей подчиняются просьбам и требованиям учителя во время учебных занятий и во время свободной деятельности. Однако иногда на переменах бывает сложно установить дисциплину, поскольку некоторые дети бегают, кричат, игнорируя замечания учителя.

Исследование уровня школьной тревожности с помощью «Методики диагностики уровня школьной тревожности» Р. Филлипса показало, что в исследуемой группе имеются учащиеся с низким, средним и высоким уровнями школьной тревожности.

Распределение детей с разными уровнями школьной тревожности в

исследуемой группе отражены в Приложении 2 и на рисунке 3.

Анализ данных свидетельствует о том, что у 70% испытуемых исследуемой группы (21 чел.) нормальный уровень общей тревожности в школе, у 19% испытуемых (7 чел.) – повышенный уровень, у 11% испытуемых (2 чел.) – высокий уровень тревожности.

Рис. 3. Результаты полученные по методике «Тест изучения школьной тревожности Филипса».

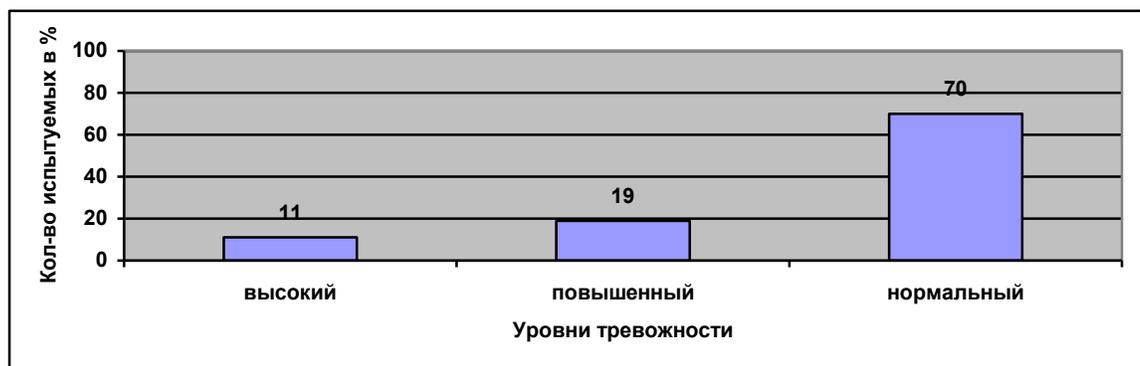


Рисунок 3. Результаты по методике «Тест изучения школьной тревожности Филипса» на этапе констатирующего эксперимента.

Нормальный уровень тревожности у 70% (20) учащихся говорит о том, что школьные требования для этих ребят не представляют сложности, они спокойно чувствуют себя в процессе обучения.

Учащиеся легко устанавливают дружеские контакты и взаимоотношения. При повышенном уровне тревожности 19% (7 чел.) дети чаще переживают, находясь в школе: в ходе учебной деятельности, при проверке и оценки знаний, при общении и взаимодействии с педагогами и сверстниками.

Высокий уровень тревожности у 11% (3) младших школьников. Они характеризуются частым проявлением беспокойства и тревоги, а также большим количеством страха, причем страхи и тревога возникают в тех

ситуациях, в которых ребенку, как правило, ничего не грозит. Чувствительность, мнительность и впечатлительность – это те качества, которые присущи этим детям.

Так же проанализируем результаты, полученные с помощью проективной методики «Несуществующее животное» М.З. Дукаревич (рис. 4).

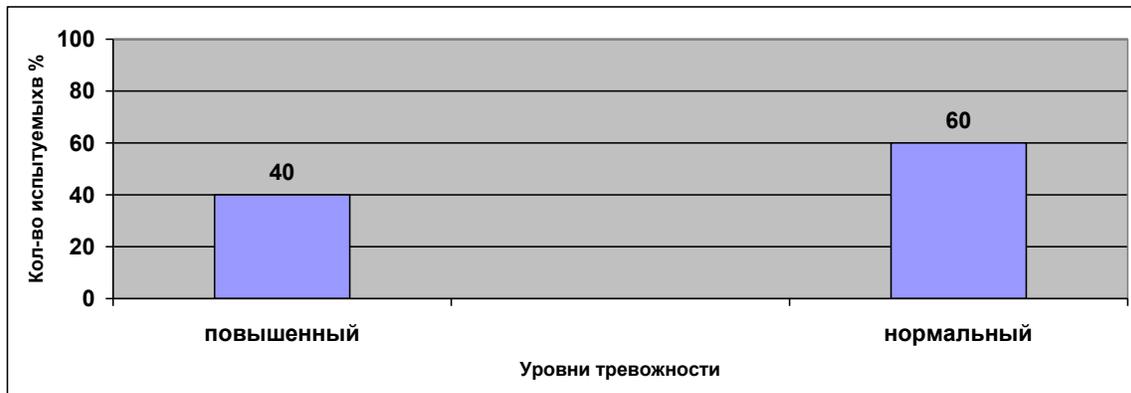


Рисунок 4. Результаты по методике «Несуществующее животное» М.З. Дукаревич на этапе констатирующего эксперимента.

По результатам рисуночного теста «Несуществующее животное» мы видим, что у 40% (12) учащихся были обнаружены признаки тревожности: расположение рисунка в нижней части листа, заштриховка контурной линии, зачерненный рот округлой формы, это говорит о необходимости углубленного исследования и коррекции возможных причин тревожности учеников.

60% младших школьников имеют нормальный уровень ситуативной тревожности, у них рисунок чаще расположен в центре листа, части тела несуществующего животного возвышаются над уровнем фигуры, что трактуется как уверенность в себе, любознательность, увлеченность своей деятельностью, смелость.

Результаты, полученные с помощью методики Г.П. Лаврентьевой, Т.М. Титаренко «Уровень тревожности ребенка» представлены на рисунке 5.

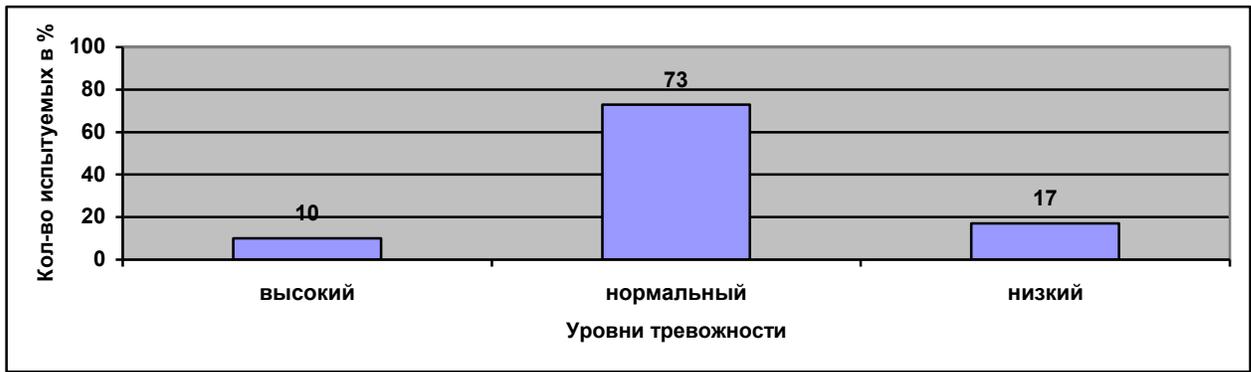


Рисунок 5. Результаты, полученные с помощью опросника для родителей «Уровень тревожности ребенка» Г.П. Лаврентьевой и Т.М. Титаренко на этапе констатирующего эксперимента.

Проанализировав результаты, полученные с помощью опросника для родителей «Уровень тревожности ребенка» Г.П. Лаврентьевой и Т.М. Титаренко (рис. 3) мы видим: у 10% (3 чел.) младших школьников высокая тревожность, родители говорят об их излишнем беспокойстве, напряжении, скованности; 73 % (22) учащихся младших классов, по мнению родителей, имеют нормальный уровень тревожности, они уверены в своих силах; и у 17 % (5чел.) младших школьников низкий уровень тревожности, эти дети слишком спокойно переносят все негативные моменты жизни.

Таким образом, проанализировав результаты всех проведенных методик, можно сделать вывод, что у 30% (9) учащихся повышенная тревожность, у 70 % нормальная ситуативная тревожность.

В программе психолога – педагогической коррекции будут принимать участие 30 учащихся младших классов.

## Выводы по главе II

Мы провели 3 диагностики на уровень тревожности.

Результаты, полученные по методике «Тест изучения школьной тревожности Р. Филипса» показали, что у 11% учащихся младших классов высокая тревожность, у 19% - повышенная, и у 70% (21 чел.) нормальный уровень тревожности.

Результаты теста «Несуществующее животное» М.З. Дукаревич показали, что 40% младших школьников обладают в той или иной мере повышенной тревожностью, 60% имеют нормальный уровень тревожности.

Результаты, полученные с помощью опросника на тревожность детей Г.П. Лаврентьевой и Т.М. Титаренко говорят о том, что у 10% (3) учащихся высокая тревожность, у 73 % (22 чел.) нормальная тревожность, они уверены в своих силах, а 17 % (5) младших школьников показали низкую тревожность. Это позволяет нам говорить о том, что у наибольшего количества детей младшего школьного возраста факторами высокой тревожности оказались: страх ситуации проверки знаний, страх самовыражения, проблемы и страхи в отношениях с учителями и общая тревожность к школе.

### Глава III. Опытнo – экспериментальное исследование психолого – педагогической коррекции ситуативной тревожности младших школьников

#### 3.1. Программа психолого – педагогической коррекции ситуативной тревожности младших школьников

Психологическая коррекция, как особая форма психологического воздействия, теоретически базируется на фундаментальных положениях отечественной психологии, главными из которых являются следующие:

1. Положение теории В.И. Мясищева о личности как продукте системы значимых отношений, поэтому эффективная психокоррекция немыслима без включения в коррекционный процесс ребенка и его семьи.

2. Положение теории деятельности А.Н. Леонтьева о том, что позитивно влиять на процесс развития, – значит, воздействовать на ведущую деятельность.

3. Положение теоретической концепции личности С.Л. Рубинштейна о формах психологических контактов между людьми.

4. Положение Д.Б. Эльконина о том, что коррекционный потенциал игры заключается в практике новых социальных отношений, в которые включается человек в процессе социально-организованных игровых занятий.

Выделяют два способа преодоления школьной тревожности у детей:

1. Укрепление уверенности в себе, развитие самооценки и представления о себе, забота о личностном росте человека [34, с.79].

2. Выработка конструктивных способов поведения в трудных для ребенка ситуациях, а также овладение приемами, позволяющими справиться с излишним волнением, тревогой [34, с.80].

В связи с этим специалисты рекомендуют проводить психолого-

педагогическую коррекционную работу по преодолению повышенной тревожности у младших школьников на четырех взаимосвязанных и взаимовлияющих уровнях:

1. Снятие мышечного напряжения и обучение ребенка приемам телесной саморегуляции и мышечной релаксации.

2. Обучение школьника умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях, приемам и методам овладения своим волнением, повышенной тревожностью [35, с.151].

3. Расширение функциональных и операциональных возможностей школьника, формирование у него необходимых навыков, умений, знаний и т.п., ведущих к повышению результативности деятельности, созданию «запаса прочности»;

4. Перестройка особенностей личности младшего школьника, его самооценки и мотивации. Одновременно необходимо проводить работу с семьей и учителями младшего школьника с тем, чтобы они могли выполнять свою часть коррекции [там же, с.152].

Актуальность психолого – педагогической коррекции ситуативной тревожности младших школьников обусловлена тем, что ситуативная тревожность – одна из самых распространенных проблем, с которыми сталкиваются психологи в школах. По их мнению, она способствует развитию школьной дезадаптации ребенка и плохо влияет на все сферы его повседневной жизни.

Своевременное выявление повышенного уровня тревожности, установление причин ее возникновения, и в свою очередь, психолого – педагогическая коррекция способствует снижению тревожности и формированию полноценной, развитой личности ребенка.

Поскольку ситуативная тревожность в младшем школьном возрасте

часто бывает обусловлена микросоциальными факторами, то психолого-педагогические методы коррекции ситуативной тревожности должны содержать систему групповых занятий, которые включают социопсихологические игры, элементы психогимнастики, сказкотерапии, арттерапии, групповые дискуссии.

Цель программы – снижение уровня ситуативной тревожности младших школьников.

Задачи программы:

1. Развитие внутренней активности младших школьников, уверенности в себе.
2. Формирование стремления к реализации своих способностей.
3. Выработка у младших школьников адекватного отношения к ошибкам и неудачам.
4. Формирование у младших школьников позитивного отношения к сверстникам.
5. Развитие произвольности и самоконтроля у младших школьников.
6. Помочь младшим школьникам осознать требования родителей, сопоставить их со своими возможностями и желаниями.

Продолжительность коррекционной работы: 1 месяц (8 занятий).

Режим работы: 2 раза в неделю. Продолжительность одного занятия 40-45 минут.

Основные формы работы, используемые в данной программе:

1. Игротерапия.
2. Арт-терапия.
3. Психогимнастика.
4. Беседа
5. Работа с родителями.

Реализация программы происходит в несколько этапов.

I этап – ориентировочный.

На данном этапе проводится 1 занятие, объединенное общей темой «Знакомство», продолжительность 45 мин.

Коррекционные занятия направлены на знакомство детей в группе, сплочение и поддержание единства группы, создание в группе доброжелательной атмосферы, снятие тревожности, эмоционального напряжения.

II этап – реконструктивный.

Данный этап работы включает 6 занятий по 45 минут.

Реконструктивный этап состоит из 4 тематических блоков:

Блок № 1. «Тайна моего «Я»»

В данном блоке 2 занятия по 45 минут.

Коррекционные занятия этого блока направлены на развитие у ребенка уверенности в себе, внутренней активности; формируют стремление к реализации своих способностей; закрепление желаемых форм поведения и навыков, сформированных в ходе занятий.

Блок № 2. «Я в школе»

В данном блоке 2 занятия по 45 минут.

Занятия данного блока направлены на актуализацию школьных переживаний; предотвращение и снижение тревоги и страхов детей; выработка адекватного отношения неудачам и ошибкам; закрепление желаемых форм поведения, отработка навыков, сформированных в ходе занятий.

Блок №3. «Я и мои родители»

В этом блоке 1 занятие длительностью 45 минут.

Содержание коррекционного занятия этого блока направлено на снижение тревожности и страхов ребенка, связанных с взаимоотношениями в семье;

закрепление желаемых форм поведения, отработка навыков, сформированных в ходе занятий.

Блок №4. «Я и мои друзья»

В данном блоке 1 - 45 минут.

Коррекционное занятие этого блока направлено на актуализацию переживаний ребенка, которые связаны с взаимоотношениями со сверстниками; позитивное отношение к сверстникам; предупреждение и снижение тревожности и страхов детей; закрепление желаемых форм поведения, отработка навыков, сформированных в ходе занятий.

III этап – заключительный.

Данный этап содержит 1 занятие (45 минут).

Содержание коррекционного занятия на этом этапе направлено на анализ результатов работы в группе. (см. Приложение 3)

### Конспекты занятий

#### Занятие 1

Цель: создание рабочей группы, сплочение коллектива.

Упражнение 1. Ритуал приветствия

Цель: знакомство детей друг с другом, снятие эмоционального напряжения, сплочение группы.

Упражнение 2. «Как тебя зовут»

Цель: знакомство, налаживание эмоциональных связей в группе.

Упражнение 3. «Путанка»

Цель: эмоциональное раскрепощение, объединение участников.

Упражнение 4. «Аплодисменты по кругу»

Цель: дружеский ритуал завершения занятия.

## Занятие 2

Цель: дать детям возможность открыться, расширить представление о себе; выяснить, принимает ли ребенок собственное Я.

Ритуал приветствия.

Упражнение 1. «Волшебная палочка»

Цель: осознание детьми своих желаний, повышение самоуважения.

Упражнение 2. «Кто Я?»

Цель: дать детям возможность взглянуть на себя как бы с разных сторон, расширить представление о себе.

Упражнение 3. «Какой я есть и каким бы хотел быть»

Цель: Прояснение образов «Я - реальное» и «Я – идеальное». Формирование позитивного отношения к своему «Я».

Упражнение 4. «Невидимая надпись»

Цель: игра дает возможность вступить в контакт с каждым ребенком. Она пробуждает у детей любопытство и одновременно с этим дает им переживание успеха.

## Занятие 3

Цель: - учить детей оценивать себя; ребенок должен попытаться увидеть себя со стороны;

- воспитание чувства собственного достоинства, уникальности и неповторимости;

- формирование адекватной самооценки.

Ритуал приветствия

Упражнение 1. «Нарисуй свое имя»

Цель: - учить детей оценивать себя.

Упражнение 2. «Психологический автопортрет»

Цель: воспитание чувства собственного достоинства, уникальности и неповторимости.

Упражнение 3. Беседа «Как стать самим собой или кто хозяин моего «Я»

Цель: учить детей оценивать себя, формирование адекватной самооценки.

Упражнение 4. «Подарок»

Цель: дать детям переживание успеха, доброжелательного отношения друг к другу.

Занятие 4

Цель: актуализация школьных переживаний, выработка правильного отношения к ошибкам и неудачам.

Ритуал приветствия.

Упражнение 1. Беседа «Моя школа»

Цель: актуализировать школьные переживания.

Упражнение 2. «Путешествие по классной доске»

Цель: позволить детям раскрепоститься и делать всё, что хочется, не боясь оценки и критики.

Упражнение 3. «На ошибках учатся»

Цель: дать возможность детям обсудить то, как они обычно реагируют на свои ошибки, выработать правильное отношение к неудачам.

Упражнение 4. «Прощание»

Цель: Формирование умения выражать положительное отношение к другим.

Занятие 5

Цель: актуализация школьных переживаний, предоставить детям возможность почувствовать себя в роли учителя, снятие вербальной агрессии, развитие уверенности в себе.

Ритуал приветствия

Упражнение 1. «Клоуны ругаются»

Цель: снятие вербальной агрессии.

Упражнение 2. Ролевая игра «Родительская собрание»

Цель: актуализация школьных переживаний, предоставить детям возможность почувствовать себя в роли учителя.

Упражнение 3. «Изобрази ситуацию»

Цель: актуализация школьных трудностей.

Упражнение 4. «Хвасталки»

Цель: помочь детям преодолеть свою застенчивость, научить говорить о своих успехах, а также радоваться успехом других.

### Занятие 6

Цель: снижение тревожности, страхов наказания, осознание отношений внутри семьи; формирование теплого отношения к ее членам; осознание себя как полноправного, принимаемого и любимого другими членами семьи.

Ритуал приветствия

1. Беседа «Что, значит, любить родителей, детей»

Цель: осознание отношений внутри семьи.

Упражнение 2. «Что я чувствую дома»

Цель: формирование теплого отношения к членам семьи.

Упражнение 3. «Неоконченные предложения»

Цель: снижение тревожности, страхов наказания.

Упражнение 4. «Мы - родители»

Цель: осознание себя как полноправного, принимаемого и любимого другими членами семьи.

### Занятие 7

Цель: формирование внимательного, доброжелательного отношения

к сверстникам, чувства общности, умение выражать свое положительное отношение к другим, сотрудничать со сверстниками.

Ритуал приветствия.

1. Беседа «Как правильно дружить»

Упражнение 2. «Вырежи елочку»

Цель: развитие чувства общности, умения договариваться с другими.

Упражнение 3. «Разыгрывание ситуаций»

Цель: освоить эффективные способы поведения и использовать их в реальной жизни.

Упражнение 4. «Окажи внимание другому»

Цель: формирование умения выражать свое положительное отношение к другим, оказывать и принимать знаки внимания.

#### Занятие 8

Цель: подвести итог групповой работы.

Ритуал приветствия.

Упражнение 1. «Новоселье»

Цель: формирование чувства единения с группой.

Упражнение 2. «Школа на планете «Наоборот»

Цель: учиться не бояться выражать свое мнение, снижение тревожности.

Упражнение 3. «Связующая нить»

Цель: формирование чувства близости с другими людьми, чувства ценности других и самооценности.

Содержание отдельных занятий психолого-педагогической программы по коррекции ситуативной тревожности младших школьников представлено в Приложении 3.

### 3.2. Анализ результатов опытно – экспериментального исследования

Целью данного этапа исследования является изучение эффективности психолого-педагогических методов коррекции ситуативной тревожности младших школьников.

Мы провели повторную диагностику уровня тревожности младших школьников с помощью психодиагностических методик использованных при первичном исследовании:

тест изучения школьной тревожности Р. Филлипса;

проективная методика «Рисунок несуществующего животного»

М.З. Дукаревич;

методика Г.П. Лаврентьева, Т.М. Титаренко "Уровень тревожности ребенка".

Далее мы сравнили результаты первичного и повторного исследования ситуативной тревожности младших школьников при помощи метода математико-статистического анализа t-критерий Вилкоксона.

Результаты проведенной диагностики «Методика изучения тревожности Филлипса» до и после реализации программы коррекции представлены на рисунке 6 и в Приложении 4.

Анализ результатов, проведенных после коррекционной работы, представленных на рис. 6 показал, что процентные соотношения между испытуемыми с разными уровнями индекса тревожности изменились следующим образом: доля высоко-тревожных испытуемых уменьшилась с 11% до 3%. Эти данные говорят о том, что у 8% (2чел.) учащихся после

проведенной программы коррекции высокий уровень тревожности снизился.

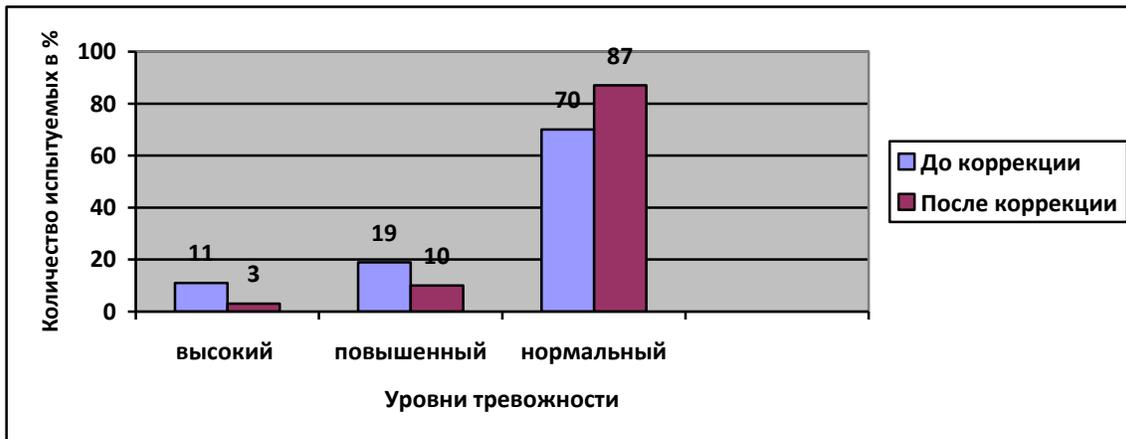


Рисунок 6. Результаты по методике «Тест изучения школьной тревожности Филлипса» до и после реализации программы коррекции.

Повышенный уровень тревожности у учащихся уменьшился с 19% до 10%, этому способствовали проведенные упражнения для снятия напряжения и раскрепощения детей: «Путешествие по классной доске» и др. Младших школьников с нормальным уровнем тревожности стало на 17% (6 чел.) больше, школьные требования для этих ребят не представляют сложности, они стали спокойнее чувствовать себя в процессе обучения. Учащиеся легко устанавливают дружеские контакты и взаимоотношения, на что повлияли упражнения помогающие формировать позитивное отношение к сверстникам.

Таким образом, нормальный уровень ситуативной тревожности является преобладающим в выборке. Школа и школьные требования, трудности не являются для этих ребят травмирующими, что создает условия для нормального функционирования, развития ребенка в процессе обучения, установления дружеских контактов и взаимоотношений.

Распределение результатов проективной методики «Несуществующее животное» М.З. Дукаревич до и после реализации программы представлены на

рисунке 7.

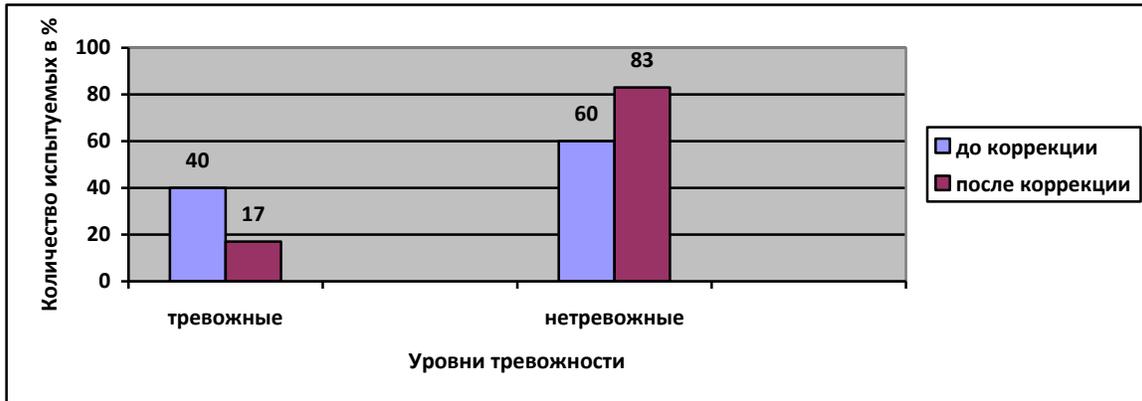


Рисунок 7. Результаты по проективной методике «Несуществующее животное» М.З. Дукаревич до и после реализации программы коррекции.

Повторные результаты, полученные с помощью проективной методики «Несуществующее животное» М.З. Дукаревич (рис. 7) показали, что количество тревожных младших школьников снизилось до 17%. После проведенной программы коррекции ситуативной тревожности лишь у 5 учащихся были обнаружены признаки тревожности: расположение рисунка в нижней части листа, заштриховка контурной линии и т. д. Здесь, так же нужно отметить, что эти признаки уже не были так сильно выражены, как при проведении первичного тестирования.

Количество учащихся младших классов с нормальным уровнем тревожности, после реализации программы коррекции, повысилось до 87%, об этом можно судить по рисункам, полученным после проведения вторичного тестирования. У большинства младших школьников рисунок чаще расположен в центре листа, что говорит об адекватной самооценке, части тела несуществующего животного возвышаются над уровнем фигуры, что так же,

трактуются как уверенность в себе, любознательность, увлеченность своей деятельностью, смелость.

Распределение результатов, полученных с помощью опросника для родителей «Уровень тревожности ребенка» Г.П. Лаврентьевой и Т.М. Титаренко до и после реализации программы представлены на рисунке 8.

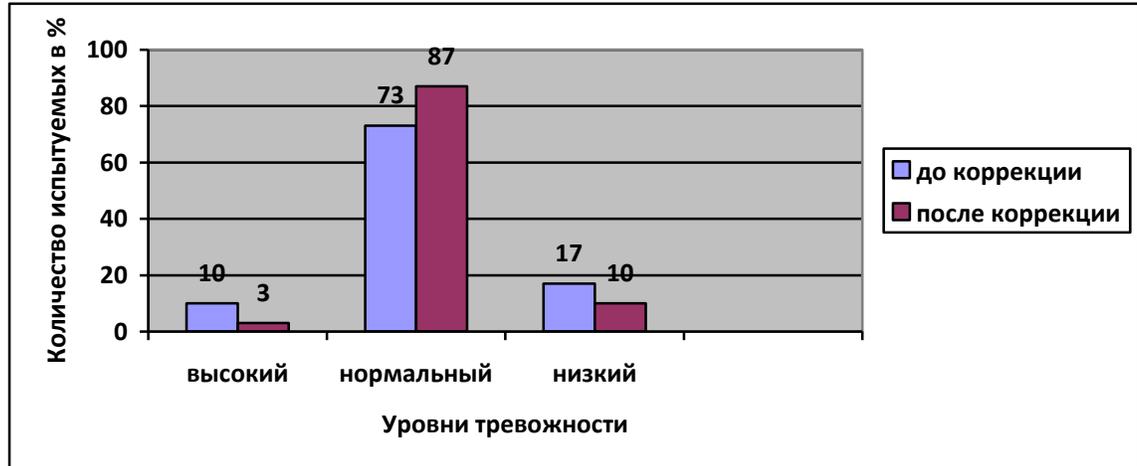


Рисунок 8. Результаты по методике «Уровень тревожности ребенка» Г.П. Лаврентьевой и Т.М. Титаренко до и после реализации программы коррекции.

Анализ результатов повторной диагностики, полученных с помощью опросника «Уровень тревожности ребенка» Г.П. Лаврентьевой и Т.М. Титаренко (рис. 8) показал, что количество испытуемых с высокой тревожностью уменьшилось на 7%, родители говорят, что они стали спокойнее, увереннее в своих силах, исчезла скованность. Учащихся младших классов с нормальным уровнем тревожности стало на 14% больше (26 чел.). Как отмечают родители, младшим школьникам было интересно поучаствовать в программе, они с охотой посещали занятия, что придало им уверенность в своих силах и повлияло на положительный эмоциональный настрой к учебе.

Учащиеся младших классов с низким уровнем тревожности

составили – 10%, они спокойно переносят все негативные ситуации школьной жизни.

Таким образом, после проведенной коррекционной работы в исследуемой группе процентные соотношения между испытуемыми с разными уровнями тревожности изменились следующим образом:

количество младших школьников с высоким уровнем тревожности снизилось на 12%, нормальный уровень тревожности увеличился у учащихся младших классов до 87% . Низкий уровень тревожности увеличился до нормального у 7% учеников.

Далее проводилось сравнение результатов констатирующего и формирующего экспериментов при помощи t- критерия Вилкоксона.

Для проверки статистических гипотез о различии выборок по уровню выраженности признака мы использовали непараметрический статистический критерий, используемый для проверки различий между двумя выборками парных измерений, t-критерий Вилкоксона. Критерий предназначен для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых. Мы будем использовать данные, полученные по методике «Тест изучения школьной тревожности Филипса».

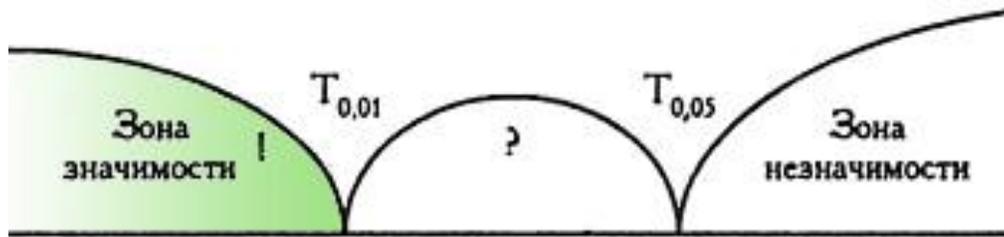
Сформулируем гипотезы:

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

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

В ходе расчетов было установлено, что эмпирическое значение находится в зоне значимости ( $T_{эмп}=53$ , при погрешности в 1%), и мы принимаем  $H_1$ : Интенсивность сдвигов в сторону уменьшения уровня тревожности превышает интенсивности сдвигов в сторону ее увеличения.

Ось значимости:



Статистический анализ результатов опытно-экспериментальной работы подтвердил эффективность разработанной программы психолого-педагогической коррекции и доказывает достоверность выдвинутой гипотезы исследования.

Таким образом, после реализации программы происходит снижение уровня ситуативной тревожности у младших школьников.

### 3.3. Рекомендации учителям и родителям младших школьников по коррекции ситуативной тревожности

Эмоциональное благополучие подрастающего поколения – один из объектов пристального внимания школьных психологов, педагогов, родителей. Для того чтобы снизить повышенный уровень ситуативной тревожности прислушайтесь к следующим рекомендациям психологов.

Рекомендации для родителей тревожных детей.

1. Чаще называйте ребенка по имени, показывайте ему свою любовь и нежность. Обнимайте ребенка даже тогда, когда у него что-то не получается.

2. Повышайте самооценку ребенка. Чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.

3. Не нужно тревожного ребенка сравнивать с кем-либо.

4. Не делайте ребенку много замечаний. Наказывайте в крайних случаях. Не унижайте ребенка, наказывая его.

5. Воспитывайте ребенка последовательно. Тревожность нередко является результатом противоречивых требований взрослых к ребенку.

6. Не предъявляйте ребенку завышенных требований. Часто желаемые родителями качества не соотносятся с реальными возможностями детей.

7. Доверяйте своим детям. Давайте им право на собственные поступки, Доверяйте детям, так как недоверие порождает неуверенность и тревогу.

8. Основа уверенности ребенка - безусловное принятие родителями. Пусть ребенок знает, что он любимый, хороший и будет таким всегда, даже если он совершает ошибки.

9. Доверяйте выбору ребенка в общении с другими детьми, но обязательно сохраняйте искренний, глубокий контакт с ним для своевременной помощи и поддержки.

Практические рекомендации для педагогов по организации работы с тревожными детьми младшего школьного возраста.

1. Ребенку нужно давать поручения, соответствующие его возможностям. Сложными, непосильными заданиями можно заранее запрограммировать ребенка на неуспех, снижение самооценки, неудовлетворенность собой.

2. Самооценку ребенка с повышенной тревожностью нужно повышать, для этого деятельность ребенка должна подбадриваться словами, выражающими уверенность в его успех («У тебя это получится», «Ты это умеешь хорошо делать»).

3. Ненужно с кем-либо сравнивать ребенка, тем более, если это сравнение не в его пользу. Нужно давать ребенку оптимистические прогнозы «на завтра», они способствуют повышению уверенности в себе.

4. Составлять подробный план действий вместе с ребенком, потому что его пугает неизвестность.

5. Развивать уверенность и самостоятельность у детей с повышенной тревожностью. Для этого нужно давать ребенку советы, а не приказы, и чаще предоставлять возможности для творчества

6. Чаще хвалить ребенка. Похвала учителя особенно нужна младшему школьнику.

7. Тревожные дети отличаются друг от друга, поэтому им необходим индивидуальный подход.

Тревожность у детей младшего школьного возраста еще устойчивая черта характера и поэтому ее можно снизить при проведении соответствующих психолого-педагогических мероприятий и коррекционной работы.

Так же мы разработали технологическая карту внедрения результатов исследования психолого - педагогической коррекции ситуативной тревожности младших школьников в практику (см. Приложение 5).

Теоретическое обоснование технологической карты внедрения программы по коррекции ситуативной тревожности младших школьников.

1 этап. Определение целей программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших школьников.

1.1.Цель: Изучение необходимых документов по предмету внедрения.

Содержание: Изучение психолого-педагогической литературы о понятии «тревожность».

Методы: сообщения, обсуждения

Формы: работа с научной литературой.

Время, ответственные: февраль, директор, психолог.

1.2. Цель: поставить цели внедрения.

Содержание: обоснование целей и задач внедрения программы.

Методы, формы: обсуждения. Педагогический совет.

Время, ответственный: март; психолог.

1.3. Цель: разработка этапа внедрения.

Содержание: изучение и анализ содержания каждого этапа внедрения, его задач.

Методы, формы: анализ состояний дел в ОУ, анализ программы внедрения. Педагогический совет, психологическая служба ОУ.

Время, ответственный: февраль, директор и психолог.

1.4. Цель: Разработка программно-целевого комплекса внедрения.

Содержание: анализ уровня подготовленности пед.коллектива, анализ работы в ОУ по теме предмета внедрения.

Методы, формы: состояние программы внедрения; педагогический совет, психологическая служба.

Время, ответственные: февраль, директор, психолог.

1 Этап. Формирование положительной установки на внедрение коррекционно-развивающей программы.

2.1. Цель: Выработать состояние готовности к освоению предмета внедрения.

Содержание: Формирование готовности внедрить тему. Психологический подбор и расстановка субъектов внедрения.

Методы и формы: обоснование практической значимости внедрения. Тренинги (развития, общения). Индивидуальные беседы, психотерапевтический практикум.

Время, ответственные: директор, психолог. Октябрь.

2.2. Цель: сформировать положительную реакцию на предмет внедрения программы у участников программы.

Содержание: пропаганда передового опыта по внедрению программы в образовательный процесс ОУ, их значимости, актуальности внедрения программы.

Методы и формы: беседа, обсуждение, семинары.

Время и ответственные: сентябрь-ноябрь. Психолог.

2.3. Цель: сформировать положительную реакцию на предмет внедрения программы у заинтересованных субъектов вне ОУ.

Содержание: пропаганда передового опыта по внедрению программы вне ДООУ и их значимости для системы дошкольного образования.

Методы и формы: обсуждения, конференции; участие на педагогических советах, статьи.

Время и ответственные: сентябрь. Психолог.

2.4. Цель: сформировать веру в свои силы по внедрению Программы в образовательный процесс ОУ.

Содержание: анализ своего состояния по теме внедрения, психологический подбор и расстановка субъектов внедрения. Исследование готовности субъектов внедрения.

Методы и формы: поставка проблемы, обсуждения, тренинги, консультации. Беседы, консультации, самоанализ.

Время и ответственные: сентябрь. Психолог.

3 Этап: Изучение предмета внедрения Психолого-педагогической программы коррекции ситуативной тревожности младших школьников.

3.1. Цель: Изучить необходимые материалы и документы о предмете внедрения.

Содержание: Изучение материалов и документов о предмете внедрения

Программы.

Методы и формы: фронтально; семинары, работа с литературой и другими источниками.

Время и ответственные: декабрь, психолог.

3.2. Цель: Изучить сущность предмета внедрения программы в образовательный процесс.

Содержание: Освоение системного подхода в работе над темой изучения и предмета внедрения, его задач, принципов, содержания, форм и методов.

Методы и формы: фронтально в ходе самообразования; семинары, тренинги.

Время и ответственные: январь, психолог.

3.3. Цель: Изучить методику внедрения темы Программы.

Содержание: Освоение системного подхода в работе над темой.

Методы и формы: фронтально, в ходе самообразования; семинары, тренинги.

Время и ответственные: февраль, психолог.

4 Этап: Опережающее (пробное) освоение предмета внедрения Программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших школьников.

4.1. Цель: Создать инициативную группу для опережающего внедрения темы.

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

Методы и формы: Наблюдение, анализ, собеседование, обсуждение, рефлексивно- феноменологические методы. Преподавательская деятельность, тематические мероприятия, учебные занятия.

Время и ответственные: Апрель. Преподаватель, научный руководитель исследования.

4.2. Цель: Закрепить и углубить знания и умения, полученные на предыдущем этапе.

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

Методы и формы: Самообразование, научно- исследовательская работа, обсуждение. Беседы, консультации, преподавательская деятельность.

Время и ответственные: Апрель. Психолог.

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

Содержание: Анализ создания условий для опережающего внедрения инновационной Программы.

Методы и формы: Изучение состояния дел по теме внедрения Программы, обсуждения, экспертная оценка, самооценка, самоанализ. Анализ документации.

Время и ответственные: Май. Психолог.

4.4. Цель: Проверить методику внедрения Программы.

Содержание: Работа инициативной группы по новой методике.

Методы и формы: Изучение состояния дел, корректировка методики.

Преподавательская деятельность, дополнительные формы работы.

Методы и формы: 1-е полугодие. Преподаватель, инициативная группа по внедрению Программы.

5 Этап: Распределение опыта внедрения Психолого-педагогической программы коррекции ситуативной тревожности младших школьников.

5.1. Цель: Изучить и обобщить опыт внедрения данной программы.

Содержание: изучение и обобщение опыта работы по Программе.

Методы и формы: наблюдение, изучение документов, спец.занятия; преподавательская деятельность, презентации, спец.формы работы.

Время и ответственные: сентябрь; психолог.

5.2. Цель: Осуществить наставничество над другими ОУ, приступающими к внедрению программы;

Содержание: Обучение психологов и педагогов других ОУ работе по внедрению Программы.

Методы и формы: наставничество, обмен опытом, консультации; выступление на семинарах, преподавательская деятельность.

Время и ответственные: март-май; психолог.

5.3. Цель: Осуществить пропаганду передового опыта по внедрению Программы.

Содержание: Пропаганда внедрения Программы в ОУ/городе.

Методы и формы: Выступления на семинарах, конференциях, конгрессах, научная и творческая деятельность; Участие в конференциях, конгрессах, написание статей и научной работы по внедрению Программы.

Время и ответственные: январь, психолог.

5.4. Цель: Сохранить и углубить традиции работы над темой, сложившиеся на предыдущих этапах.

Содержание: Обсуждение динамики работы над темой, научная работа по теме внедрения Программы.

Методы и формы: Наблюдение, анализ, преподавательская деятельность, научная деятельность; Семинары, написание научной работы, статей по теме внедрения Программы, изучение последующего опыта внедрения Программы в различных ОУ.

Время и ответственные: октябрь – февраль; психолог.

### Выводы по главе III

Мы разработали и апробировали программу психолого – педагогической коррекции по снижению ситуативной тревожности младших школьников. Далее провели повторные диагностики.

Результаты повторного исследования уровня тревожности с помощью «Методики диагностики уровня школьной тревожности» Р. Филлипса показали, что после проведения коррекционной работы в группе младших школьников значительно увеличилось число испытуемых с нормальным уровнем тревожности, с 70% до 87% (26 человек).

Результаты повторного исследования уровня тревожности с помощью проективной методики «Несуществующее животное» М.З. Дукаревич, показали снижение уровня тревожности учащихся младших классов на 23%.

Результаты повторного исследования полученные при помощи опросника «Уровень тревожность ребенка» Г.П. Лаврентьевой и Т.М. Титаренко так же показали уменьшение тревожных школьников на 9%.

Далее мы провели сравнение результатов констатирующего и формирующего эксперимента направленного на коррекцию ситуативной тревожности младших школьников при помощи t-критерия Вилкоксона, и подтвердили гипотезу  $H_1$ : Интенсивность сдвигов в сторону уменьшения уровня тревожности превышает интенсивности сдвигов в сторону ее увеличения.

Так же составили рекомендации родителям и педагогам по снижению ситуативной тревожности младших школьников. Разработали технологическую карту внедрения результатов исследования психолого - педагогической коррекции ситуативной тревожности младших школьников в практику.

## Заключение

Младший школьный возраст – один из значимых моментов в жизни ребенка, период его качественного и количественного изменения. Поступление в школу связано с изменениями социальной ситуации, ведущих видов деятельности, образа жизни и требований среды по отношению к ребенку. У многих детей это сопровождается повышением уровня тревожности. В современных источниках отмечено, что тревожность как определенный эмоциональный настрой с преобладанием чувства беспокойства и боязни сделать что-либо не то, не так, не соответствовать общепринятым требованиям и нормам, развивается в младшем школьном возрасте. Хотя повышенная тревожность в этом возрасте еще носит ситуативный характер и относительно обратима при проведении коррекции, однако при отсутствии своевременных коррекционных мероприятий она способна оказывать дезорганизующее влияние на учебную деятельность и интеллектуальное развитие ребенка, закрепляться как устойчивое свойство личности и создавать почву для развития различных нервно-психических расстройств.

Изучив литературу, мы определили, что тревожность – это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности.

Различают личностную и ситуативную тревожность.

Личностная тревожность – это такое состояние тревоги, в котором человек пребывает всегда. Это очень тяжелое состояние, которое влияет на общее состояние человека, на его физические показатели.

Ситуативная тревожность – состояние, возникающее как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени.

Отрицательные последствия тревожности выражаются в том, что, не влияя в целом на интеллектуальное развитие, высокая степень тревожности может отрицательно сказаться на формировании дивергентного (т.е. креативного, творческого) мышления, для которого естественны такие личностные черты, как отсутствие страха перед новым, неизвестным.

Учитывая неуклонный рост числа тревожных расстройств в детской популяции, и высокую заинтересованность психолого-педагогической практики в эффективных средствах коррекции детской тревожности, нами было организовано и осуществлено опытно-экспериментальное исследование, направленное на изучение психолого-педагогической проблемы коррекции ситуативной тревожности младших школьников.

Психолого - педагогическую коррекцию рассматривают как систему психологических воздействий с целью исправления нарушений психического развития ребенка.

Составлено древо целей, которое предполагает структурированную, построенную по иерархическому принципу совокупность целей системы.

Разработана модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших школьников, которая содержит теоретический, диагностический, коррекционно-развивающий, аналитический блоки.

В исследовании, проведенном на базе Сергеевской основной школы, приняли участие 30 учеников младших классов, в возрасте от 7 до 11 лет. Среди обследованных школьников было 13 мальчиков и 17 девочек.

Мы провели 3 диагностики на уровень тревожности.

Результаты, полученные по методике «Тест изучения школьной тревожности Р. Филипса» показали, что у 11% учащихся младших классов высокая тревожность, у 19% - повышенная, и у 70% (21 чел.) нормальный уровень тревожности.

Результаты теста «Несуществующее животное» М.З. Дукаревич показали, что 40% младших школьников обладают в той или иной мере повышенной тревожностью, 60% имеют нормальный уровень тревожности.

Результаты, полученные с помощью опросника на тревожность детей Г.П. Лаврентьевой и Т.М. Титаренко говорят о том, что у 10% (3) учащихся высокая тревожность, у 73 % (22 чел.) нормальная тревожность, они уверены в своих силах, а 17 % (5) младших школьников показали низкую тревожность. Это позволяет нам говорить о том, что у наибольшего количества детей младшего школьного возраста факторами высокой тревожности оказались: страх ситуации проверки знаний, страх самовыражения, проблемы и страхи в отношениях с учителями и общая тревожность к школе.

На основе полученных результатов нами была составлена и апробирована психолого-педагогическая программа коррекции ситуативной тревожности младших школьников общей продолжительностью 2 месяца. Программа состояла из 16 групповых коррекционных занятий для детей и совместных детско-родительских консультаций.

Результаты повторного исследования уровня тревожности с помощью «Методики диагностики уровня школьной тревожности» Р. Филлипса показали, что после проведения коррекционной работы в группе младших школьников значительно увеличилось число испытуемых с нормальным уровнем тревожности, с 70% до 87% (26 человек).

Результаты повторного исследования уровня тревожности с помощью проективной методики «Несуществующее животное» М.З. Дукаревич, показали снижение уровня тревожности учащихся младших классов на 23%.

Результаты повторного исследования полученные при помощи

опросника «Уровень тревожность ребенка» Г.П. Лаврентьевой и Т.М. Титаренко так же показали уменьшение тревожных школьников на 9%.

Далее мы провели сравнение результатов констатирующего и формирующего эксперимента направленного на коррекцию ситуативной тревожности младших школьников при помощи t-критерия Вилкоксона, и подтвердили гипотезу  $H_1$ : Интенсивность сдвигов в сторону уменьшения уровня тревожности превышает интенсивности сдвигов в сторону ее увеличения.

После проведения коррекционной работы в группе младших школьников значимо снизилось число высоко-тревожных младших школьников (переживания социального стресса, фрустрации потребности в достижении успеха, проблем и страхов в отношениях с учителями, страха ситуации проверки знаний и страха не соответствовать ожиданиям окружающих), при этом значимо увеличилось число испытуемых с нормальным уровнем общей тревожности в школе (высокие показатели физиологической сопротивляемости стрессу).

Таким образом, составленная нами программа оказалась эффективным средством психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших школьников. Гипотеза исследования получила подтверждение, задачи исследования решены, цель достигнута.

Так же составили рекомендации родителям и педагогам по снижению ситуативной тревожности младших школьников.

Разработали технологическую карту внедрения результатов исследования психолого - педагогической коррекции ситуативной тревожности младших школьников в практику.

## Библиографический список:

1. Аверин В.А. Психология детей и подростков. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2008. – 380 с.
2. Абрамова Г.С. Возрастная психология. – М.: Академический проект, 2011. – 704 с.
3. Ануфриев А.Ф., Костромина С.Н. Как преодолеть трудности в обучении детей. – М.: Педагогическое общество России, 2009. – 234 с.
4. Астапов В.М. Тревожность у детей: учебное пособие. – М.: Изд-во ПЕРСЭ, 2008. – 160 с.
5. Барышникова Е.В., Хафизова Л.Р. Модель психолого-педагогической коррекции тревожности младших школьников с задержкой психического развития // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 7. – С. 136–140. – URL: <http://e-koncept.ru/2016/56105.htm> (дата обращения 10.02.2017).
6. Божович Л.И. Избранные психологические труды. Проблемы формирования личности. – Москва - Воронеж: Изд-во «Международная пед. академия», 2001. – 342 с. [Электронный ресурс]. URL: <http://elib.gnpbu.ru> (дата обращения 14.12.2016).
7. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Психология личности в трудах отечественных психологов / Сост. Л.В. Куликов. – СПб.: ЛитРес, 2009. – 464 с.
8. Бреслав Г.М. Психология эмоций. – М.: Смысл, 2004. – 544 с.
9. Буркова Е.В. Психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности у подростков 13-14 лет // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 18. – С. 96–100. – URL: <http://e-koncept.ru/2015/95171.htm> (дата обращения 12.02.2017).

10. Возрастная и педагогическая психология: учебник / под ред. Гамезо. – М.: Наука, 2010. – 360 с.
11. Волков Б.С. Психология младшего школьника. – М.: Педагогическое общество России, 2011. – 256 с.
12. Выготский Л.С. Педагогическая психология. – М.: 2009. – 672 с.
13. Гамезо М.В., Петрова Е.В., Орлова Л.М. Возрастная и педагогическая психология. – М.: Изд-во «Педагогическое об-во России», 2009. – 512 с.
14. Диагностика эмоционально-нравственного развития: практикум по психодиагностике / Ред. и сост. Дерманова И.Б. – СПб.: Речь, 2012. – 176 с.
15. Дубровина И.В. Школьная психологическая служба. – М.: Академия, 2013. – 362 с.
16. Дубровина И. В. Практическая психология. – СПб.: Питер, 2004. – 592 с.
17. Долгова В.И., Аркаева Н.И., Капитанец Е.Г. Инновационные психолого-педагогические технологии в начальной школе: монография. – М.: Издательство Перо, 2015. – 200 с.
18. Долгова В.И., Капитанец Е.Г. Психолого–педагогическая коррекция агрессивного поведения старших подростков. – Челябинск: АТОСКО, 2010. – 111 с.
19. Долгова В.И., Капитанец Е.Г. Коррекция и развитие внимания младших школьников с интеллектуальной недостаточностью. – Челябинск: АТОКСО, 2010. – 117 с.
20. Долгова В.И., Ключева Г.М., Бондарчук В.А. Изучение тревожности у детей младшего школьного возраста // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 31. – С. 26–30. – URL: <http://e-koncept.ru/2015/95512.htm> (дата обращения 10.02.2017).

21. Долгова В.И., Латышин Я.В. Страх как причина развития аддиктивного поведения / Вестник института развития образования и воспитания подрастающего поколения при ЧГПУ. Серия 3. – 2002. – С. 70 – 77.
22. Долгова В.И., Крыжановская Н.В., Грамзина Н.А. Исследование влияния самооценки на ситуативную тревожность младших школьников // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 31. – С. 46–50. – URL: <http://e-koncept.ru/2015/95516.htm> (дата обращения 10.01.2017).
23. Долгова В.И., Крыжановская Н.В., Ратаева В.В. Влияние памяти на успеваемость младших школьников. // Научно–методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 31. – С. 96 – 100. – URL: <http://e-koncept.ru/2015/95512.htm> (дата обращения 11.02.2017).
24. Долгова В.И., Попова Е.В. Инновационные психолого- педагогические технологии в работе с дошкольниками: монография. – М.: Издательство Перо, 2015. – 208 с.
25. Ермолаева М.В. Психология развития. – Воронеж: МОДЕК, 2013. – 376 с.
26. Журавлева Д.И. Мотивация и проблемы в обучении. – М.: Просвещение, 2003. – 452 с.
27. Захаров А.И. Происхождение и психотерапия детских неврозов. – М.: Каро, 2006. – 672 с.
28. Козлова Е.В. Тревога – как одна из основных проблем, возникающих у ребенка в процессе социализации // Теоретические и прикладные проблемы психологии: сборник статей. – Ставрополь, 2007. – С. 16-20.
29. Кравцова М.М., Шевнина О.В. Курс выживания для школьного психолога. – Москва.: Генезис, 2006. – 192 с.
30. Лебединский В.В. Эмоциональные нарушения в детском возрасте и их

- коррекция. – М.: АСТ, 2007. – 412 с.
31. Левитов Н.Д. О психических состояниях человека. – М.: Просвещение, 2012. – 343 с.
  32. Лисина М.И. Формирование личности ребенка в общении. – СПб.: Питер, 2009. – 410 с.
  33. Лютова Е.К. Шпаргалка для взрослых: психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. / Е.К. Лютова, Г.Б. Моница. – М.: Генезис, Литературное агенство «Новая строка», 2000. – 192 с.
  34. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для родителей. Гиперактивные, агрессивные, тревожные и аутичные дети: учебное пособие. – Изд-во: «Речь, Сфера», 2010. – 437 с.
  35. Макшанцева Л.В. Диагностика и профилактика тревожности у дошкольников. – М.: МГППИ, 2010. – 270 с.
  36. Маркова А.К. Формирование мотивации учения в школьном возрасте. – М.: Просвещение, 2011. – 356 с.
  37. Матюхина М.В. Мотивация учения младших школьников. – М.: Педагогика, 2011. – 335 с.
  38. Микляева А.В., Румянцева П.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция: учебное пособие. — СПб.: Речь, 2008. – 248 с.
  39. Мухина М.В. Возрастная психология. – М.: 2010. – 345 с.
  40. Мэй Р. Смысл тревоги. – М.: Независимая фирма «Класс», 2011. – 384 с.
  41. Немов Р.С. Общие основы психологии: учебник. – М.: Изд-во: Владос, 2010. – 687 с.
  42. Нестерова О.В. Педагогическая психология в схемах таблицах и опорных конспектах. – М.: Изд-во «Айрис-Пресс» 2008. – 112 с.

[Электронный ресурс] URL: <http://www.klex.ru/614> (дата обращения 02.12.2016)

43. Подласый И.П. Педагогика начальной школы: учеб. для студентов пед. уч-щ и колледжей, обучающихся по группе специальностей «Образование». – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2009. – 463 с.
44. Пономарев Р.И. Психолого-педагогическая коррекция школьной тревожности у детей семи-восьми лет // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 10. – С. 126–130. – URL: <http://e-koncept.ru/2015/95069.htm> (дата обращения 12.12.2016).
45. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2009. – 304 с.
46. Ремшмидт Х. Детская и подростковая психиатрия: учебное пособие. – М.: Эксмо-Пресс, 2001. – 624 с.
47. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб. : Питер, 2002. – 720 с.
48. Сарган П.Н. Тренинг самостоятельности у детей. – М.: Сфера, 2001. – 128 с.
49. Сидоренко, Е.В. Методы математической обработки в психологии. – М.: Речь, 2007. – 350 с.
50. Соловьева С.Л. Медицинская психология: новейший справочник практического психолога. – М.: АСТ, 2006. – 575 с.
51. Столяренко Л.Д. Педагогическая психология. – Ростов н/Д.: Изд-во Феникс, 2009. – 544 с.
52. Тихомирова А.В. Я открываю мир. Развитие познавательных способностей детей. – М.: Изд-во У-Фактория, 2015. – 239 с.

53. Фельдштейн Д.И. Возрастная и педагогическая психология. – Воронеж: Изд-во «МОДЭК», 2002. – 432 с. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.klex.ru/46w> (дата обращения 13.12.2016).
54. Фельдштейн Д.И. Психология развития человека как личности. – М.: МПСИ, 2009. – 1136 с.
55. Фрейд З. Введение в психоанализ: лекции. – М.: АСТ, 2008. – 608 с.
56. Холмогорова А.Б. Эмоциональные расстройства и современная культура на примере соматоформных, депрессивных и тревожных расстройств / А.Б. Холмогорова, Н.Г. Гаранян // Московский психотерапевтический журнал. – 1999. – №2. – С. 61-90.
57. Холмогорова А.Б. Многофакторная модель депрессивных, тревожных и соматоформных расстройств как основа их интегративной психотерапии / А.Б. Холмогорова, Н.Г. Гаранян // Социальная и клиническая психиатрия. – 2000. – № 1. – С. 94-102.
58. Чуприкова Н.И. Умственное развитие и обучение: К обоснованию системно-структурного подхода: учебно-методическое пособие. – М.: 2003. – 320с. [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.mgppu.ru/opacunicode/index.php?url=/notices/index/IdNotice:162065/Source:default> (дата обращения: 20.12.2016).
59. Шаграева О.А. Детская психология. Теоретический и практический курс. – М.: Изд-во «Владос», 2011. – 368 с.
60. Шапарь О.А. Детская психология: теоретический и практический курс. – М.: Владос, 2001. – 386 с.

## Содержание психодиагностических методик

## Методика Р. Филлипса «Тест изучения школьной тревожности Филлипса»

Инструкция. Ребята, сейчас Вам будет предложен опросник, который состоит из 58 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. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?
2. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?
3. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок?
4. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?
5. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорит?
6. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?
7. Случается ли с тобой, что ты боишься высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?
8. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?
9. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?
10. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?
11. Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год?
12. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?
13. Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?
14. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, чего хочешь ты?
15. Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание?
16. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?
17. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?
18. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, ли ты сделаешь ошибку при ответе?
19. Похож ли ты на своих одноклассников?
20. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?
21. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь?
22. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?
23. Верно ли, что большинство ребят относится к тебе по-дружески?
24. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?
25. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
26. Боишься ли ты временами вступать в спор?
27. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?

28. Когда ты получаешь хорошие отметки,                    думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?
29. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?
30. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает?
31. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с учебной работой?
32. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимание?
33. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?
34. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?
35. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?
36. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?
37. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?
38. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу так же хорошо, как и твои одноклассники?
39. Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие?
40. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?
41. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удается быть лучше их?
42. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?
43. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?
44. Высмеивают ли временами твои одноклассники твою внешность и поведение?
45. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята?
46. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?
47. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?
48. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше?
49. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?
50. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?
51. Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?
52. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним?
53. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, чего не можешь ты?
54. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?
55. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?
56. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо?
57. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?

Факторы	№ вопросов
1. Общая тревожность в школе	2, 3, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58; сумма = 22
2. Переживание социального стресса	5, 10, 15, 20, 24, 30, 33, 36, 39, 42, 44; сумма = 11
3. Фрустрация потребности в достижении успеха	1, 3, 6, 11, 17, 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43; сумма = 13
4. Страх самовыражения	27, 31, 34, 37, 40, 45; сумма = 6
5. Страх ситуации проверки знаний	2, 7, 12, 16, 21, 26; сумма = 6
6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	3, 8, 13, 17, 22; сумма = 5
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	9, 14, 18, 23, 28; сумма = 5
8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями	2, 6, 11, 32, 35, 41, 44, 47; сумма = 8

#### КЛЮЧ К ВОПРОСАМ

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 -	

Методика М.З. Дукаревич «Рисунок несуществующего животного».

Описание: Данная методика используется для изучения уровня тревожности и самооценки младшего школьника.

Ребенку предлагается нарисовать «Несуществующее животное» и назвать его несуществующим названием. Тест проводится в форме индивидуального исследования. Рисунок выполняется простым карандашом на стандартном листе белой бумаги.

Интерпретация.

1. Положение рисунка на листе.

В норме рисунок расположен на средней линии (вертикально). Положение рисунка ближе к верхнему краю листа (чем ближе, тем более выражено) трактуется как высокая самооценка и недовольство собственным положением в социуме, недостаточностью признания со стороны окружающих. Тенденция к самоутверждению, признанию. Положение рисунка в нижней части листа – обратный показатель: неуверенность в себе, низкая самооценка, подавленность, нерешительность, потребность в признании. Отсутствие тенденции к самоутверждению.

2. Центральная смысловая часть фигуры (голова, уши).

Голова повернута вправо – устойчивая тенденция к действительности. Почти все, что

обдумывается, планируется – осуществляется или, по крайней мере, начинает реализовываться (хотя и не доводится до конца). Человек активно переходит к реализации своих намерений. Голова повернута влево – тенденция к рефлексии, размышлениям, лишь незначительная часть замыслов реализуется. Нередко это страх, нерешительность, боязнь перед активным действием (что именно, надо выяснить дополнительно). Положение «фас» (голова направлена на рисующего) трактуется как эгоцентризм.

Глазам придается особое значение. Если радужка особенно резко прорисована – это переживание страха человеком. Обратит внимание на наличие ресниц. Ресницы обозначают заинтересованность человека в восхищении окружающих, а также истероидно-демонстративные манеры в его поведении.

Уши. Прямое значение – заинтересованность в информации, значимость и мнение окружающих о себе.

Открытый рот без прорисовки языка и губ, особенно зачерненный, трактуется как легкость возникновения страхов, опасения, недоверия. Для тревожных детей и подростков характерен рисунок зачерненного рта округлой формы. Приоткрытый рот в сочетании с языком при отсутствии губ трактуется как большая речевая активность, в сочетании с прорисованной губой – чувственность. Рот с зубами – вербальная агрессия, в большинстве случаев защитная. Увеличенный (по отношению к фигуре в целом) размер головы, говорит о том, что испытуемый ценит рациональное начало, а возможно и эрудицию в себе и окружающих.

На голове часто бывают расположены дополнительные детали: рога – защита; ногти, щетина, иглы – агрессия.

Крылья и перья – тенденция к самоукрашению и самооправданию.

Грива, шерсть, подобие прически – чувственность, подчеркивание своего пола и иногда ориентировка на свою сексуальную роль.

3. Несущая, опорная часть фигуры (ноги, лапы, постамент).

Отсутствие лап рассматривается как поверхностность, неосновательность суждений, легкомыслие в выводах, иногда импульсивность в принятии решений.

Разнообразие положения этих деталей – свидетельство самостоятельности творческого начала.

4. Части возвышающиеся над уровнем фигуры (крылья, дополнительные ноги, щупальца, перья, бантики).

Части, возвышающиеся над уровнем фигуры, трактуются как уверенность в себе, любознательность, увлеченность своей деятельностью, смелость. Крылья, перья, бантики – показатель демонстративности, склонность обращать на себя внимание.

Хвосты – выражают отношение к собственным действиям и поступкам. Положительная или отрицательная оценка своих действий выражается направленностью нарисованного хвоста. Хвост направлен влево – трактуется как размышление об упущенном моменте из-за собственной нерешительности. Хвост, направленный вправо, трактуется как размышление о своих действиях, поступках в настоящее время. Хвост, направленный вверх, трактуется как уверенность, положительная оценка своих действий, поступков. Падающий вниз – сожаление о содеянном, раскаяние.

5. Контур фигуры.

Контур фигуры, выполненный в острых углах, выступах, шипах, панцире – трактуется как агрессивная защита от окружающих.

Запачкивание контурной линии фигуры – тревога, страх. Линии удвоены, поставлены шипы, заслоны – опасение, подозрительность. Верхний контур – трактуется как защита

против людей, реально имеющих возможность наложить запреты, ограничения, т.е. старших по возрасту людей: родителей, учителей, руководителей.

Нижний контур – протест против насмешек, боязнь осуждения.

Боковые – готовность к защите и самозащите.

Название может выражать рациональное соединение смысловых частей (летающий заяц, бегокот). Другой вариант словообразования с книжно-научным, иногда латинским суффиксным окончанием (раболепиус, наплеомалярия). Первое название трактуется как рациональность. Второе – демонстративность, направленная на демонстрацию собственного разума, эрудиции. Встречаются названия поверхностно-звуковые без всякого осмысления (гляктер, ламю), трактующиеся как легкомысленность отношения к окружающему. Наблюдаются иронически-юмористические названия (риноручка, пузырищ). Инфантильные названия имеют обычно повторяющиеся элементы (тру-тру). Склонность к фантазированию (чаще всего защитного порядка) выражена обычно непомерно длинными названиями.

Опросник для родителей «Уровень тревожности ребенка» Г.П. Лаврентьевой и Т.М. Титаренко.

Методика Лаврентьева Г.П., Титаренко Т.М. "Уровень тревожности ребёнка" предназначена для выявления уровня детской тревожности на основе сопоставления результатов наблюдения, полученных от самого исследователя, родителей ребёнка и учителей.

#### Опросник

1. Не может долго работать, не уставая.
2. Ему трудно сосредоточиться на чем-то.
3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство.
4. Во время выполнения заданий очень напряжен, скован.
5. Смущается чаще других.
6. Часто говорит о напряженных ситуациях.
7. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке.
8. Жалуется, что ему снятся страшные сны.
9. Руки у него обычно холодные и влажные.
10. У него нередко бывает расстройство стула.
11. Сильно потеет, когда волнуется.
12. Не обладает хорошим аппетитом.
13. Спит беспокойно, засыпает с трудом.
14. Пуглив, многое вызывает у него страх.
15. Обычно беспокоен, легко расстраивается.
16. Часто не может сдержать слезы.
17. Плохо переносит ожидание.
18. Не любит браться за новое дело.
19. Не уверен в себе, в своих силах.
20. Бойится сталкиваться с трудностями.

Суммировать количество «плюсов», чтобы получить общий балл тревожности.

Высокая тревожность — 15 - 20 баллов; средняя — 7 - 14 баллов; низкая — 1-6 баллов.

Результаты, полученные при проведении констатирующего эксперимента по выявлению уровня тревожности младших школьников

Таблица 1

Результаты по методике «Тест изучения школьной тревожности Р. Филиппса»

№	Ф. И.	Методика Филлипса Баллы	Уровень тревожности	№	Ф.И.	Методика Филлипса Баллы	Уровень тревожности
1	М. К.	45	высокий	16	К.В.	20	нормальный
2	Н. М.	46	высокий	17	Д.В.	21	нормальный
3	Р. Т.	44	высокий	18	Д.Ф.	22	нормальный
4	С. Ф.	35	повышенный	19	И.Н.	24	нормальный
5	Р. С.	30	повышенный	20	А.К.	19	нормальный
6	А. К.	32	повышенный	21	И.Б.	20	нормальный
7	К. Б.	32	повышенный	22	Б.В.	19	нормальный
8	А. Р.	30	повышенный	23	М.И.	18	нормальный
9	К. Р.	29	повышенный	24	Е.М.	17	нормальный
10	Р. Ш.	21	нормальный	25	Л.А.	15	нормальный
11	Д. Т.	16	нормальный	26	Р.Б.	19	нормальный
12	С. А.	15	нормальный	27	С.К.	20	нормальный
13	А. П.	14	нормальный	28	М.С.	21	нормальный
14	Э. П.	17	нормальный	29	Н.М.	13	нормальный
15	С. Т.	18	нормальный	30	Т.Ф.	12	нормальный

Таблица 2

Результаты проективной методики «Несуществующее животное»

№	Ф. И.	Методика «Несуществующее животное» Баллы	Уровень тревожности	№	Ф.И.	Методика «Несуществующее животное» Баллы	Уровень тревожности
1	М. К.	+	повышенный	16	К.В.	-	нормальный
2	Н.М.	+	повышенный	17	Д.В.	-	нормальный
3	Р. Т.	+	повышенный	18	Д.Ф.	-	нормальный
4	С. Ф.	+	повышенный	19	И.Н.	+	повышенный
5	Р. С.	+	повышенный	20	А.К.	+	повышенный
6	А. К.	+	повышенный	21	И.Б.	-	нормальный
7	К. Б.	+	повышенный	22	Б.В.	-	нормальный
8	А. Р.	+	повышенный	23	М.И.	-	нормальный
9	К. Р.	+	повышенный	24	Е.М.	-	нормальный
10	Р.Ш.	+	повышенный	25	Л.А.	-	нормальный
11	Д. Т.	-	нормальный	26	Р.Б.	-	нормальный
12	С. А.	-	нормальный	27	С.К.	-	нормальный
13	А. П.	-	нормальный	28	М.С.	-	нормальный
14	Э. П.	-	нормальный	29	Н.М.	-	нормальный
15	С. Т.	-	нормальный	30	Т.Ф.	-	нормальный

Итоги: тревожные дети – 40%, не тревожные – 60%

Таблица 3

Результаты опросника для родителей «Уровень тревожности ребенка» Г.П. Лаврентьевой и Т.М. Титаренко

№	Ф. И.	Баллы	Уровень тревожности	№	Ф.И.	Баллы	Уровень тревожности
1	М. К.	16	высокий	16	К.В.	4	низкий
2	Н.М.	20	высокий	17	Д.В.	10	средний
3	Р. Т.	15	высокий	18	Д.Ф.	11	средний
4	С. Ф.	19	высокий	19	И.Н.	13	средний
5	Р. С.	17	высокий	20	А.К.	10	средний
6	А. К.	15	высокий	21	И.Б.	11	средний
7	К. Б.	16	высокий	22	Б.В.	11	средний
8	А. Р.	14	средний	23	М.И.	6	низкий
9	К. Р.	19	высокий	24	Е.М.	4	низкий
10	Р.Ш.	13	средний	25	Л.А.	5	низкий
11	Д. Т.	9	средний	26	Р.Б.	12	средний
12	С. А.	6	низкий	27	С.К.	10	средний
13	А. П.	5	низкий	28	М.С.	13	средний
14	Э. П.	6	низкий	29	Н.М.	4	низкий
15	С. Т.	3	низкий	30	Т.Ф.	3	низкий

Итоги: уровни тревожности: высокий – 10%, нормальный – 73%, низкий – 17%

## Приложение 3

Содержание коррекционных занятий, направленных на снижение ситуативной тревожности младших школьников

Актуальность психолого – педагогической коррекции ситуативной тревожности младших школьников обусловлена тем, что ситуативная тревожность – одна из самых распространенных проблем, с которыми сталкиваются психологи в школах. По их мнению, она способствует развитию школьной дезадаптации ребенка и плохо влияет на все сферы его повседневной жизни. Своевременное выявление повышенного уровня тревожности, установление причин ее возникновения, и в свою очередь, психолого – педагогическая коррекция способствует снижению тревожности и формированию полноценной, развитой личности ребенка.

## Конспекты занятий

## Занятие 1

## Упражнение 1. Ритуал приветствия

Цель: знакомство детей друг с другом, снятие эмоционального напряжения, сплочение группы.

Инструкция: Сегодня мы с вами поговорим о том, как люди приветствуют друг друга. Я предлагаю вам придумать смешное приветствие, которое мы будем использовать на наших занятиях. Оно должно стать отличием нашей группы. Вам нужно выбрать себе пару. У вас есть три минуты, чтобы изобрести, как можно более необычный способ рукопожатия. Пусть ваше приветствие будет не сложным, чтобы все легко могли его запомнить. Теперь пусть каждая пара покажет придуманное ей приветствие. Нам нужно выбрать одно рукопожатие, которое мы с вами будем на следующей встрече.

## Упражнение 2. «Как тебя зовут»

Цель: знакомство, налаживание эмоциональных связей в группе.

Описание: Детям по очереди нужно представиться: назвать свое имя, увлечения, интересы.

- Как вы хотите, чтобы вас называли в группе. Чтобы нам легче запомнить, как зовут друг друга, я предлагаю оформить визитки: на них каждый напишет свое желаемое имя и можно что-нибудь нарисовать.

### Упражнение 3. «Путанка»

Цель: эмоциональное раскрепощение, объединение участников.

Описание: выбирается один ведущий, остальные дети, держась за руки, запутываются.

Задача водящего – распутать детей.

### Упражнение 4. «Аплодисменты по кругу»

Цель: дружеский ритуал завершения занятия.

Описание: «Сегодня мы хорошо поработали, но давайте немного продолжим игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихо, а затем становятся все громче и громче. Ведущий начинает хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из игроков группы. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. 3-ий выбирает 4-го и т.д. Последнему участнику аплодирует уже вся группа.

Обсуждение: Участники по очереди высказываются о занятии, своем самочувствии. Участники встают в круг, берутся за руки, по очереди говорят спасибо др.

### Занятие 2

Цель: дать детям возможность открыться, расширить представление о себе; выяснить, принимает ли ребенок собственное Я.

#### Ритуал приветствия.

### Упражнение 1. «Волшебная палочка»

Цель: осознание детьми своих желаний, повышение самоуважения.

Материалы: «волшебная палочка».

Описание: Дети сидят в кругу. Ведущий показывает палочку и просит на некоторое время представить, что она волшебная и (вдруг да случится чудо!) ей можно рассказать о трех своих самых заветных желаниях.

### Упражнение 2. «Кто Я?»

Цель: дать детям возможность взглянуть на себя как бы с разных сторон, расширить представление о себе.

Описание: Дети по очереди стараются назвать как можно больше ответов на вопрос: «Кто Я?» Для описания себя используются характеристики, черты, интересы и чувства, и каждое предложение начинается с местоимения «Я». Например: «Я – девочка», «Я – человек, занимающийся спортом»; «Я – хороший человек» и т.д. Взрослый следит за тем, чтобы дети не повторяли то, что говорили предыдущие ребята, а описывали именно себя.

### Упражнение 3. «Какой я есть и каким бы хотел быть»

Цель: Прояснение образов «Я - реальное» и «Я – идеальное». Формирование позитивного отношения к своему «Я».

Описание: Ребенку предлагается дважды нарисовать себя. На первом рисунке таким, какой он сейчас, на втором – таким, каким бы хотел быть. Работа строится на сравнении их особенностей. Сравниваются цвета, которые использовал ребенок в каждом рисунке, поза, настроение, в котором он изображен, окружающая обстановка.

После рисования проводится обсуждение рисунков каждого ребенка. В заключение ребенок должен сам сформулировать для себя, что нужно делать, чтобы стать таким, каким он хочет быть.

### Упражнение 4. «Невидимая надпись»

Цель: игра дает возможность вступить в контакт с каждым ребенком. Она пробуждает у детей любопытство и одновременно с этим дает им переживание успеха.

Описание: перед тем как вы пойдете домой, я хочу подарить каждому из вас по букве. Я выберу букву из вашего имени и нарисую ее у вас на ладошке (на спине). Вы должны будете мне сказать, какую именно букву я нарисовала? Каждый из вас по очереди должен подойти ко мне, чтобы я могла, таким образом, со всеми попрощаться.

### Занятие 3

Цель: - учить детей оценивать себя; ребенок должен попытаться увидеть себя со стороны;

- воспитание чувства собственного достоинства, уникальности и неповторимости;
- Формирование адекватной самооценки.

### Ритуал приветствия

#### Упражнение 1. «Нарисуй свое имя»

Цель: - учить детей оценивать себя.

Инструкция: « Давайте закроем глаза, тихонечко посидим. А теперь каждый попробует представить свое имя, написанное на листе бумаги. Постарайтесь получше рассмотреть свое имя, увидеть какого цвета буквы, какие они, высокие или низкие, на что они похожи. А теперь откройте глаза и нарисуйте свое имя так, как вам захочется. Если рядом с именем вам захочется нарисовать что-нибудь еще, то это можно сделать». (Перед каждым ребенком лежат цветные карандаши и лист бумаги).

Когда дети закончат рисовать, они показывают свои рисунки группе. Ведущий может попросить объяснить выбор цвета для имени.

#### Упражнение 2. «Психологический автопортрет»

Цель: воспитание чувства собственного достоинства, уникальности и неповторимости.

На одной половине листа дети пишут ответ на вопрос: «За что меня можно любить?», на другой половинке - «За что можно ругать?»

Совместное обсуждение с детьми.

#### Упражнение 3. Беседа «Как стать самим собой или кто хозяин моего «Я»

Цель: учить детей оценивать себя, формирование адекватной самооценки.

Описание: Вспомнить предыдущие упражнения «Кто Я?» и «Психологический автопортрет». Обсудить, что мешает ребенку быть таким, каким он хочет, и как ему можно избавиться от этих помех.

#### Упражнение 4. «Подарок»

Цель: дать детям переживание успеха, доброжелательного отношения друг к другу.

Описание: «Сейчас мы будем делать подарки друг другу. Начиная с ведущего, каждый по очереди средствами пантомимы изображает какой-то предмет и передает его своему соседу справа (мороженое, цветок и т.п.).

#### Занятие 4

Цель: актуализация школьных переживаний, выработка правильного отношения к ошибкам и неудачам.

#### Ритуал приветствия.

#### Упражнение 1. Беседа «Моя школа»

Цель: актуализировать школьные переживания.

Описание: Обсудить, зачем дети ходят каждый день в школу. Какое место она занимает в их жизни. Здесь же можно проиграть и отрефлексировать негативные моменты из школьной жизни (трудности в общении с одноклассниками, друг с другом, со взрослыми: учителями, родителями.).

#### Упражнение 2. «Путешествие по классной доске»

Цель: позволить детям раскрепоститься и делать всё, что хочется, не боясь оценки и критики.

Инструкция: Сегодня мы все вместе отправимся в путешествие по... классной

доске. Каждый из вас внесёт свой вклад в создание общей картины. Один за другим вы будете выходить к доске и рисовать на ней какие-нибудь линии. При этом следует придерживаться одного правила: нельзя отрывать мел от доски. Как только человек оторвал руку от доски - это сигнал того, что он закончил. Кроме того, каждому из вас даётся ограниченное время, примерно 10 секунд. Дольше этого рисовать никто не может, но если кто-то сможет уложиться в меньшее время - то это хорошо. Лучше, если вы будете работать быстро, не оценивая свои результаты.

Представьте себе, что мы все вместе отправляемся в путешествие. Когда мы путешествуем, мы идём то медленно, то быстро; мы чему-то поражаемся, мы открываем прелестные уголки, идём дальше, останавливаемся, иногда прыгаем от удовольствия. Когда картина наша будет готова, мы её сотрём, и она сохранится только в нашем воспоминании. Нарисованные вами линии могут пересекаться, вы можете выбирать мелки разных цветов, вы можете рисовать всё, что хотите.

### Упражнение 3. «На ошибках учатся»

Цель: дать возможность детям обсудить то, как они обычно реагируют на свои ошибки, выработать правильное отношение к неудачам.

Инструкция: Каждый из нас совершает ошибки. Только так мы можем чему-то научиться. Можете ли вы вспомнить сейчас какую-нибудь свою ошибку? Некоторые люди, совершив ошибку, устраивают над собой строгий суд. Другие же просто ещё раз попытаются сделать то, что у них не получилось. С каждым таким шагом они учатся и никогда не делают больших проблем, если у них что-то сразу не вышло. А как вы реагируете на свои ошибки?

Ответьте, пожалуйста, на оба вопроса. Если хотите, можете ещё нарисовать подходящие картинки. Теперь объединитесь по двое-трое и обсудите, что вы вообще думаете по этому поводу.

А теперь возьмите новый лист бумаги и напишите на нём очень крупно: «Делать ошибки - это нормально. На своих ошибках мы учимся». Украсьте свои листы, чтобы вам было приятно на них смотреть. Потом вы можете взять эти плакаты себе домой на память.

### Упражнение 4. «Прощание»

Цель: Формирование умения выражать положительное отношение к другим.

Описание: Одна команда образует маленький круг (спиной друг к другу). Вторая команда делает большой круг, причем каждый из участников большого круга стоит лицом к

участнику первой команды. Каждый, кто стоит во внешнем кругу, должен сказать что-то хорошее тому человеку, который находится напротив него. Те, кто стоят во внутреннем круге, должны суметь поблагодарить партнера за добрые слова.

Внутренний круг остается на месте, а участники внешнего делают шаг в сторону – оказываются лицом к лицу с другим членом внутреннего круга. И снова – добрые слова с той и с другой стороны. И так до тех пор, пока ребята не обойдут весь круг и не окажутся напротив того, с кого начали.

### Занятие 5

Цель: актуализация школьных переживаний, предоставить детям возможность почувствовать себя в роли учителя, снятие вербальной агрессии, развитие уверенности в себе.

#### Ритуал приветствия

#### Упражнение 1. «Клоуны ругаются»

Цель: снятие вербальной агрессии.

Описание: Дети превращаются в клоунов, которые ругаются друг на друга «овощами и фруктами». Например: «Ты, - говорит клоун, - капуста!» Дети могут выбрать пары, менять партнеров, «ругаться» вместе или по очереди, отругать всех детей. Взрослый руководит игрой, останавливает, если используются другие слова или физическая агрессия.

Затем игра продолжается, изменяя эмоциональный настрой детей. Клоуны ласково называют друг друга цветами. Например: «Ты - колокольчик». Интонирование должно быть адекватным. Дети вновь разбиваются на пары и т.п. и ласково называют друг друга цветами.

#### Упражнение 2. Ролевая игра «Родительское собрание»

Цель: актуализация школьных переживаний, предоставить детям возможность почувствовать себя в роли учителя.

Описание: Каждый из участников занятия выходит к доске в роли учителя и «ведет родительское собрание», говоря о классе в целом и о любом из учеников в отдельности. Дети сменяют друг друга в этой роли, продолжая рассказ «учителя» о школьных успехах и проблемах детей.

Обсуждение:

- Легко ли было в роли учителя? Что при этом чувствовали?

### Упражнение 3. «Изобрази ситуацию»

Цель: актуализация школьных трудностей.

Описание: Ведущий записывает на карточках трудные школьные ситуации и раздает карточки детям. Они по очереди изображают выпавшую им ситуацию. Дети могут объединяться по двое-трое.

Группа отгадывает, какая ситуация была изображена.

- Ученик опоздал в школу...
- Ученика вызвали к доске решить задачу, а он не знает как... и т. д.

### Упражнение 4. «Хвасталки»

Цель: помочь детям преодолеть свою застенчивость, научить говорить о своих успехах, а также радоваться успехом других.

Инструкция: Сядьте все в один круг. Сейчас мы начнем рассказывать друг другу о своих успехах. Каждый должен это сделать. Ничего, что это будет немного похоже на хвастовство. Жизнь так разнообразна, что в ней всегда найдется сфера, в которой вы могли быть успешным. Чем больше людей достигают успеха, тем лучше для каждого из нас и тем легче каждому из нас добиться и своего успеха.

Сейчас я расскажу, как будет проходить игра, в которую мы с вами попробуем сыграть. Каждый думает о каком-нибудь своем достижении, которое он совершил вчера.

При этом не имеет значения, большое это достижение или маленькое. Важно, чтобы оно было важным для вас самих. Я начну игру, подойду к кому-нибудь из вас и расскажу ему об одном из своих успехов. Я постараюсь показать, насколько порадовало меня это мое достижение. Ученик, которому я расскажу об этом успехе, скажет: «Я рад за тебя». Потом я сяду на свое место, а этот ученик подойдет к следующему и расскажет ему о каком-то своем успехе. Тот в свою очередь тоже скажет: «Я рад за тебя». И продолжит игру дальше. Вы поняли как играть?

Анализ упражнения

- Понравилась ли тебе игра?
- Легко ли тебе было говорить о своих успехах?
- Узнал ли ты что-то новое о ком-нибудь из ребят?
- легко ли тебе было радоваться вместе с другими детьми?

## Занятие 6

Цель: снижение тревожности, страхов наказания, осознание отношений внутри семьи; формирование теплого отношения к ее членам; осознание себя как полноправного, принимаемого и любимого другими членами семьи.

## Ритуал приветствия

## 1. Беседа «Что, значит, любить родителей, детей»

Цель: осознание отношений внутри семьи.

Вопросы к беседе:

Почему важно в семье любить друг друга?

Как можно выразить свою любовь к родителям?

Как родители проявляют свою любовь к детям?

Как научиться не огорчать близких?

Как вести себя, если провинился?

## Упражнение 2. «Что я чувствую дома»

Цель: формирование теплого отношения к членам семьи.

Описание: Ведущий по очереди называет какое-либо чувство (удивление, радость, страх, скука). Дети вспоминают, какое из домашних занятий вызывает у них это чувство.

## Упражнение 3. «Неоконченные предложения»

Цель: снижение тревожности, страхов наказания.

Описание: Поговорить с детьми о том, почему родителям иногда приходится наказывать своих детей. Доставляет ли это им удовольствие? Помогают ли наказания детям исправляться?

Предложить детям завершить фразы:

Если ребенок в чем-то провинился, нужно...»

«Когда мой друг провинится, его родители...»

«Когда я вырасту, а мои дети будут себя плохо вести, я...»

Приведите выдержки из детских сочинений, в которых говорится о родительских наказаниях, и обсудите их все вместе:

«Папа отвел Аню в комнату и отлупил. После этого она стала вести себя лучше».

«Папа побил его. После этого он больше не получал замечаний, и родители были довольны».

«Меня побили, и на следующий день я исправил двойку и стал учиться на пятерки». Поговорите о том, можно ли вообще обходиться без наказаний. Есть ли такие дети, которых никогда не наказывают родители? Способны ли дети понимать взрослых, если с ними разговаривают спокойно об их провинностях?

Можно ли наказать ребенка, не обижая его? Какими способами можно помочь ребенку исправиться?

#### Упражнение 4. «Мы - родители»

Цель: осознание себя как полноправного, принимаемого и любимого другими членами семьи.

Инструкция: «Представьте, что вы теперь превратились в родителя. Мы очень любим своего ребенка, хотим, чтобы он был хорошим и, поэтому даем ему советы, каким ему следует быть. Но каждый последующий родитель отрицает совет предыдущего и дает свой совет. Например:

Будь честной. - Не будь честной, а то скажешь что-нибудь не так, и можешь обидеть окружающих.

Будь всегда веселой. - Не будь всегда веселой, а то можно подумать, что ты легкомысленный человек.

Далее выбирают одного из детей на роль «воспитываемого», его сажают в центр круга и «родители» по очереди дают ему советы. В конце можно обсудить чувства детей в обеих ролях. Далее возможно обсуждение прав и обязанностей в семье, какие они существуют у детей и родителей, всегда ли они выполняются?

#### Занятие 7

Цель: формирование внимательного, доброжелательного отношения к сверстникам, чувства общности, умение выразить свое положительное отношение к другим, сотрудничать со сверстниками.

#### Ритуал приветствия.

##### 1. Беседа «Как правильно дружить»

- Что значит дружить?

- Какими качествами должен обладать настоящий друг?

На доске надпись «Настоящий друг». Рядом записываются предложенные качества.

Затем детям предлагается подумать о том, есть ли эти качества у каждого из них,

каких не хватает, в каких они сомневаются.

Выработка «Правил дружбы». В ходе беседы совместно с детьми обговариваются «Правила дружбы» некоторые из них ведущий может предложить сам:

- Помогай товарищу если умеешь что-то делать - научи его. Если товарищ попал в беду - помоги ему, чем можешь.
- Останови товарища, если он делает что-то плохое. Если товарищ не прав, скажи ему об этом.
- Не ссорься, не спорь по пустякам, не завидуй - радуйся успехам товарища вместе с ним.
- Если поступил плохо, не бойся признаться в этом, попроси прощения и признай свою ошибку.

### Упражнение 2. «Вырежи елочку»

Цель: развитие чувства общности, умения договариваться с другими.

Описание: Дети делятся на пары, обхватывают друг друга руками за талию, оставшимися руками пытаются вырезать елочку, а затем ее раскрасить. Побеждает пара, которая быстро и правильно выполнила задание.

Обсуждение:

- Легко ли было вместе работать?
- Что при этом чувствовали?
- Как пытались достичь общего результата?
- Кто остался недоволен? Почему?

### Упражнение 3. «Разыгрывание ситуаций»

Цель: освоить эффективные способы поведения и использовать их в реальной жизни.

Описание: Детям предлагается разыграть следующие ситуации:

- Ты участвовал в соревновании и занял первое место, в твой друг был почти последним. Он очень расстроился. Помоги ему успокоиться.
- Ты очень обидел своего друга. Попробуй помириться с ним.
- Вы писали диктант, ты получил оценку пять, а твой друг - двойку. Успокой своего друга.
- Два твоих друга поссорились - помири их.
- Твой друг попросил у тебя поиграть твою любимую игру, а отдал ее сломанной.

Послу разыгрывания полезно для играющего ребенка поменяться ролями с партнерами и «оказаться на месте» того, с кем общался.

#### Упражнение 4. «Окажи внимание другому»

Цель: формирование умения выражать свое положительное отношение к другим, оказывать и принимать знаки внимания.

Описание: Дети становятся в круг и по очереди говорят что-нибудь позитивное одному из участников. Знаками внимания могут отмечаться личностные качества, внешность, умения, манера поведения и т. п. В ответ ребенок говорит: «Спасибо, я тоже думаю, что я...» (повторяет сказанное ему, а затем подкрепляет еще одной похвалой в свой адрес: «А еще я думаю, что я...»)

#### Занятие 8

Цель: подвести итог групповой работы.

Ритуал приветствия.

#### Упражнение 1. «Новоселье»

Цель: формирование чувства единения с группой.

Описание: Детям предлагается нарисовать свои портреты и «поселить» их в домик, рисунок которого висит на доске. Затем дети все вместе раскрашивают дом красками.

#### Упражнение 2. «Школа на планете «Наоборот»

Цель: раскрепощение детей, снижение тревожности.

Описание: Дети разыгрывают сюжет. Режиссерами, актерами и зрителями будут сами дети. Ведущий рассказывает детям о планете, на которой все происходит наоборот: машины ездят задом наперед на обед дают сладости, дети заправляют всем, а взрослые подчиняются. Дети представляют себе, какой может быть школа на этой планете: как она выглядит, чем там занимаются, какие предметы изучают, за что ставят пятерки и т.д. Можно попросить детей нарисовать такую школу.

- Кто из детей понравился больше всех? Почему?

- Что чувствовали, выступая перед зрителями?

- Хотите ли и сможете ли вести себя в реальной жизни так, как ваш герой? Почему?

#### Упражнение 3. «Связующая нить»

Цель: формирование чувства близости с другими людьми, чувства ценности других и самооценности.

Описание: Участники передают клубок ниток так, чтобы все взяли за нить. Передача клубка сопровождается высказываниями о том, что они сейчас чувствуют, что хотят, и что могут пожелать другим.

Когда клубок вернется к ведущему, дети натягивают нить и закрывают глаза, представляя по просьбе ведущего, что они составляют одно целое, что каждый из них важен и значим в этом целом.

Результаты формирующего эксперимента психолога - педагогической коррекции  
ситуативной тревожности младших школьников

Таблица 4

Результаты по методике «Тест изучения школьной тревожности Р. Филиппа»

№	Ф.И.	Баллы	Уровень тревожности	№	Ф.И.	Баллы	Уровень тревожности
1	М. К.	30	повышенный	16	К.В.	19	нормальный
2	Н. М.	44	высокий	17	Д.В.	20	нормальный
3	Р. Т.	32	повышенный	18	Д.Ф.	20	нормальный
4	С. Ф.	29	повышенный	19	И.Н.	27	нормальный
5	Р. С.	27	нормальный	20	А.К.	16	нормальный
6	А. К.	26	нормальный	21	И.Б.	16	нормальный
7	К. Б.	27	нормальный	22	Б.В.	23	нормальный
8	А. Р.	25	нормальный	23	М.И.	15	нормальный
9	К. Р.	26	нормальный	24	Е.М.	14	нормальный
10	Р. Ш.	20	нормальный	25	Л.А.	12	нормальный
11	Д. Т.	17	нормальный	26	Р.Б.	17	нормальный
12	С. А.	13	нормальный	27	С.К.	20	нормальный
13	А. П.	16	нормальный	28	М.С.	19	нормальный
14	Э. П.	18	нормальный	29	Н.М.	13	нормальный
15	С. Т.	15	нормальный	30	Т.Ф.	10	нормальный

Таблица 5

## Результаты проективной методики «Несуществующее животное»

№	Ф.И.	Баллы	Уровень тревожности	№	Ф.И.	Баллы	Уровень тревожности
1	М. К.	+	повышенный		К.В.	-	нормальный
2	Н. М.	+	повышенный		Д.В.	-	нормальный
3	Р. Т.	+	повышенный		Д.Ф.	-	нормальный
4	С. Ф.	+	повышенный		И.Н.	-	нормальный
5	Р. С.	-	нормальный		А.К.	-	нормальный
6	А. К.	-	нормальный		И.Б.	-	нормальный
7	К. Б.	+	повышенный		Б.В.	-	нормальный
8	А. Р.	-	нормальный		М.И.	-	нормальный
9	К. Р.	-	нормальный		Е.М.	-	нормальный
10	Р. Ш.	-	нормальный		Л.А.	-	нормальный
11	Д. Т.	-	нормальный		Р.Б.	-	нормальный
12	С. А.	-	нормальный		С.К.	-	нормальный
13	А. П.	-	нормальный		М.С.	-	нормальный
14	Э. П.	-	нормальный		Н.М.	-	нормальный
15	С. Т.	-	нормальный		Т.Ф.	-	нормальный

Итоги: тревожные дети – 17%, не тревожные – 83%

Таблица 6

Результаты опросника для родителей «Уровень тревожности ребенка» Г.П. Лаврентьевой и Т.М. Титаренко

№	Ф.И.	Баллы	Уровень тревожности	№	Ф.И.	Баллы	Уровень тревожности
1	М. К.	15	высокий	16	К.В.	7	средний
2	Н. М.	18	высокий	17	Д.В.	8	средний
3	Р. Т.	11	средний	18	Д.Ф.	9	средний
4	С. Ф.	14	средний	19	И.Н.	11	средний
5	Р. С.	13	средний	20	А.К.	8	средний
6	А. К.	14	средний	21	И.Б.	7	средний
7	К. Б.	14	средний	22	Б.В.	13	средний
8	А. Р.	12	средний	23	М.И.	12	средний
9	К. Р.	12	средний	24	Е.М.	5	низкий
10	Р. Ш.	10	средний	25	Л.А.	7	средний
11	Д. Т.	7	средний	26	Р.Б.	10	средний
12	С. А.	8	средний	27	С.К.	11	средний
13	А. П.	7	средний	28	М.С.	13	средний
14	Э. П.	8	средний	29	Н.М.	6	средний
15	С. Т.	7	средний	30	Т.Ф.	5	низкий

Итоги: уровни тревожности: высокий – 3%, низкий – 87%, средний - 10%

Таблица 7

Результаты Математико – статистического анализа : T- критерий Вилкоксона

N	"До"	"После"	Сдвиг ( $t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$ )	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	45	30	-15	15	28
2	46	44	-2	2	9
3	44	32	-12	12	27
4	35	29	-6	6	25.5
5	30	27	-3	3	16.5
6	32	26	-6	6	25.5
7	32	27	-5	5	23.5
8	30	25	-5	5	23.5
9	29	26	-3	3	16.5
10	21	20	-1	1	3
11	16	17	1	1	3
12	15	13	-2	2	9
13	14	16	2	2	9
14	17	18	1	1	3
15	18	15	-3	3	16.5
16	20	19	-1	1	3
17	21	20	-1	1	3
18	22	20	-2	2	9
19	24	27	3	3	16.5
20	19	16	-3	3	16.5
21	20	16	-4	4	21.5
22	19	23	4	4	21.5
23	18	15	-3	3	16.5
24	17	14	-3	3	16.5

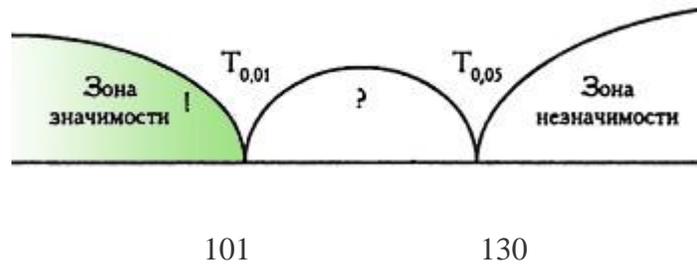
25	15	12	-3	3	16.5
26	19	17	-2	2	9
27	20	20	0	0	0
28	21	19	-2	2	9
29	13	13	0	0	0
30	12	10	-2	2	9
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					<b>53</b>

**Результат:  $T_{\text{Эмп}} = 53$**

Критические значения  $T$  при  $n=28$

n	$T_{\text{Кр}}$	
	0.01	0.05
28	<b>101</b>	<b>130</b>

**Ось значимости:**



Полученное эмпирическое значение  $T_{\text{Эмп}}$  находится в зоне значимости.

Технологическая карта внедрения результатов исследования психолого -педагогической коррекции ситуативной тревожности младших школьников в практику

Цель	Содержание	Методы	Формы	Ко л- во	Время	Ответств енные
1	2	3	4	5	6	7
1-й этап: «Целеполагание внедрения инновационной технологии по коррекции ситуативной тревожности младших школьников»						
1.1. Изучить документацию по предмету внедрения (Программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших школьников )	Изучение нормативной документации, ФЗ и Законов РФ, Закона об образовании , Постановлений Правительства РФ в области образования и безопасности среды и личности в РФ, документации ОУ	Обсуждение, анализ, изучение документации и нормативных источников по теме, наблюдение	Анализ литературы, работа психологом в ОУ, осуществление психологического сопровождения учебно – воспитательного процесса в ОУ, обсуждение на пед. Совете ОУ, самообразование, обучение на факультете психологии ЧГПУ	1	С 2013г.	Психолог, социальный педагог, администрация ОУ
1.2. Поставить цели внедрения программы психолого – педагогической	Выдвижение и обоснование целей внедрения Модели	Разработка «Дерева целей» исследования, обсуждение, разработка модели и программы, анализ материалов по цели внедрения	Работа психологической службы ОУ, консультация с научным руководите	1	Сентябрь	Психолог, администрация ОУ

коррекции ситуативной тревожност и младших школьников		Программы, работа психологической службы ОУ	лем и администрацией ОУ, наблюдение, беседа			
1.3. Разработать этапы внедрения Программы психолого – педагогической коррекции ситуативной тревожност и младших школьников	Изучение и анализ содержания этапов внедрения Программы, ее задач, принципов, критериев и показателей эффективности	Анализ состояния ситуации проявления ситуативной тревожност выпускников школы, анализ Модели и программы внедрения, анализ готовности ОУ к инновационной деятельности по внедрению модели	Работа психологической службы ОУ, совещание, анализ документации, работа по составлению Программы внедрения	1	октябрь	Психолог, администрация ОУ
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
1.4. Разработать программно-целевой комплекс внедрения программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожност и младших школьников	Анализ уровня подготовленности пед. коллектива к внедрению инноваций, анализ работы ОУ по теме внедрения (психолого-педагогической ситуативной тревожност и младших школьников, подготовка методической базы внедрения программы	Составление программы внедрения, анализ материалов готовности ОУ к инновационной деятельности	Административное совещание, педагогический совет, анализ документов, работа по составлению Программы внедрения	1	октябрь	Психолог, педагоги, администрация ОУ
2-й этап: «Формирование положительной психологической установки на внедрение»						

Программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших школьников»						
1	2	3	4	5	6	7
2.1. Выработать состояние готовности к освоению предмета внедрения у администрации ОУ и заинтересованных субъектов внедрения	Формирование готовности внедрить Программу в ОУ, психологический подбор и расстановка субъектов внедрения	Обоснование практической значимости внедрения, тренинги (развития, готовности к инновационной деятельности, внедрения), беседы, обсуждения, популяризация идеи внедрения Программы	Индивидуальные беседы с заинтересованными субъектами внедрения Программы, работа психологической службы ОУ, участие в семинарах со смежной тематикой	1	Октябрь	Психолог, администрация ОУ
2.2. Сформировать положительную установку на предмет внедрения Программы у педагогического коллектива ОУ	Пропаганда передового опыта по внедрению инновационных технологий в ОУ и их значимости для ОУ, значимости и актуальности внедрения Программы	Беседы, обсуждение, семинары	Беседы, семинары, изучение передового опыта внедрения инновационных технологий в ОУ	Не менее 5	Сентябрь - ноябрь	Психолог, администрация ОУ
2.3. Сформировать положительную реакцию на предмет внедрения Программы у заинтересованных субъектов	Пропаганда передового опыта по внедрению инновационных технологий вне ОУ и их значимости для системы образования, значимости	Методические выставки, семинары, консультации, научно-исследовательская работа, конференции и конгрессы	Участие в конгрессах, конференциях, семинарах по теме внедрения, статьи	Не менее 5	Сентябрь - ноябрь	Психолог, администрация ОУ

вне ОУ	и актуальность и внедрения Программы для психологической безопасности общества					
2.4.Сформировать уверенность по внедрению инновационной технологии в ОУ	Анализ своего состояния по теме внедрения, психологический подбор и расстановка субъектов внедрения, исследование психологического паспорта субъектов внедрения	Постановка проблемы, обсуждение, тренинг, консультации с научным руководителем исследования	Беседы, консультации, самоанализ	1	Сентябрь – ноябрь	Психолог
3-й этап: «Изучение предмета внедрения «Программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших школьников»						
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
3.1. Изучить необходимые материалы и документы о предмете внедрения (психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности младших	Изучение материалов и документов о предмете внедрения Программы и документации ОУ	Фронтально	Семинары, работа с литературой и информационными источниками	1	Декабрь	Психолог

школьников )						
3.2. Изучить сущность предмета внедрения инновационной программы в ОУ	Освоение системного подхода в работе над темой изучения предмета внедрения, его задач, принципов, содержания, форм и методов	Фронтально и в ходе самообразования	Семинары, тренинги (развития, готовности к инновационной деятельности)	1	2012 Январь	Психолог, администрация ОУ
3.3. Изучить методику внедрения темы Программы	Освоение системного подхода в работе над темой	Фронтально и в ходе самообразования	Семинары, тренинги (целеполагания, внедрения)	1	Февраль	Психолог, администрация ОУ
4-й этап: «Опережающее (пробное) освоение предмета внедрения «Программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших школьников»»						
4.1. Создать инициативную группу для опережающего внедрения темы	Определение состава инициативной группы, организационная работа, исследование психологического портрета субъектов внедрения	Наблюдение, анализ, консультирование, беседа, обсуждение	Работа психологической службы ОУ, тематические мероприятия, уроки	6	Апрель	Психолог, администрация ОУ, научный руководитель исследования
4.2. Закрепить и углубить знания и умения, полученные на предыдущем этапе	Изучение теории предмета внедрения, теории систем и системного подхода, методики внедрения	Самообразование, научно-исследовательская работа, обсуждение	Беседы, консультации, работа психологической службы ОУ	1	Апрель	Психолог, администрация ОУ

1	2	3	4	5	6	7
4.3. Обеспечить инициативной группе условия для успешного освоения методики внедрения Программы коррекции ситуативной тревожности младших школьников	Анализ создания условий для опережающего внедрения инновационной Программы	Изучение состояния дел в ОУ по теме внедрения Программы, обсуждения, экспертная оценка, самоаттестация	Производственное собрание, анализ документации ОУ	1	Май	Психолог, администрация ОУ
4.4. Проверить методику внедрения Программы	Работа инициативной группы по новой методике	Изучение состояния дел в ОУ, внесение изменений и дополнений в программу	Посещение уроков, работа психологической службы ОУ, внеурочные формы работы	Не менее 5	1-е полугодие	Психолог, администрация ОУ, инициативная группа по внедрению Программы
<b>5-й этап: «Фронтальное освоение предмета внедрения «Программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших школьников»»</b>						
5.1. Активизировать педагогический коллектив ОУ на внедрение инновационной Программы коррекции ситуативной тревожности младших	Анализ работы инициативной группы по внедрению Программы	Сообщение о результатах работы по инновационной технологии, тренинги (внедрения, готовности к инновационной деятельности), работа психологической службы ОУ	Пед. совет, работа психологической службы ОУ	1	сентябрь	Психолог, администрация ОУ, инициативная группа по внедрению Программы

школьников						
1	2	3	4	5	6	7
5.2. Развить знания и умения, сформированные на предыдущем этапе	Обновление знаний о предмете внедрения Программы, теории систем и системного подхода, методики внедрения	Обмен опытом внедрения инновационных программ, самообразование, тренинги (готовности к инновационной деятельности, саморегуляции), работа психологической службы ОУ	Наставничество, консультации, работа психологической службы ОУ, семинар	1	Сентябрь-октябрь	Психолог, администрация ОУ, инициативная группа по внедрению Программы
5.3. Обеспечить условия для фронтального внедрения инновационной Программы коррекции ситуативной тревожности младших школьников	Анализ состояния условий для фронтального внедрения программы в ОУ	Изучение состояния дел в ОУ по теме внедрения Программы, обсуждения, работа психологической службы ОУ	Работа психологической службы ОУ, производственное собрание, анализ документов ОУ	1	ноябрь	Психолог, администрация ОУ
5.4. Освоить всем педагогическим коллективом предмет внедрения (Программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших	Фронтальное освоение Программы психолого-педагогической коррекции	Наставничество, обмен опытом, анализ и корректировка технологии внедрения Программы	Работа психологической службы ОУ, пед. совет, консультации, работа метод. объединений	1	декабрь	Психолог, администрация ОУ

школьников						
6-й этап: «Совершенствование работы над темой психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших школьников»						
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
6.1. Совершенствовать знания и умения, сформированные на предыдущем этапе	Совершенствование знаний и умений по системному подходу	Наставничество, обмен опытом, корректировка методики	Конференция, конгресс по теме внедрения, анализ материалов, работа психологической службы ОУ	1	2013-Январь	Психолог, администрация ОУ
6.2. Обеспечить условия совершенствования методики работы по внедрению Программы	Анализ зависимости конечного результата по 1-му полугодю от создания условий для внедрения Программы	Анализ состояния дел в ОУ по теме внедрения Программы, доклад	Совещание, анализ документации ОУ, работа психологической службы ОУ	1	Январь	Психолог, администрация ОУ
6.3. Совершенствовать методику освоения внедрения Программы коррекции ситуативной тревожности младших школьников	Формирование единого методического обеспечения освоения внедрения Программы	Анализ состояния дел в ОУ по теме внедрения Программы, методическая работа	Работа психологической службы ОУ, методическая работа	3	Январь-февраль	Психолог, администрация ОУ
7-й этап: «Распространение передового опыта освоения внедрения «Программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших школьников»						
7.1. Изучить и обобщить опыт внедрения инноваций	Изучение и обобщение опыта работы ОУ по инновациям	Наблюдение, изучение документов ОУ, посещение уроков	Работа психологической службы ОУ, стенды, буклеты,	5	Февраль-март	Психолог, администрация ОУ

ной технологии	ной технологии		внеурочные формы работы			
7.2.Осуществить наставничество над другими ОУ, приступающими к внедрению Программы	Обучение психологов и педагогов других ОУ работе по внедрению Программы	Наставничество, обмен опытом, консультации, семинары	Выступления на семинарах, работа психологической службы ОУ		Март – апрель	Психолог, администрация ОУ
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
7.3. Осуществить пропаганду передового опыта по внедрению Программы в ОУ	Пропаганда внедрения Программы в районе	Выступления на семинарах. Конференциях, конгрессах, научная деятельность	Участие в конференциях, конгрессах, написание статей и научной работы по внедрению Программы	1 - 3	май	Психолог, администрация ОУ
7.4. Сохранить и углубить традиции работы над темой, сложившееся на предыдущих этапах	Обсуждение динамики работы над темой, научная работа по теме внедрения Программы	Наблюдение, анализ, работа психологической службы ОУ, научная деятельность	Семинары, написание научной работы, статей по теме внедрения Программы	Не менее 2	сентябрь	Психолог, администрация ОУ