



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 у
учащихся начальных классов

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность программы бакалавриата
«Психология образования»

Проверка на объем заимствований:
69,8% авторского текста

Работа Михайлова к защите
рецензирована/не рецензирована

«21» «04» 2017 г.

зав. кафедрой ТиПП

Кондратьева О.А.

Выполнила:

Студентка группы ЗФ 410/099-4-1
Чебелюк Маргарита Герасимовна

Научный руководитель:

к. псих. н., доцент кафедры ТиПП
Гольева Галина Юрьевна

Гольева Г.Ю.

Челябинск
2017

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Глава 1. Теоретические аспекты изучения проблемы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учащихся начальных классов	
1.1. Феномен тревожности в теоретических исследованиях	6
1.2. Возрастные особенности проявления ситуативной тревожности у учащихся начальных классов	13
1.3. Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учащихся начальных классов	19
Глава 2. Организация опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учащихся начальных классов	
2.1. Этапы, методы и методики исследования	27
2.2. Характеристика выборки, анализ результатов констатирующего эксперимента	33
Глава 3. Анализ результатов опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учащихся начальных классов	
3.1. Организация и проведение программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учащихся начальных классов	42
3.2. Анализ результатов формирующего эксперимента	48
3.3. Рекомендации по психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учащихся начальных классов для педагогов и родителей. Технологическая карта внедрения	56
Заключение	68
Список литературы	72
Приложение	79

ВВЕДЕНИЕ

Неуверенность в собственных силах, нестабильность в эмоциональном плане, повышенная стеснительность и замкнутость, приступы безосновательного страха – основные компоненты тревожности у учащихся начальных классов. Состояние тревоги многогранно, оно содержит в себе такие эмоции, как: стыд, печаль, чувство вины и пр.

Тревогу испытывают все люди, независимо от возраста и социального положения. Но при этом в каждой возрастной категории содержатся свои комплексы страхов.

Присутствие тревоги и страхов у учащихся начальной школы является нормой, но если их количество стабильно увеличивается, то мы уже говорим о развитии повышенного уровня тревожности как негативного компонента развития ребенка.

Актуальность нашей исследовательской работы состоит в том, что мы живем в нестабильное время, требующее от нас и наших детей повышенной эмоциональной устойчивости. Но при этом с каждым днем увеличивается количество высоко тревожных детей, отличающихся высоким уровнем беспокойства, чувством неуверенности в себе, эмоциональной неустойчивостью, внутренним напряжением. В дальнейшем, из ребенка с повышенным уровнем тревожности сформируется эмоционально неустойчивый человек, замкнутый, неуверенный в своих силах. Поэтому современные научные знания причин возникновения неадекватного уровня ситуативной тревожности, приведут к своевременному диагностированию и проведению коррекционной работы, способствующей оптимизации уровня ситуативной тревожности у учащихся начальных классов.

Цель исследования: теоретически изучить и эмпирически обосновать психолого-педагогическую коррекцию ситуативной тревожности у учащихся начальных классов.

Объект исследования: ситуативная тревожность у учащихся начальных классов.

Предмет исследования: психолого-педагогическая коррекция уровня ситуативной тревожности у учащихся начальных классов.

Гипотеза исследования: предполагаем, что уровень ситуативной тревожности у учащихся начальных классов изменится при прохождении психолого-педагогической коррекции.

Задачи исследования:

1. Изучить феномен ситуативной тревожности у учащихся начальных классов.
2. Изучить возрастные особенности ситуативной тревожности у учащихся начальных классов.
3. Составить модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учащихся начальных классов.
4. Определить этапы, методы и методики исследования.
5. Охарактеризовать выборку. Провести констатирующий эксперимент по выбранным методикам. Проанализировать полученный результат.
6. Разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учащихся начальных классов.
7. Проанализировать результаты формирующего эксперимента, направленного на психолого-педагогическую коррекцию ситуативной тревожности у учащихся начальных классов.
8. Разработать рекомендации по психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учащихся начальных классов для учителей и родителей, составить технологическую карту внедрения.

Методы и методики следования:

1. Теоретические - анализ научной литературы по проблеме исследования, целеполагание, моделирование;
2. Эмпирические – констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование по методикам:

- Тест тревожности Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен. Методика «Выбери нужное лицо». Проективная диагностика детей;
- Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса;
- Методика диагностики самооценки уровня тревожности Спилберга - Ханина.

3. Математико-статистический коэффициент критерий Т-Вилкоксона.

База исследования: учащиеся 1 «б» класса МОУ СОШ № 1 им.Героя Советского Союза Русанова М.Г., в количестве 23 человек.

Апробация: Гольева Г. Ю., Чебелюк М. Г. Изучение влияния тревожности на самооценку детей младшего школьного возраста // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2016. Т. 7. С. 161–165.

ГЛАВА 1. Теоретические аспекты изучения проблемы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учащихся начальных классов

1.1. Феномен тревожности в теоретических исследованиях

Тревожность (англ. anxiety) — индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и сильным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения. Она рассматривается как личностное образование или как свойство темперамента, обусловленное слабостью нервных процессов [51,с.50].

Тревожность — переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагоприятия, с ощущением грядущей опасности. Различают тревожность как эмоциональное состояние и как устойчивое свойство, черту личности или темперамента. В отечественной психологической литературе это различие зафиксировано в понятиях «тревога» и «тревожность». Термин «тревожность» используется и для обозначения данного явления в общем [64, с.97].

По определению Р.С. Немова, тревожность – постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходить в состоянии повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях [43, с.68].

По определению, А.М. Прихожан, тревожность – переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагоприятия, с предчувствием грядущей опасности [50, с.78].

По определению А.В. Петровского, тревожность – склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги; один из основных параметров

индивидуальных различий. Тревожность обычно повышена при нервно-психических и тяжелых соматических заболеваниях, а также у здоровых людей, переживающих последствия психотравмы, у многих групп лиц с отклоняющимся субъективным проявлением неблагополучия личности [48,с.60].

При оценке состояния проблемы тревожности в психологии отмечаются две, на первый взгляд, взаимоисключающие тенденции. С одной стороны, ссылки на неразработанность и неопределенность, многозначность и неясность термина «тревожность» как в нашей стране, так и за рубежом, посвященных проблеме тревожности, зачастую обязательны. Указывается, что под изучаемое понятие зачастую подразумеваются разнородные явления и, что значимые расхождения в изучении тревожности существуют и между различными школами, и между разными авторами внутри одного направления, делается акцент на субъективность использования данного термина. Но также между исследователями существует и согласие по ряду основных моментов, позволяющих выявить «общие контуры» тревожности (рассмотрение ее в соотношении «состояние — свойство», понимание функций состояния тревоги и устойчивой тревожности и др.) и выделить основной тревожный тип личности [23, с.40].

Зачастую любое изменение привычного состояния может приводить к стрессовой ситуации и легко провоцировать состояние дискомфорта, повышенной тревожности и возникновение страха [16, с.34].

В общем виде тревожность понимается как отрицательное эмоциональное переживание, связанное с предчувствием и ощущением опасности. Тревога же — особая, предвосхищающая эмоция, что и поясняет ее отличающееся положение среди множества других эмоциональных проявлений [42,с.170].

Дискуссия о причинах тревожности по-прежнему ведется; в настоящее время лидирует мнение, в которой тревожность, имея природное основание (свойства нервной системы), формируется на протяжении всей жизни, в

результате воздействия социальных и личностных факторов. Основной причиной возникновения тревожности как эмоции считают нарушения в детско-родительских отношениях. В более взрослом возрасте тревожность уже порождается внутриличностными конфликтами, в большей степени самооценочного характера [66, с.58].

На психологическом уровне тревожность воспринимается как напряжение, озабоченность, беспокойство, нервозность и переживается в виде переживания чувств неопределенности, беспомощности, бессилия, незащищенности, одиночества, грозящей неудачи, невозможности принять решение и пр. [67, с.146].

На физиологическом уровне реакции тревожности носят проявление в учащенном сердцебиении, частом дыхании, повышенном артериальном давлении, в высоком уровне общей возбудимости, понижением порогов чувствительности, когда ранее нейтральные стимулы приобретают негативную эмоциональную окраску.

Так же выделяется устойчивая тревожность в какой-либо сфере (тестовая, межличностная, экологическая и др. — ее принято обозначать как специфическую, частную, парциальную) и общая, генерализованная тревожность, свободно меняющая объекты в зависимости от изменения их уровня значимости для человека. В этих случаях частная тревожность является лишь формой выражения общей [44, с.236].

Формирование убежденности человека может происходить прямо и косвенно (косвенно — за счет уменьшения тревожности, неуверенности, сомнений, опасений, неведения). Убеждать можно и словом, и делом или личным примером [1, с.27].

Беспокойство, повышенный уровень тревожности и ранимость являются теми основными признаками, которые сопровождают негативные невротические состояния.

А. И. Захаров, при описании ребенка, с расположенностью к неврозу, охарактеризует это следующим образом: повышено впечатлительный,

эмоционально-чувствительный, ранимый, не сразу раскрывающий себя, наивный, бесхитростный, непосредственный и доверчивый, добрый и отзывчивый, с выраженным чувством «Я» [25, с.190].

Без чуткого руководства воображение в своем развитии может иметь неблагоприятные прогнозы. Аффективное воображение без достаточного, обычно стихийно возникающего, переживания травм может приводить к патологическим, застойным переживаниям (навязчивые страхи, повышенная тревожность) или же вести ребенка к состоянию аутизации, к формированию замещающей выдуманной жизни, а не реальных творческих продуктов [2, с.57].

Зачастую возрастание тревоги сопровождается определенными признаками, им служат не только ясные проявления двигательного беспокойства, измененное страхом лицо, желание повернуться спиной, уйти, но и проявления самоагрессии, усиление напряженных стереотипных движений, бормотания, крика, обострение тиков. Так, ребенок может кусать себя за руки, бить самому себе по голове, биться ею об стену или может начать прыгать, бегать по одному отрезку, стучать, раскачиваться, перебирать пальцами перед глазами, грызть ногти, повторять по многу раз фразу, задавать один и тот же вопрос, не слушая ответа, петь, читать стихи. Этим он пытается заглушить, «забить» тревожащие его новые впечатления, от которых он чувствует опасность [17, с.70].

Тревожность, страх, опасения, беспокойство, напряжение, нервозность и пугливость являют собой последствия фрустрации потребности в чувстве безопасности [1, с.73].

Выделяется устойчивая тревожность в какой-либо сфере — частная, «связанная» (школьная, экзаменационная, межличностная и др.) и общая, «разлитая», свободно меняющая объекты в зависимости от изменения их значимости для человека. Различают адекватную тревожность, являющуюся отражением неблагополучия человека в какой-либо области его жизни, хотя конкретная ситуация может не содержать в себе угрозы, и неадекватную

тревожность, или собственно тревожность — являющуюся в благополучных для человека областях действительности [28, с.57].

Сегодня наиболее распространена точка зрения, рассматривающая страх как реакцию на четкую, определенную, вполне реальную опасность, а тревожность — как переживание неопределенного, смутного, безобъектного ощущения угрозы зачастую воображаемого характера. Согласно другой позиции, страх мы испытываем при витальной угрозе, когда что-то угрожает нашей целостности или нашему существованию как живому существу, человеческому организму, а тревожность — при социальной угрозе, личностной. Опасность в таком случае угрожает ценностям человека, потребностям его «Я», сформированному представлению о себе, межличностным отношениям, положению в обществе [35, с.51].

Устойчивая тревожность и постоянные сильные страхи относят к частым поводам обращения родителей и людей к школьному психологу или психологу детского сада. В последние годы, по сравнению с предшествующим периодом, количество обращений по проблеме высокой тревожности в нашей стране значительно возросло.

Изменилось и «качество» тревожности. В настоящее время ощутимо вырос уровень выраженности различных форм тревоги, имеющих глубинный характер, т.е. наиболее тяжелых и в наименьшей степени поддающихся преодолению [24, с.52].

Исследователи психосоматики все чаще и чаще подтверждают, что тревожность, страх, недостаток любви, угнетение и т.д. приводят как к негативным физическим, так и к неблагоприятным психологическим результатам. Удовлетворение высших потребностей несет значение как для сохранения жизни, так и для развития личности в целом [37, с.95].

В.В. Печенков установил и обосновал связь между уровнями вербального, невербального и общего интеллекта успешностью обучения в школе и эмоциональными переживаниями. Им доказано, что преобладание негативных эмоций у школьника положительно зависит и взаимодействует с

успеваемостью, и с интеллектуальными показателями. У мальчиков тревожность выше: ее уровень положительно взаимодействует с левым полушарием мозга, происходит доминирование, вербальный интеллект выше. У девочек преимущественно страх, который коррелирует с невербальным интеллектom и доминированием левого полушария мозга [цит. по 6, с.134].

Любая угроза появления трудностей и преград, препятствующих обеспечению основных потребностей, любая угроза защитной или копинг – системе, любая угроза образу жизни в целом зачастую будет вызывать естественную реакцию тревожности – враждебности, которая подразумевает достаточно высокий уровень вероятности враждебного, разрушительного, агрессивного или деструктивного поведения. По сути - это поведение несет в себе защитный характер, и является скорее контратакой, чем атакой как самоцелью [1, с.109].

Большое количество личных качеств, которые видны на первый взгляд и кажутся нам разрозненными, по сути своей являются результатом одной фундаментальной установки, в частности, отсутствие преобладающего чувства вины или парализующего стыда, а также ярко выраженной тревожности [9, с.161].

Присутствие возрастных «пиков» тревоги указывает нам на особую значимость ее глубины переживания для обеспечения ведущих потребностей, характеризующих детей какого-либо возраста и пола. Это является подтверждением представления о ее сигнальной и мобилизующей функциях, а также свидетельствует в пользу представлений о связи тревожности (и как состояния, и как свойства) с неудовлетворением особых потребностей [38, с.97].

Обсуждая функцию тревоги в реальной деятельности, особо следует выделить, что до старшего подросткового возраста она оказывает негативное влияние, хотя у некоторых детей мобилизующая функция состояния тревоги, в условиях проводимых экспериментов, регистрируется с младшего школьного возраста, но заметной эта функция становится лишь со старшего

подросткового возраста, особенно в естественных условиях обучения. В дошкольном, и на этапе всего школьного возраста, воздействие тревоги на деятельность является опосредованными особенностями поведения преподавателя и формируемой атмосферой в классе. Именно атмосфера в классе, значительно увеличивая аффективную насыщенность ситуации, негативно сказывается на результативности деятельности детей и подростков [42, с.70].

Взаимодействие в системе «тревожность как состояние-свойство» усиливается с возрастом детей, хотя и на него во многом оказывают влияние позиция и поведение педагога [5, с.24].

В общем можно подвести итог, что из анализа содержания страхов выявлено, что и у родителей, и у детей преобладает чувство нестабильности окружающего их мира, чувства угрозы, которая в любой момент жизни может оказаться явью. Естественно, что эти переживания передаются подрастающему поколению преимущественно родителями. Оно аффективно пресыщено гиперопекой о его здоровье, благополучии, жизни. Потом тревожность развивается и укрепляется в соответствии с механизмом замкнутого психологического круга. Это, конечно же, отражается на психическом здоровье подрастающего поколения [24, с.10].

Таким образом, из изученного материала об исследованиях тревожности можно сделать выводы:

Тревожность — индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения. Рассматривается как личностное образование и/или как свойство темперамента, обусловленное слабостью нервных процессов. Повышенная тревожность провоцируется любым изменением привычного постоянства, стрессовой ситуацией, состоянием дискомфорта. Любое изменение привычного постоянства может приводить к стрессовой ситуации, легко спровоцировать состояние дискомфорта, тревожности и страха.

Беспокойство, повышенная тревожность, ранимость являются основными признаками, предшествующими невротическим состояниям.

Тревожность, имея природную основу (свойства нервной системы), складывается прижизненно, в результате действия социальных и личностных факторов. Тревожность, страх, опасения, беспокойство, напряжение, нервозность и пугливость представляют собой последствия фрустрации потребности в безопасности.

1.2. Возрастные особенности проявления ситуативной тревожности у учащихся начальных классов

Младший школьный возраст (с 6-7 до 9-10 лет) характеризуется особым обязательным обстоятельством в жизни каждого ребенка – поступлением в школу [12, с.101].

Начало обучения в школе, т.е. младший школьный возраст, считается одним из таких периодов, на которые приходится существенное увеличение количества тревожных детей.

Школа в систематическом виде приобщает ребенка к знаниям, способствует формированию трудолюбия. Основная опасность, которая подстерегает детей на этой стадии, содержит в себе чувство собственной неадекватности и неполноценности. Ребенок при этом остро переживает отчаяние от собственной неумелости и видит себя обреченным на опосредованность или неадекватность. В такой момент при появлении у ребенка чувства несоответствия выдвигаемым требованиям школы семья становится убежищем для него (В.И. Долгова, Н.И. Аркаева, Е.Г. Капитанец [10, с.130]).

Все большее количество младших школьников испытывают на себе разнонаправленные страхи, приобретаемые в процессе обучения, которые

начинают формировать характерные черты личной тревожности. В связи с этим возрастает актуальность изучения особенностей и условий возникновения личностной и ситуативной тревожности детей.

Младший школьный возраст является особым этапом личностного развития и значительную роль в развитии играет не только семья или взаимоотношения с близкими для ребенка людьми – родителями, но и школьный коллектив. Младший школьник начинает особенно чутко и остро воспринимать оценку взрослых своих успехов, но для него также важным остается и мнение сверстников, одноклассников [8, с.116].

В нынешних условиях повышения напряженности, насыщенности графика школьного обучения, расширения границ требуемых знаний, умений и навыков особо возрастает вероятность развития у ребенка различного рода тревожных состояний.

Проведенный анализ исследований (Ф.Е. Василюк, В.К. Вилюнас, А.И.Захаров, Р. Кочунас) показывает, что тревожность отрицательным образом влияет на протекание очень многих психических процессов, а также на различные личностные характеристики [25, цит.по 28, 29].

Исследователи проблемы тревожности изучают и вопрос о времени ее зарождения и установления. Ряд авторов считает, что тревожность появляется в раннем детском возрасте до года, когда беспокойство, переживаемое детьми с нормой развития, может стать предпосылкой для дальнейшего развития тревоги. Тревоги и страхи взрослых, находящихся рядом с ребёнком, их травмирующий жизненный опыт, напрямую отражаются на эмоциональном состоянии ребёнка. Тревога перерастает в тревожность, становясь тем самым устойчивой чертой характера человека, но происходит это не раньше старшего дошкольного возраста. А к семи годам можно уже утверждать о развитии тревожности как о черте личности, сформированном эмоциональном настрое с выраженным чувством беспокойства и боязни сделать что-то не то, или не так, как этого требуют окружающие [40, с.36].

Имеются научные данные о том, что определенный уровень тревожности — естественная и обязательная особенность активной личности. Но при этом повышенный уровень тревожности является субъективным проявлением эмоционального неблагополучия личности, наличием у нее внутренних конфликтов [47, с.266].

Одним из факторов, которые влияют на появление тревожности у детей, являются родительские отношения. В ряде работ на главное место в определении причин тревожности у детей исследователи ставят неправильное воспитание и неблагоприятные отношения ребёнка с родителями, в частности с матерью.

Неприятие матерью своего ребёнка формирует у него тревогу из-за отсутствия возможности удовлетворить свои потребности в любви, ласке, заботе и защите [53, с.81].

Воспитание по типу гиперпротекции (чрезмерная забота, тщательный контроль, несметное количество ограничений и нелогичных запретов, постоянное одёргивание) так же имеет высокую вероятность возникновения высокой тревожности у ребёнка. Воспитание, основанное на завышенных требованиях, с которыми ребёнок не может справиться или справляется с приложением повышенных усилий, так же является причиной формирования и закрепления высокой тревожности.

Часто родители пытаются сформировать «правильное» поведение — строгую систему норм и правил, отступление от которой влечёт за собой наказание ребенка. В таком случае тревожность рождается страхом наказания, унижения, отступлением от норм и правил, установленных взрослыми [67, с.147].

Жестокий стиль воспитания приводит к характерологическому развитию тормозного типа с пугливостью, робостью и одновременным избирательным доминированием; маятникообразное воспитание (сегодня это под запретом, завтра разрешено) — к ярко выраженным аффективным состояниям у детей, неврастении; опекающее воспитание приводит к

ощущению зависимости и созданию низкого уровня волевого потенциала; недостаточное воспитание – к трудностям в процессе социальной адаптации.

Проблема обеспечения эмоционального благополучия актуальна в работе с детьми любого возрастного периода и, особенно с учащимися младшего школьного возраста, эмоциональная сфера которых наиболее восприимчива и уязвима [68, с.28].

Как отмечают многие авторы (В.И. Долгова, Н.Г. Кормушина и др.), присутствует оптимальный индивидуальный уровень «полезной» тревоги. Деятельность младшего школьника в рождающей чувство тревожности ситуации непосредственно зависит от силы ситуативной тревожности [цит. по 12, 15].

Тревожность, которая выходит из рамок нормы, мешает ученикам социализироваться, обучаться, адекватно оценивать собственные возможности и способности. При этом, тревога и тревожность могут способствовать мобилизации личностных ресурсов, связанной с повышением эффективности деятельности, начиная с подросткового возраста. При этом на деятельность дошкольников и младших школьников она оказывает в большей мере дезорганизующее воздействие, понижая ее результативность [17, с.70].

Ситуативная тревожность как состояние объясняется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние появляется как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и бывает разным по интенсивности и динамичности во времени [35, с.54].

В младшем школьном возрасте переживание состояния тревоги имеет свои возрастные особенности. Устойчивая личностная тревожность возникает у детей с такими чертами личности, как ранимость, повышенная впечатлительность, мнительность. Этот вид тревожности выступает как реакция на угрозу чего-то несуществующего, не имеющего ни названия, ни

четкого образа, но грозящего человеку потерей индивидуальности, утратой своего «Я» [70, с.52].

Такая тревога объясняется течением внутреннего конфликта между двумя противопоставленными стремлениями, когда что-то важное для него одновременно отталкивает и притягивает [56, с.46].

Ситуативная тревожность воспринимается как чувство напряжения, озабоченности, беспокойства по поводу возникшей и переживаемой ситуации. Значение профилактики ситуативной тревожности и её преодоление важно при подготовке младших школьников к возможным трудным ситуациям в новом жизненном этапе – обучении в школе.

Ситуация успеха в учебной деятельности младшего школьника на многие годы школьного обучения способна определить общее отношение ребенка к учению, влиять на его самооценку, результативность, желание трудиться [66, с.40].

Дети со сниженной тревожностью не ощущают действий, несущих угрозу их самооценке, ситуаций. Ситуативная тревога у них тоже может проявиться, но сама вероятность повышенной ситуативной тревожности у них не высока. Для них критика, конкуренция с другими не является ни стрессом, ни стимулом, особенно если они на достаточном уровне подготовлены к выполнению задачи.

Дети с высокой тревожностью особо чувствительны к любым возможным ситуациям, угрожающим их самооценке и самоутверждению, при этом охват таких ситуаций у них достаточно широк. В таких случаях значительно возрастает возможность проявления у них повышенного уровня ситуативной тревожности. Для таких детей излишне сомневаться в своих способностях, заострять внимание на важности выполняемой деятельности, неоправданно или чрезмерно повышая требования к результату. И.Ю.Кулагина пишет, что высокая тревожность, зачастую, связана с высокой чувствительностью и ранимостью ребенка [47, с.267].

Уровень тревожности, находящийся за границами нормы в той или иной стороне, представляет собой дезадаптивную реакцию, требующую всесторонних способов коррекции и проявляющуюся в общей дезорганизации поведения и деятельности. Определенный уровень тревожности – естественная и неотъемлемая особенность человека, участвующего в активной деятельности. Она связана с оценкой личностью своего внутреннего состояния и является для него важной составляющей самоконтроля и самовоспитания [46, с.140].

Тревожность младших школьников начинает формироваться ещё в дошкольном возрасте. А к подростковому возрасту тревожность может уже являться сложившейся личностной особенностью (Г.Ю. Мартынова [39,с.99]).

Тревожность считается одним из особенно распространенных феноменов психического развития, которые встречаются в процессе школьной деятельности. В последнее время этой проблеме уделяется особое внимание, т.к. от уровня тревожности зависит успешность и эффективность обучения ребенка в школе, особенности его межличностных взаимоотношений с ровесниками, эффективность адаптации к новым ситуациям. При изучении тревоги и тревожности дополнительно можно столкнуться со многими трудностями, связанными с тем, что тревожность может являться не только эмоциональным состоянием человека, но и частью его личности - чертой характера или частью темперамента [41, с.200].

Тревожность чаще всего порождается внутренней конфликтностью самооценки, присутствием в ней расхождения между высоким уровнем притязаний и достаточно сильной неуверенностью в себе. При таком конфликте дети вынуждены стремиться к тому, чтобы достичь успеха во всех возможных сферах жизни, но также это не дает им возможности адекватно оценить свои успехи, рождая чувство ощущения глубокой неудовлетворенности, неустойчивости, напряженности, что ведет к медленному ослаблению потребности в достижениях. Отмечаются

перегруженность и перенапряжение, проявляющиеся в нарушениях внимания, снижении работоспособности, а также высокой утомляемости.

Таким образом, младший школьный возраст (с 6-7 до 9-10 лет) характеризуется важным внешним обстоятельством в жизни ребенка – поступлением в школу. Уровень тревожности младших школьников начинает формироваться ещё в дошкольном возрасте. Тревожность считается одним из особенно распространенных феноменов психического развития, которые встречаются в школьной деятельности. Все больше младших школьников испытывают страхи различной направленности в процессе обучения, которые приобретают характерные черты личной тревожности.

1.3. Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учащихся начальных классов

Среди признаков ситуативной тревожности можно выделить типичные проявления, характерные для учащихся начальных классов [15, с.28]:

- ухудшение соматического здоровья проявляется в «беспричинных» головных болях, повышении температуры; такие ухудшения проявляются перед контрольными работами;
- отказ, нежелание ходить в школу возникает из-за недостаточного уровня школьной мотивации;
- излишняя старательность при выполнении заданий, когда ребенок неоднократно переписывает одно и то же задание; это может быть связано с желанием «быть лучше всех»;
- отказ от субъективно невыполнимых заданий; если какое-то задание не получается, ребенок может бросить его выполнение [там же];
- раздражительность и агрессивные реакции могут проявляться из-за ощущения школьного дискомфорта; такие дети грубят в ответ на замечания, дерутся с одноклассниками, беспричинно обидчивы, излишне плаксивы;

- снижение концентрации внимания на уроках; дети пребывают в мире собственных фантазий, которые не вызывают тревоги; пребывание в этом состоянии является для них комфортным;

- потеря контроля над физиологическими функциями организма в стрессовых ситуациях, многообразные вегетативные реакции в тревожащих ситуациях; например, ребенок краснеет, испытывает дрожь в коленках, появляется тошнота, головокружение;

- ночные страхи, связанные со школьной жизнью и ощущением дискомфорта;

- отказ отвечать на уроке, если тревожность сформирована в ситуации проверки знаний, проявляется в том, что ребенок отказывается принимать участие в опросах и старается быть более незаметным;

- отказ от контакта с учителем или одноклассниками (или сведение их к минимуму);

- «сверхценность» школьной оценки; школьная оценка становится «внешним» мотиватором учебной деятельности и со временем потеряет стимулирующий эффект, становясь самоцелью; учащегося начинает интересовать не учебная деятельность, а внешняя оценка; но к середине подросткового возраста ценность школьной оценки пропадает и теряется ее мотивирующий потенциал;

- проявление негативизма и демонстративных реакций (по отношению к учителям, как возможная попытка произвести яркое впечатление на одноклассников).

Выявленная по этим признакам ситуативная тревожность нуждается в программе психолого-педагогической коррекции [12, с. 102].

Психолого-педагогическая коррекция – это деятельность по исправлению (корректировке) тех особенностей психического развития, которые по общепринятой системе критериев не соответствуют «оптимальной» модели» [17, с.71].

Психологическая коррекция – это система мероприятий, которые направлены на исправление недостатков психологии или поведения человека с применением специальных средств психологического воздействия [10,с.38].

Организация психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учащихся начальных классов начинается с построения дерева цели предстоящей деятельности [15, с.28].

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.76].

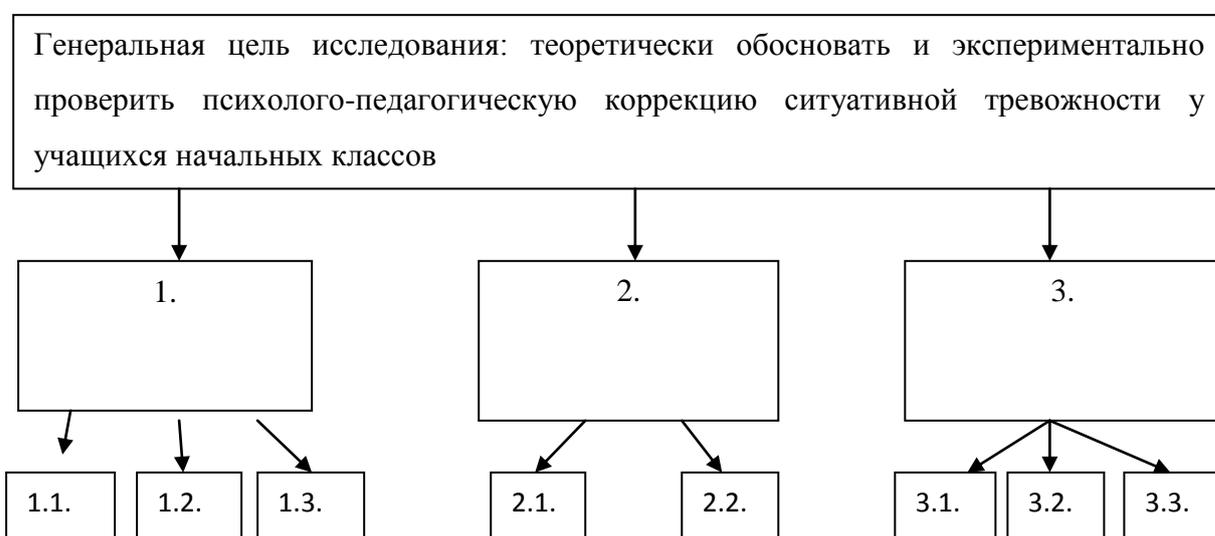


Рисунок 1 – «Дерево целей» психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учащихся начальных классов

1. Провести теоретическое обоснование проблемы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учащихся начальных классов.

1.2. Выявить особенности проявления ситуативной тревожности у учащихся начальных классов.

1.3. Разработать «дерево целей» и теоретически обосновать модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учащихся начальных классов.

2. Выполнить исследование ситуативной тревожности у учащихся начальных классов на констатирующем этапе эксперимента.

2.1. Определить этапы, подобрать методы и методики для проведения исследования.

2.2. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты исследования на констатирующем этапе эксперимента.

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

3.1. Разработать и реализовать психолого-педагогическую программу коррекции ситуативной тревожности у учащихся начальных классов.

3.2. Проанализировать результаты формирующего этапа исследования.

3.3. Разработать практические рекомендации для педагогов и родителей по проблеме коррекции ситуативной тревожности у учащихся начальных классов. Разработать технологическую карту управления нововведением.

На основе дерева целей мы составили модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учащихся начальных классов, представленную на рисунке 2 [38, с.11].

Модель – это искусственно созданный объект в виде схемы, математических формул, наборов данных и алгоритмов их обработки и т.п. Под «моделью» в педагогике и психологии понимается система объектов или знаков, которая воспроизводит некоторые существенные свойства, качества и связи предметов [20, с.204].

Моделирование в психологии – построение моделей осуществления тех или иных психологических процессов с целью формальной проверки их работоспособности. К моделям предъявляются определенные требования:

- оптимальность – в модели можно представить лишь те свойства и отношения, функциональное значение которых определяет ход деятельности; в данном смысле модель обязана несколько упрощать действительность;

- наглядность – модель должна интерпретироваться быстро, без значительных интеллектуальных усилий; учет культурных стереотипов привычного направления хода деятельности, направления от начала до конца, и системность информации [11, 12, 13].



Рисунок 2 – Модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учащихся начальных классов

Теоретический блок включает в себя сбор информации по изучаемой проблеме, ее анализ и формирование на этой базе теоретического обоснования коррекции ситуативной тревожности у учащихся начальных классов.

Диагностический блок включает в себя систему этапов, методов и методик и их анализ и интерпретация, позволяющих выявлять уровни ситуативной тревожности у учащихся начальных классов.

Основной целью данного блока является диагностика уровней ситуативной тревожности у учащихся начальных классов.

В своей работе мы используем следующие методики:

- 1) Тест тревожности (Р.Тэмпл, М.Дорки, В.Амен);
- 2) Исследование школьной тревожности методика Б.Н.Филлипса;
- 3) Методика диагностики самооценки уровня тревожности Спилберга - Ханина.

Коррекционный блок содержит в себе специально разработанную программу, направленную на коррекцию ситуативной тревожности у учащихся начальных классов.

Основной целью данного блока является создание психолого-педагогических условий коррекции и формирования оптимального уровня ситуативной тревожности у учащихся начальных классов.

В своей работе мы использовали специально разработанный комплекс игр и упражнений, направленных на коррекцию и формирование оптимального уровня ситуативной тревожности у учащихся начальных классов.

Аналитический блок – повторное проведение пакета диагностик с применением мат.статистики (Т-критерия Вилкоксона). В своей работе мы сравниваем показатели уровней ситуативной тревожности до и после прохождения коррекционной программы.

В итоге по проведённым мероприятиям мы сможем проследить реализацию цели по оптимизации и профилактики уровня ситуативной тревожности у учащихся начальных классов.

Особо важным компонентом в работе над психолого-педагогической коррекцией тревожности у учащихся начальных классов является выработка у учеников индивидуальных эффективных моделей поведения в значимых и оценочных ситуациях.

Таким образом, нами проведено теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учащихся начальных классов с применением методов целеполагания и моделирования. Опираясь на результаты теоретического исследования, представленные в предыдущих параграфах, было разработано дерево целей, отражающее уровни работы в исследовании, была сконструирована модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учащихся начальных классов, отображающая связь блоков программы, их зависимость друг от друга и этапы выполнения.

Выводы по первой главе

На этапе изучения теоретических аспектов изучения проблемы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учащихся начальных классов мы можем сделать следующие выводы:

Тревожность — индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения. Рассматривается как личностное образование и/или как свойство темперамента, обусловленное слабостью нервных процессов. Повышенная тревожность провоцируется любым изменением привычного постоянства, стрессовой ситуацией, состоянием дискомфорта. Любое

изменение привычного постоянства может приводить к стрессовой ситуации, легко спровоцировать состояние дискомфорта, тревожности и страха. Беспокойство, повышенная тревожность, ранимость являются основными признаками, предшествующими невротическим состояниям.

Тревожность, имея природную основу (свойства нервной системы), складывается прижизненно, в результате действия социальных и личностных факторов. Тревожность, страх, опасения, беспокойство, напряжение, нервозность и пугливость представляют собой последствия фрустрации потребности в безопасности.

Младший школьный возраст (с 6-7 до 9-10 лет) характеризуется важным внешним обстоятельством в жизни ребенка – поступлением в школу. Уровень тревожности младших школьников начинает формироваться ещё в дошкольном возрасте. Тревожность считается одним из особенно распространенных феноменов психического развития, которые встречаются в школьной деятельности. Все больше младших школьников испытывают страхи различной направленности в процессе обучения, которые приобретают характерные черты личной тревожности.

Нами проведено теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учащихся начальных классов с применением методов целеполагания и моделирования. Опираясь на результаты теоретического исследования, представленные в предыдущих параграфах, было разработано дерево целей, отражающее уровни работы в исследовании, была сконструирована модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учащихся начальных классов, отображающая связь блоков программы, их зависимость друг от друга и этапы выполнения.

Глава 2. Организация опытно-экспериментального исследования психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности у учащихся начальных классов

2.1. Этапы, методы и методики исследования

Исследование ситуативной тревожности у учащихся начальных классов проходило в три этапа:

1. Поисково-подготовительный этап: теоретическое изучение психолого-педагогической литературы, подбор методик для проведения констатирующего эксперимента. На этом этапе выполнено изучение литературы по проблеме ситуативной тревожности у учащихся начальных классов, определение возрастных особенностей проявления тревожности.

Применен метод целеполагания и метод моделирования. Были подобраны методики с учетом возрастных характеристик испытуемых и темы исследования.

2. Опытно-экспериментальный этап: проведение констатирующего и формирующего эксперимента, обработка и анализ полученных результатов. Была проведена психодиагностика испытуемых по трем методикам. Затем полученные результаты были обработаны, проанализированы, выражены в виде диаграмм и сведены в общие таблицы.

3. Контрольно-обобщающий: математико-статистическая обработка экспериментальных данных (Т-критерий Вилкоксона), проверка гипотезы и оформление работы.

В исследовании изучения уровня тревожности у учащихся начальных классов были использованы следующие методы и методики:

1) Теоретические: анализ и синтез психолого-педагогической литературы по проблеме исследования, использование метода целеполагания и моделирования;

2) Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование по методикам:

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

б) Исследование школьной тревожности методика Б.Н.Филлипса.

в) Методика диагностики самооценки уровня тревожности Спилберга-Ханина.

3) Математико-статистические: коэффициент. Т-критерий Вилкоксона.

Анализ (от греч. analysis — разложение, расчленение) — рассмотрение, изучение ч.-л., основанное на расчленении (мысленном, а также часто и реальном) предмета, явления на составные части, определении входящих в целое элементов, разборе свойств какого-либо предмета или явления. Характерной особенностью психологического анализа является то, что объектом его изучения является психическая реальность, психические процессы, состояния, свойства человека. А также различные социально-психологические явления, возникающие в группах, коллективах: мнения, общение, взаимоотношения, конфликты, лидерство и др. [8, с.116].

Методологической основой психологического анализа могут выступать философские системы, общенаучные принципы познания, а также общепсихологические положения о субъекте, связи внутреннего и внешнего, специфичности психологических закономерностей, которым подчинен тот или иной вид деятельности [27, с.67].

Метод эксперимента (англ. experimental method) состоит в организации целенаправленного наблюдения, когда по плану исследователя изменяется частично ситуация, в которой находятся участники эксперимента - испытуемые. Применение метода эксперимента целесообразно в тех случаях, когда исследователю известны подлежащие проверке элементы гипотезы [41,с.29].

Констатирующий эксперимент выявляет факты, закономерности, сложившиеся в ходе развития человека.

Формирующий эксперимент выявляет закономерности, условия, психологические механизмы развития определенных качеств, способностей, свойств путем активного их формирования [48, с.60].

Тест (англ. test) — стандартизированная методика психологического измерения, предназначенная для диагностики выраженности психических свойств или состояний у индивида при решении практических задач. Тест представляет собой серию кратких испытаний (задач, вопросов, ситуаций и пр.). Как правило, показатели выполнения теста (иногда их можно называть «показателями успешности») выражаются в относительных величинах: за единицу часто принимается та или иная мера вариативности индивидуальных данных. Результаты выполнения тестовых заданий являются индикаторами психических свойств или состояний [53, с.81].

Тестирование (от англ. test - опыт. проба) - метод психологической диагностики, использующий стандартизированные вопросы и задачи (тесты), имеющие определенную шкалу значений. Применяется для стандартизированного измерения индивидуальных различий [54].

Тест тревожности Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен. Методика «Выбери нужное лицо». Проективная диагностика детей.

Методика представляет собой детский тест тревожности, разработанный американскими психологами Р. Тэммл, М. Дорки и В. Амен. Проективный тест исследует характерную для ребенка тревожность в типичных для него жизненных ситуациях (где соответствующие свойства личности проявляются в наибольшей степени). При этом тревожность рассматривается как черта личности, функция которой состоит в обеспечении безопасности человека на психологическом уровне и которая вместе с тем имеет отрицательные следствия. Последние заключаются, в частности, в торможении активности ребенка, направленной на достижение успехов.

Высокая тревожность часто сопровождается высоко развитой потребностью избегания неудач и тем самым препятствует стремлению к

достижению успеха. Тревожность, испытываемая ребенком в одной ситуации, не обязательно будет так же проявляться в другом случае. Значимость ситуации зависит от отрицательного эмоционального опыта, приобретенного ребенком в этих ситуациях. Отрицательный эмоциональный опыт формирует тревожность как черту личности и соответствующее поведение ребенка. Психодиагностика тревожности выявляет внутреннее отношение данного ребенка к определенным социальным ситуациям, раскрывает характер взаимоотношений ребенка с окружающими людьми, в частности в семье, в детском саду. Тест проводится индивидуально с детьми 3–7 лет (полный текст методики в прил. 1).

Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса

Области применения: Исследование психологического состояния детей, изучение степени выраженности и причин школьной тревожности, эмоциональных особенностей отношений ребенка со сверстниками и учителями.

Цель методики (опросника) состоит в изучении уровня и характера тревожности, связанной со школой у детей младшего и среднего школьного возраста.

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

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

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

Ключ к вопросам позволяет определить уровень общей тревожности ребенка, связанный со школой и степень выраженности тревоги по 8 видам:

- общая тревожность в школе;

- переживание социального стресса;
- фрустрация потребности в достижении успеха;
- страх самовыражения;
- страх ситуации проверки знаний;
- страх не соответствовать ожиданиям окружающих;
- низкая физиологическая сопротивляемость стрессу;
- проблемы и страхи в отношениях с учителями (полный текст методики в прил.1).

Методика диагностики самооценки уровня тревожности

Спилберга-Ханина

Методика диагностики самооценки Спилберга - Ханина является надежным и информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность как состояние) и личностной тревожности (как устойчивая характеристика человека).

Личностная тревожность характеризует устойчивую склонность воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие, реагировать на такие ситуации состоянием тревоги. Реактивная тревожность характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью. Очень высокая реактивная тревожность вызывает нарушения внимания, иногда нарушение тонкой координации. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и психосоматическими заболеваниями.

Но тревожность не является изначально негативной чертой. Определенный уровень тревожности - естественная и обязательная особенность активной личности.

Методика измерения тревожности и как личностного свойства, и как состояния разработана Ч.Д. Спилбергом, была адаптирована в русском переводе Ю.Л. Ханиным.

Инструкция:

Прочтите внимательно каждое из приведенных ниже суждений и отметьте справа в графах цифры, соответствующие вашему выбору из четырех альтернатив. Над ответами на предложенные суждения долго думать не следует. Выберите тот ответ, который более всего соответствует вашему мнению.

Тест-опросник содержит две шкалы: шкалу ситуационной тревожности и шкалу личностной тревожности. Для первой шкалы выбираемые ответы соответствуют четырем альтернативам («Нет, это не так»; «Пожалуй, так»; «Верно»; «Совершенно верно»). Для второй шкалы ответы также соответствуют четырем альтернативам («Никогда»; «Почти никогда»; «Часто»; «Почти всегда») (полный текст методики в прил.1).

Назначение T-критерия Вилкоксона. Критерий применяется для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых. Он позволяет установить не только направленность изменений, но и их выраженность. С его помощью мы определяем, является ли сдвиг показателей в каком-то одном направлении более интенсивным, чем в другом [55, с.200].

Таким образом, на этапе организации опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учащихся начальных классов мы определили и обосновали этапы, методы и методики исследования.

В опытно-экспериментальном исследовании был использован комплекс методов и методик:

- 1) Теоретические: анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, целеполагание и моделирование;
- 2) Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование по методикам:
 - а) Тест тревожности (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен).
 - б) Исследование школьной тревожности методика Б.Н. Филлипса.

в) Методика диагностики самооценки уровня тревожности Спилберга-Ханина.

3) Математико-статистические: коэффициент. Т-критерий Вилкоксона.

2.2. Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента

В исследовании приняли участие учащиеся 1 «б» класса МОУ СОШ № 1 им.Героя Советского Союза Русанова М.Г., в количестве 23 человек. Для осуществления психолого-педагогического исследования мы использовали 3 (три) психодиагностические методики, направленные на изучение ситуативной тревожности у учащихся начальных классов.

Характеристика класса: класс сформирован в 2016 году. В классе большое количество детей с ярко выраженным сангвинистическим темпераментом, и в то же время есть достаточное количество не менее ярких холериков и флегматиков. Сочетание этих типов темперамента в одном коллективе создаёт определённые трудности в работе учителя. Многие дети эмоционально уравновешены. Необходимо отметить, что дети достаточно высокоразвиты интеллектуально, внимательны, у них хорошая память, сформирована речь, у них наблюдается положительный характер учебной мотивации. Многие дети имеют ярко выраженную индивидуальность, ясное яркое мышление. Неудачников по учебе в классе нет, 3 детей учатся на «3, 4», 11 человек учатся на «4 и 5», 9 детей – отличников.

Многие дети в коллективе дружелюбны, добры. Возникают мелкие конфликты, крупных ссор за учебный год не было. У большинства детей (17 человек) отмечается стремление участвовать как в командных, так и в индивидуальных соревнованиях. При этом дети эмоционально переживают и успех, и неудачу. В основном дети легко идут на контакт. Большинство любит общаться и стремится к общению. Есть ребята-лидеры (3 человека). У

детей отмечается большой интерес к музыке, компьютеру, танцам, спорту. Среди любимых учебных предметов выделяют физкультуру, изобразительное искусство, математику, русский язык, окружающий мир, математику. Класс с дополнительно посещает занятия по внеурочной деятельности. Родители учащихся принимают активное участие в жизни класса, помогают с организацией внешкольной групповой деятельности.

17 человек живут в полных семьях (мама, папа), у 10 есть старшие/младшие братья или сестры. 6 человек живут в неполных семьях (воспитываются только мамой или мамой и бабушкой). Все семьи материально обеспечены.

В жизни ребенка при поступлении в школу формируется и устанавливается новый распорядок дня, появляются новые обязанности и требования к его жизни. Дети ко многому перестраивают своё отношение и восприятие. Большое влияние на первоклассника оказывает учитель, который дает ему знания, проверяет и контролирует выполнение им заданий, ставит отметки не только за знания, но и за поведение. Ребёнка волнуют замечания учителя, он прилагает усилия для того, чтобы их не было.

Особенно актуальным является изучение тревожности у учащихся начальных классов. Как показывают исследования, профессиональный интерес психологов к особенностям формированию тревожности в процессе учебной деятельности весьма высок и устойчив уже многие годы. За последние годы психологами и педагогами было выполнено ряд работ по изучению проблемы тревожности у учащихся начальных классов.

В ходе проведения методики на констатирующем этапе исследования «Тест тревожности» Р. Тэмбла, М. Дорки, В. Амена были получены результаты, представленные на рисунке 3 (результаты в сырых баллах см. в прил. 2, таблица 1).

В ходе исследования выявили, что:

У 21,8% (5 человек) высокий уровень тревожности. Такие дети имеют особенность переживать интенсивную тревожность, находясь в школе: в

процессе обучения, в ситуации проверки и оценки знаний, в процессе общения и взаимодействия с учителями и одноклассниками.

У 65,2% (15 человек) средний уровень тревожности. Для данных детей школа и новые требования, возникающие трудности не несут в себе эмоциональной травмы, что создает условия для нормального функционирования, развития ребенка в процессе обучения, установления межличностных контактов и взаимоотношений с одноклассниками и учениками в школе.

У 13% (3 человек) низкий уровень тревожности. Данные дети не воспринимают учебную деятельность как опасную. Они с удовольствием посещают школу, проверка знаний не вызывает повышения тревожности или возникновения паники.

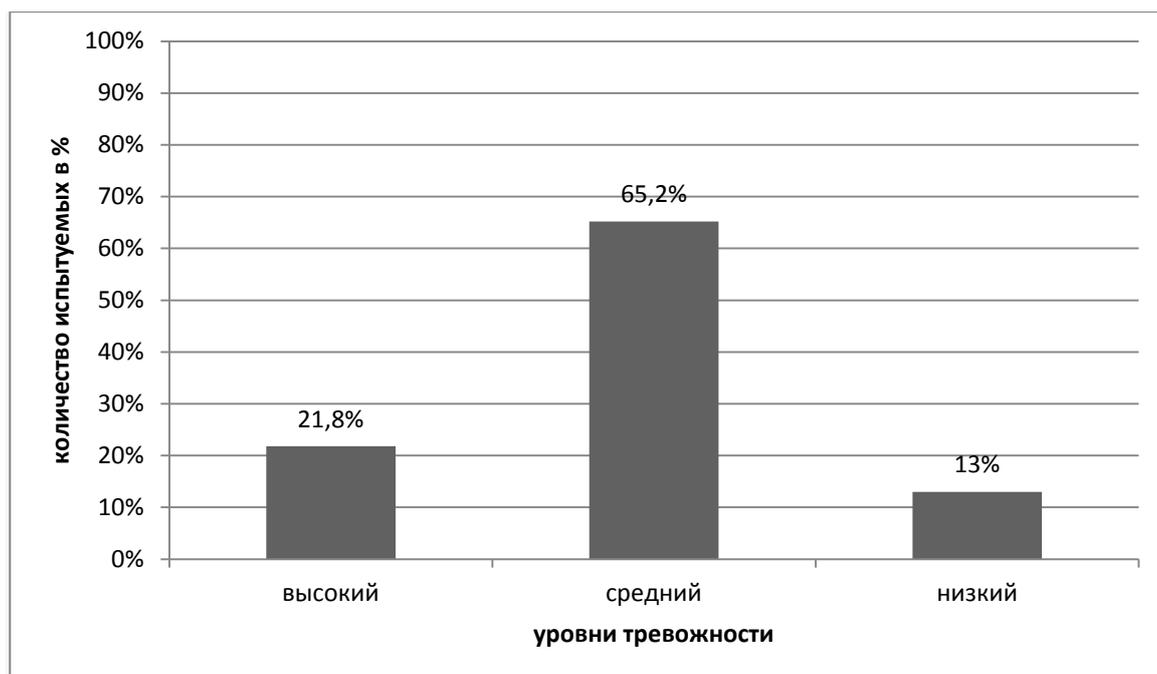


Рисунок 3 - Распределение уровней тревожности у испытуемых по методике «Тест тревожности» Р.Тэмбла, М.Дорки, В.Амена на этапе констатирующего эксперимента

Таким образом, можно сделать вывод о том, что в основе негативных форм поведения учащихся находятся: эмоциональное переживание, беспокойство и неуверенность за свое благополучие, которое мы можем рассматривать как проявление повышенной тревожности.

Тревога расстраивает не только учебную деятельность, но и разрушает личностные структуры ребенка. Именно поэтому знания причин возникновения повышенной тревожности, приведет нас к созданию и проведению коррекционной работы, способствующей оптимизации уровня ситуативной тревожности и формированию адекватного поведения у учащихся начальных классов.

В ходе проведения методики «Школьной тревожности» Б.Н.Филлипса на этапе констатирующего эксперимента были получены результаты, представленные на рисунке 4 (сырые баллы см. в прил. 2, таблица 2).

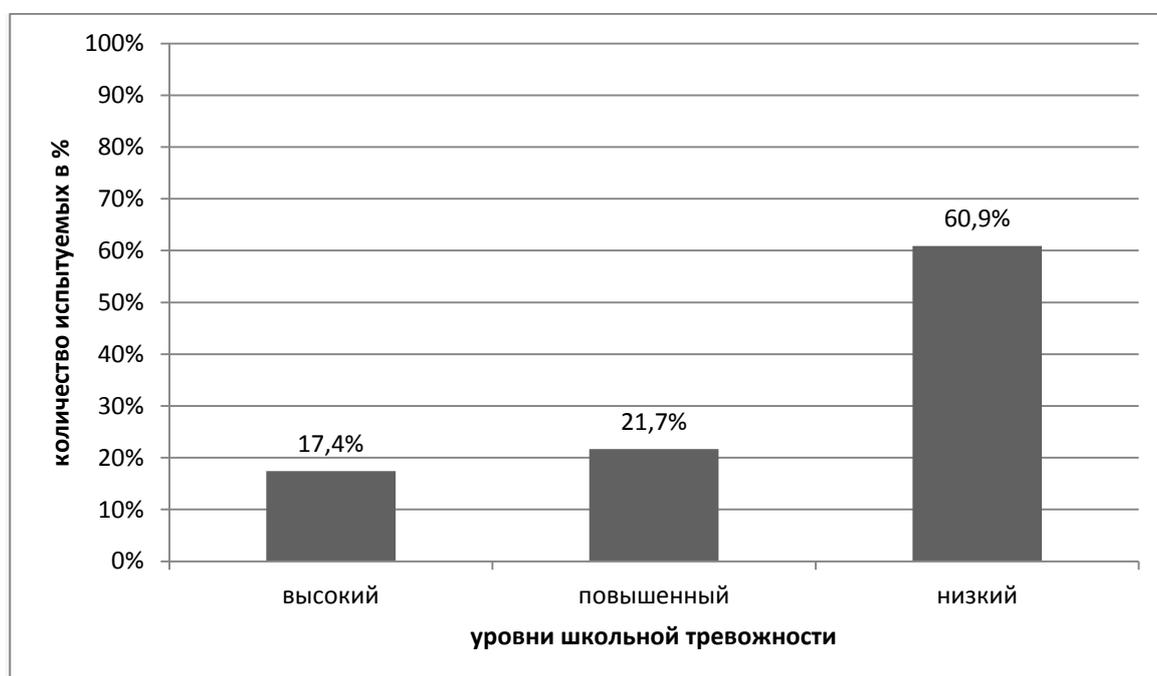


Рисунок 4 - Результаты распределения уровней школьной тревожности у испытуемых по методике «Школьной тревожности» Филлипса на этапе констатирующего эксперимента

В ходе исследования у детей уровней школьной тревожности мы выяснили, что:

У 17,4% (4 человек) высокий уровень тревожности. У таких детей присутствует ситуация внутреннего конфликта, основанного на самооценивании себя, своей деятельности и ее результатов. У них зафиксирован страх выступления перед классом, боязнь ответа у доски. Зачастую у таких детей родителей предъявляют завышенные требования к учебе, не обращая внимания на эмоциональный комфорт первоклассника.

У 60,9% (14 человек) низкий уровень тревожности. У данных детей наиболее оптимально сформированы поведение и деятельность. Вероятность проявления ситуативной тревожности у них низкая, что тоже указывает на эмоциональное благополучие.

У 21,7% (5 человек) повышенный уровень школьной тревожности. Данные дети неадекватно реагируют в ситуации оценивания их компетенций, уровня знаний. Они зачастую сомневаются в своих силах и способностях, что негативно отражается на результате их деятельности.

Для плодотворной работы, для гармоничной и насыщенной жизни определенным уровнем тревоги необходим. Тот уровень, который не изматывает ребенка, а создает тонус деятельности. Такая тревога не парализует, а активизирует его на преодоление препятствий и решение поставленных задач. Поэтому она несет название конструктивной.

Качество, определяющее тревогу, как конструктивную, — это способность переживать тревожную ситуацию, спокойно и без паники анализировать ее.

Чувство тревоги неотъемлемо сопровождает учебную деятельность ребенка в любой школе. Более того, вообще никакая активная познавательная деятельность человека не может обойтись без определенного уровня тревожности.

В ходе проведения методики диагностики «самооценки уровня тревожности Спилберга – Ханина» на этапе констатирующего эксперимента, результаты представлены на рисунке 5 (сырые баллы см. в прил. 2, таблица 3).

Из рисунка 5 мы видим:

У 13% (3 человек) очень высокий уровень тревожности. У таких детей присутствует внутренний конфликт, основанный на формировании самооценки. Им тяжело дается выполнение любой деятельности, т.к. тревога буквально парализует их, детей одолевают сомнения в собственных способностях и умениях.

У 30,5% (7 человек) выявлен высокий уровень тревожности. Эти дети неуверенны в своих силах и успехе. Они плохо переносят, когда оценивают их знания и уровень их компетенции. У них проявляется чрезмерная обидчивость, плаксивость.

у 26% (6 человек) выявлен средний уровень тревожности. Это является оптимальным показателем тревожности. У данных детей нет трудностей с оцениванием собственных успехов, они полностью выкладываются в учебной деятельности.

У 17,5% (4 человек) выявлен низкий уровень тревожности. Данные дети не чувствуют ответственности за свои действия, критика учителя или родителей не является для них стрессовой ситуацией.

У 13% (3 человек) выявлен очень низкий уровень тревожности. Возможно, что данный результат является проявлением механизма защиты от неблагоприятной обстановки вокруг личности. Такая тревожность является результатом активного вытеснения личностью высокой тревоги с целью показать себя в «лучшем свете».



Рисунок 5 - Результаты распределения уровней тревожности у испытуемых по методике диагностики самооценки уровня тревожности Спилберга – Ханина на этапе констатирующего эксперимента

Обобщенные результаты диагностик: «Тест тревожности» Р. Тэмбла, М. Дорки, В. Амена, «Школьная тревожность» Филлипса, «самооценка уровня тревожности Спилберга – Ханина» на этапе констатирующего эксперимента, представлены на рисунке 6.

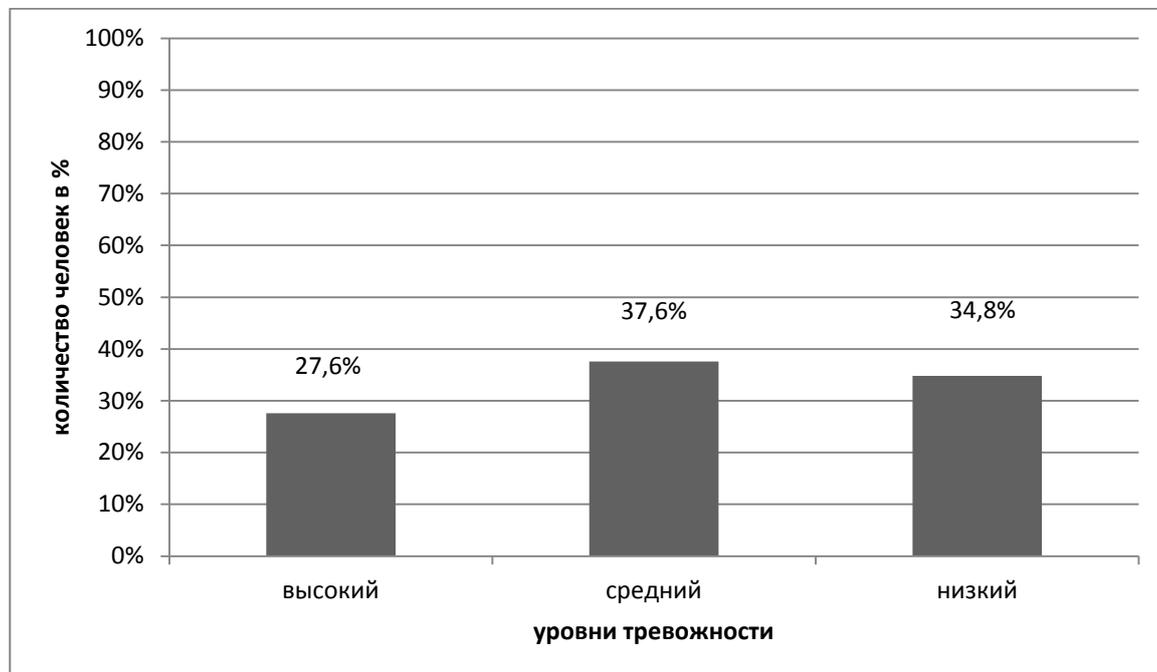


Рисунок 6 - Обобщенные результаты диагностик: «Тест тревожности» Р. Тэмбла, М. Дорки, В. Амена, «Школьная тревожность» Филлипса, «самооценка уровня тревожности Спилберга – Ханина» на этапе констатирующего эксперимента

Обобщая результаты проведенного исследования на рис.6 мы видим, что:

У 27,6% (6 человек) высокий уровень тревожности; у таких детей развивается неуверенность в себе, в своих силах, формируется состояние постоянной повышенной тревожности, робость, они некомфортно чувствуют себя среди одноклассников, настороженно относятся к старшим. У 37,6% (9 человек) средний уровень тревожности; такие дети адекватно реагируют на критику со стороны, у них в состоянии стресса уровень тревоги находится в границах нормы. У 34,8% (8 человек) низкий уровень тревожности; у таких детей часто возникает чувство неуверенности, страха, апатии. В этой ситуации развития таланты и способности, которые у них есть, не будут развиваться, и могут вообще не проявиться.

Таким образом, обобщая полученные результаты, мы видим, что у учащихся 1 «Б» класса МБОУ СОШ №108 в количестве 23 человек: У 27,6% (6 человек) высокий уровень тревожности; у таких детей развивается неуверенность в себе, в своих силах, формируется состояние постоянной повышенной тревожности, робость, они некомфортно чувствуют себя среди одноклассников, настороженно относятся к старшим. У 37,6% (9 человек) средний уровень тревожности; такие дети адекватно реагируют на критику со стороны, у них в состоянии стресса уровень тревоги находится в границах нормы. У 34,8% (8 человек) низкий уровень тревожности; у таких детей часто возникает чувство неуверенности, страха, апатии. В этой ситуации развития таланты и способности, которые у них есть, не будут развиваться, и могут вообще не проявиться.

Выводы по второй главе

В опытно-экспериментальном исследовании был использован комплекс методов и методик:

- 1) Теоретические: анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, целеполагание и моделирование;
- 2) Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование по методикам:
 - а) Тест тревожности (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен).
 - б) Исследование школьной тревожности методика Б.Н. Филлипса.
 - в) Методика диагностики самооценки уровня тревожности Спилберга-Ханина.
- 3) Математико-статистические: коэффициент. Т-критерий Вилкоксона.

Обобщая полученные результаты, мы видим, что у учащихся 1 «Б» класса МБОУ СОШ №108 в количестве 23 человек: У 27,6% (6 человек) высокий уровень тревожности; у таких детей развивается неуверенность в

себе, в своих силах, формируется состояние постоянной повышенной тревожности, робость, они некомфортно чувствуют себя среди одноклассников, настороженно относятся к старшим. У 37,6% (9 человек) средний уровень тревожности; такие дети адекватно реагируют на критику со стороны, у них в состоянии стресса уровень тревоги находится в границах нормы. У 34,8% (8 человек) низкий уровень тревожности; у таких детей часто возникает чувство неуверенности, страха, апатии. В этой ситуации развития таланты и способности, которые у них есть, не будут развиваться, и могут вообще не проявиться.

Глава 3. Анализ результатов опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учащихся начальных классов

3.1. Организация и проведение программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учащихся начальных классов»

После проведения первичной диагностики и выявления уровней ситуативной тревожности у учащихся начальных классов была выявлена и сформирована группа из учащихся, прошедших тестирование, которые имеют неблагоприятный уровень ситуативной тревожности, а значит, нуждаются в специальной работе по формированию оптимального уровня ситуативной тревожности.

Для формирования нормального уровня ситуативной тревожности нами была разработана модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учащихся начальных классов.

Программа проходила в рамках реализации модели психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учащихся начальных классов. Данная программа направлена на психолого-педагогическую коррекцию ситуативной тревожности; обучение приемам саморегуляции; повышение уверенности в себе и эмоциональной устойчивости у учащихся; развитие навыков, направленных на повышение результативности деятельности; коррекцию мотивов общения.

Актуальность выбранной программы определяется стремительно растущим количеством детей, переживающих эмоциональное неблагополучие, связанное со школой. Это приводит к соматическому ослаблению школьников и развитию состояния неврозов. На данный момент проблема тревожности занимает особое место в современном образовательном процессе. Поэтому проблема высокой ситуативной

тревожности, как показателя эмоционального неблагополучия учащихся, накладывающего отпечаток не только на состояние их психического и физического здоровья, но и на успешность учебной деятельности.

Учителям и родителям необходимо активно сотрудничать на этом этапе школьного обучения, чтобы предотвратить появление острых кризисных ситуаций.

Цель программы: оптимизировать уровень ситуативной тревожности у учащихся начальных классов.

Задачи:

1. Обучить у учащихся начальных классов приемам саморегуляции в стрессовых ситуациях.

2. Сформировать навыки, способствующие позитивному выходу из ситуации возникновения тревожного состояния.

3. Скорректировать негативные личностные особенности, способствующие повышению ситуативной тревожности.

Организационно – методические требования к проведению занятий:

Категория учащихся, для которой предназначена эта программа: экспериментальная группа учащихся первого класса с выявленными неблагоприятными результатами тестирования.

Условия формирования группы: констатирующий этап эксперимента, беседа с учителями учащихся, с психологом.

Численность группы: 23 человека (1Б класс).

Продолжительность: 8 занятий по 40 минут.

Основные методы и приемы:

1. Упражнения на снижение уровня стресса;
2. Упражнения, направленные на повышение эмоциональной устойчивости;
3. Рисование, сказкотерапия;
4. Дыхательная гимнастика;

5. Игры, направленные на сплочение детского коллектива, формирование дружеских отношений между учащимися;

6. Игры и упражнения, направленные на снижение ситуативной тревожности, развитие коммуникативных навыков.

Конспекты занятий

(полный конспект см. в прил.3)

Занятие 1

Цель: создание положительного эмоционального фона, сплочение группы, выработка правил поведения на занятиях.

Упражнение №1 «Здравствуйте, я рад познакомиться».

Цель: самораскрытие участников, самовыражение.

Упражнение 2 «Выработка правил поведения на занятиях»

Цель: для формирования границ поведения участников.

Время: 10 минут.

Упражнение 3 «Ветры дуют на ...»

Цель: знакомство и эмоциональное сближение участников.

Упражнение 4 «Хоровод»

Цель: завершить день в позитивном настроении.

Занятие 2

Цель: осознание своих страхов, повышение эмоционального состояния.

Упражнение 1 «Снежный ком»

Цель: начать тренинговый день, способствовать раскрытию участников.

Упражнение 2 «Чего я боюсь?»

Цель: осознание и описание своего страха.

Упражнение 3 "Воздушный шарик"

Цель: снять напряжение, успокоить детей.

Упражнение 4 «Горячие ладошки»

Цель: завершить занятие.

Занятие 3

Цель: снижение психоэмоционального напряжения, развитие чувствительности к окружающим.

Упражнение 1 “ Возьми и передай”

Цель: начать занятие, формирование позитивного настроения.

Упражнение 2 “ Превращения”

Цель: обучение детей пониманию эмоций, обучение их проявлять эмоции, отображая свое состояние.

Упражнение 3 «Сочиним историю»

Цель: снижения тревожности, повышение комфортности в группе, обучение командной работе.

Упражнение 4 “ Закончи предложение”

Цель: обозначение границ своих страхов.

Время: 5-7 минут.

Упражнение 5 «Горячие ладошки»

Цель: завершить занятие.

Занятие 4

Цель: улучшение своего самочувствия, снижение уровня эмоционального напряжения, уменьшение тревожности, снижение количества мышечных зажимов.

Упражнение 1 “ На что похоже моё настроение?”

Цель: начать занятие, сориентироваться в составе эмоциональных состояний у участников.

Упражнение 2 “ Автопортрет”

Цель: анализ своего настроения, прорисовка и визуализация своих чувств в школе.

Упражнение 3 «Горячие ладошки»

Цель: завершить занятие.

Занятие 5

Цель: снижение психоэмоционального напряжения, оптимизация уровня тревожности.

Упражнение 1 « На что похоже моё настроение?»

Цель: начать занятие, сориентироваться в составе эмоциональных состояний у участников.

Упражнение 2 «На кого похож».

Цель: способствовать сближению участников тренинга.

Упражнение 3 «Жучки»

Цель: снятие психоэмоционального и мышечного напряжения.

Упражнение 4 «Смелый разведчик»

Цель: коррекция страхов, тревожности.

Упражнение 5 «Горячие ладошки»

Цель: завершить занятие.

Занятие 6

Цель: повышение эмоционального фона, работа со страхами.

Упражнение 1 « На что похоже моё настроение?»

Цель: начать занятие, сориентироваться в составе эмоциональных состояний у участников.

Упражнение 2 «Веселый страх»

Цель: коррекция тревожности, страхов.

Упражнение 3 «Избавление от тревог»

Цель: снятие тревоги, беспокойства, подготовка к ожидаемой стрессовой ситуации.

Упражнение 4 «Воздушный шарик»

Цель: снижение мышечного напряжения.

Упражнение 5 «Горячие ладошки»

Цель: завершить занятие.

Занятие 7.

Цель: коррекция тревожных состояний, формирование чувства общности и сплоченности.

Упражнение 1 «На что похоже моё настроение?»

Цель: начать занятие, сориентироваться в составе эмоциональных состояний у участников.

Упражнение 2 «Те, у кого...»

Цель игры: формирование чувства общности у детей, формирование доброжелательного отношения друг к другу.

Упражнение 3 «Тучка и солнышко»

Цель: коррекция тревожности.

Упражнение 4 «Горячие ладошки»

Цель: завершить занятие.

Занятие 8

Цель: коррекция страхов, формирование позитивного восприятия, завершение тренинга.

Упражнение 1 «На что похоже моё настроение?»

Цель: начать занятие, сориентироваться в составе эмоциональных состояний у участников.

Упражнение 2 «Смешной страх»

Цель: коррекция страхов.

Упражнение 3 «Обнималки»

Цель: снятие мышечных зажимов. Этюд может быть использован в работе с тревожными детьми.

Упражнение 4 «Росток»

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, развитие уверенности в себе.

Упражнение 5 «Горячие ладошки»

Цель: завершить занятие.

Таким образом, нами организована и проведена программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учащихся начальных классов. Подобраны упражнения, исходя из целей каждого занятия.

Таким образом, на основе полученных результатов проведенного констатирующего эксперимента нами была разработана и проведена

программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учащихся начальных классов в соответствии со здоровьесберегающими технологиями, особенностями развития. В программе был использован комплекс упражнений и приемов, направленный на оптимизацию уровня ситуативной тревожности, на общее повышение эмоционального состояния, повышение качества межличностных отношений.

3.2. Анализ результатов формирующего эксперимента

В исследовании принимали участие учащиеся 1 «б» класса МОУ СОШ № 1 им.Героя Советского Союза Русанова М.Г., в количестве 23 человек.

На момент проведения исследования школу посещали 23 человека. Среди обследованных 10 мальчиков и 13 девочек.

Для определения эффективности проделанной коррекционно-развивающей работы, нами был использован тот же диагностический пакет методик, что и на констатирующем этапе эксперимента.

Оптимальный уровень тревожности положительно влияет на учебу, в то время как высокий и повышенный уровень тревоги негативно сказывается на учебной деятельности.

Тревожность, испытываемая человеком по отношению к определенной ситуации, зависит от его отрицательного эмоционального опыта в этой и подобных ситуациях. Повышенный уровень тревожности свидетельствует о недостаточной эмоциональной приспособленности ребенка к тем или иным социальным ситуациям. Экспериментальное определение степени тревожности раскрывает внутреннее отношение ребенка к определенной ситуации, дает косвенную информацию о характере взаимоотношений ребенка со сверстниками и взрослыми в семье, школе.

Сравнение результатов первичного и вторичного экспериментов. Распределение показателей тревожности по методике Тест тревожности Р.

Тэммл, М. Дорки, В. Амен. Методика «Выбери нужное лицо». Проективная диагностика детей представлено на рисунке 7 (сырые баллы см. в прил. 4, таблица 4).

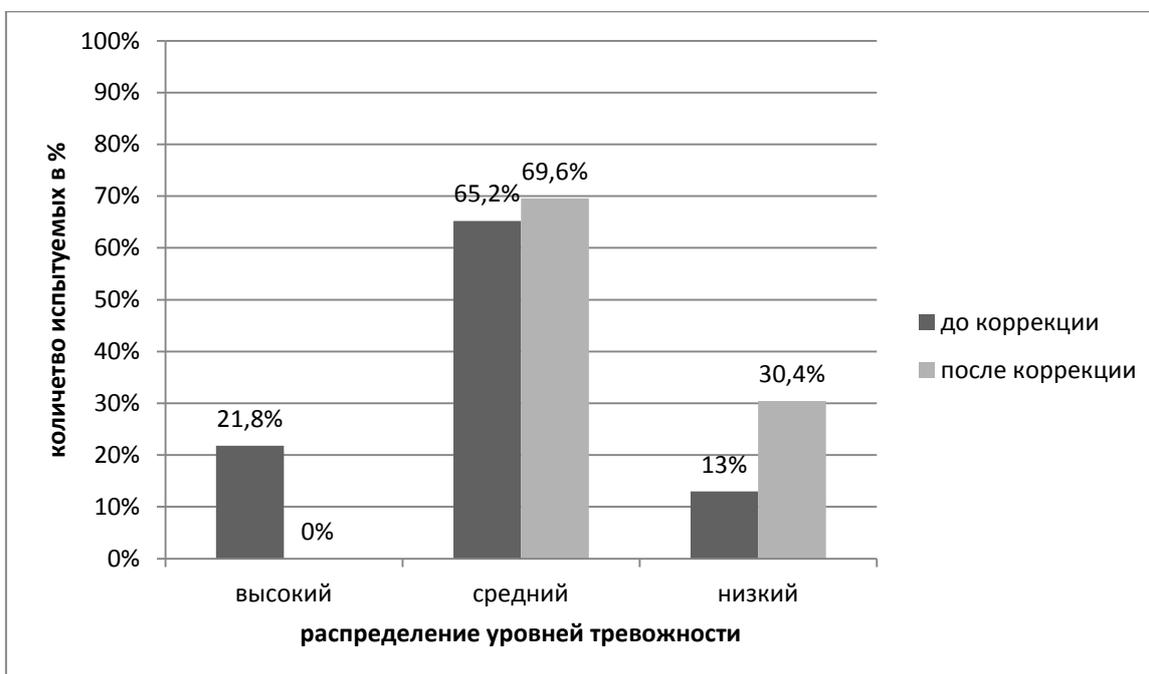


Рисунок 7 - Результаты распределения уровней тревожности у испытуемых по методике Тест тревожности Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен. «Выбери нужное лицо» до и после коррекции

Из представленной диаграммы видно, что показатели качественно улучшились, а именно:

До коррекции высокий уровень тревожности был выявлен у 21,8% (5 человек), после высокий уровень зафиксирован не был. Из этого следует, что наша программа повлияла на оптимизацию уровней тревожности с позитивной стороны. Дети стали менее тревожными. Прошла повышенная утомляемость, плаксивость, обидчивость, улучшилось настроение. Дети стали менее, ранимые и капризные.

Средний уровень по первично проведенной диагностике был выявлен у 65,2% (15 человек), после у 69,6% (16 человек), что показывает, что тренинг результативен. Дети стали менее тревожными. Они лучше чувствуют себя и в школе, и дома. Снизился общий уровень ситуативной тревожности. Дети стали более спокойны в эмоциональном плане, они перестали излишне бояться проявлять себя в активной деятельности.

До коррекции низкий уровень тревожности был выявлен у 13% (3 человек), после у 30,4% (7 человек), т.е. дети стали менее тревожны, спокойны, прошла суетливость, снизилось количество возможных страхов. У детей оптимизировались проявления тревожности, снизилось внутреннее напряжение, они стали спокойнее и увереннее в себе.

Сравнение результатов до и после формирующего эксперимента. Распределение показателей по методике диагностики уровня школьной тревожности Филлипса представлено на рисунке 8 (сырые баллы см. в прил. 4, таблица 5).

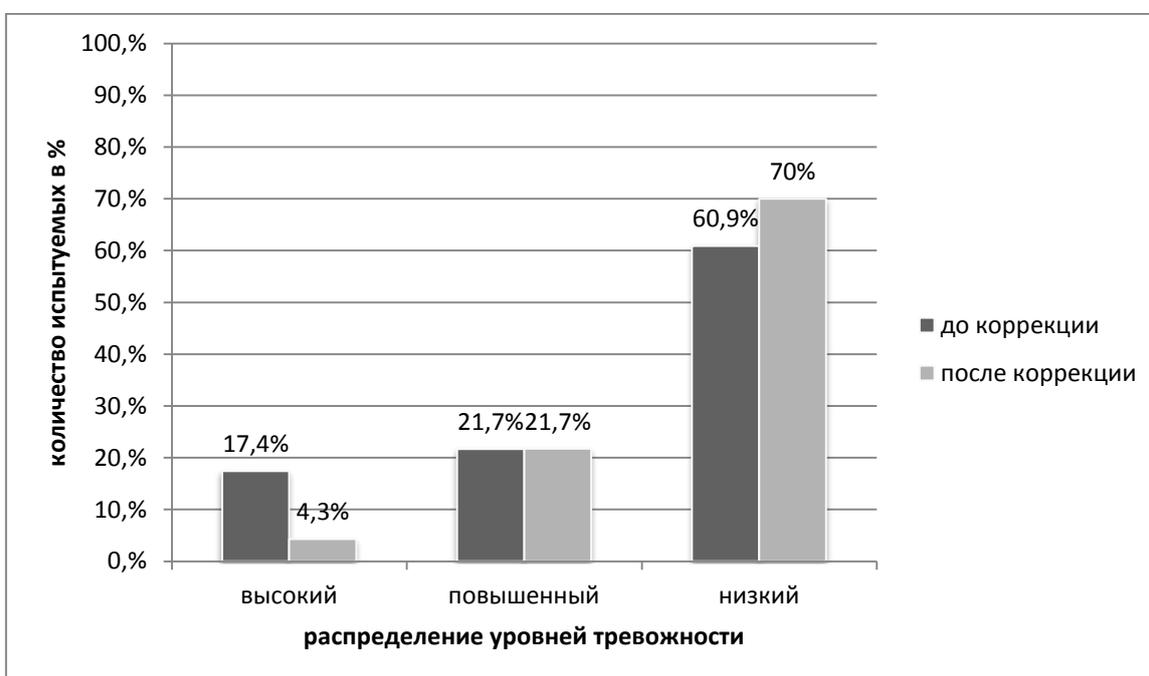


Рисунок 8 - Распределение уровней тревожности среди испытуемых по методике диагностики уровня школьной тревожности Филлипса до и после коррекции

Из представленной диаграммы мы видим качественные изменения показателей до и после прохождения коррекционно-развивающей программы:

До коррекции высокий уровень тревожности был выявлен у 17,4% (4 человек) испытуемых, после у 4,3% (1 человека), что говорит о том, что тренинг оказался эффективным. Дети стали менее тревожными, их активность на уроках повысилась. Дети перестали бояться отвечать у доски. Дальнейшее формирование эмоций, воспитание нравственных чувств будет

содействовать совершенному отношению человека к окружающему миру, обществу, способствовать развитию гармонически развитой личности.

Первичные результаты диагностировали повышенный уровень тревожности у 21,7% (5 человек), после прохождения коррекционно-развивающей программы повышенный уровень зафиксировали у 21,7% (5 человек).

До прохождения коррекционно-развивающей программы низкий уровень тревожности был зафиксирован у 60,9% (14 человек), после прохождения тренинга у 70% (16 человек). Благодаря прохождению тренинга у участников удалось скорректировать и оптимизировать уровень ситуативной тревожности. Дети перестали бояться учителя, наладили свои социальные контакты, их отношение к критике взрослых изменилось.

Сравнение результатов до и после формирующего эксперимента. Распределение показателей по методике диагностики самооценки уровня тревожности Спилберга – Ханина представлено на рисунке 9. (сырые баллы см. в прил. 4, таблица 6).

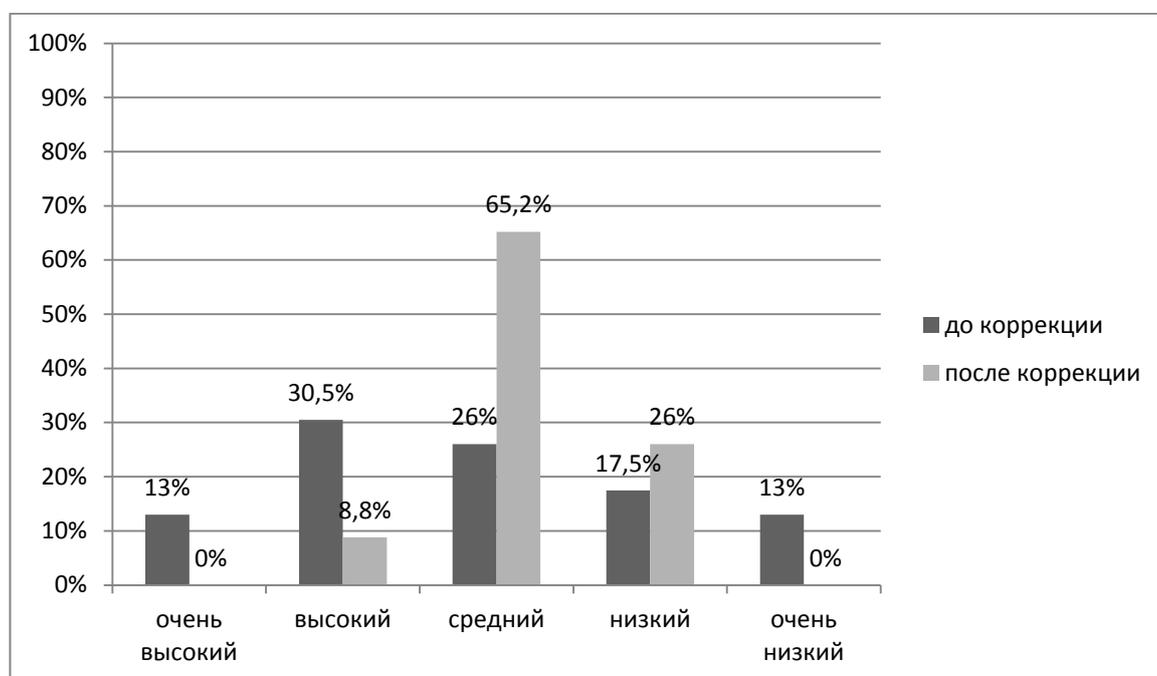


Рисунок 9 - Распределение показателей уровней тревожности среди испытуемых по методике диагностики самооценки уровня тревожности Спилберга – Ханина до и после коррекции

Из рисунка 9 мы видим, что произошли изменения в уровнях тревожности, а именно:

Очень высокий уровень «до» был выявлен у 13% (3 человек), после не выявлен. Дети хорошо восприняли коррекционно-развивающую программу. Дети перестали воспринимать школьные задания как опасность. Снижена реактивная тревожность, характеризующаяся напряжением, беспокойством и плаксивостью.

Высокий уровень тревожности «до» был выявлен у 30,5% (7 человек), после он снизился до 8,8% (2 человек). Скорректированы высокий и очень высокий уровни тревожности, которые влияют на субъектов, с негативной стороны. Нечувствительность к неблагоприятию носит защитный характер и препятствует полноценному формированию личности.

Средний уровень «до» был выявлен у 26% (6 человек), после он вырос до 65,2% (15 человек). У данных детей удалось сформировать нормальный (оптимальный) уровень тревожности. Они адекватно воспринимают окружающий их мир, у них прошло ощущение тревожащей опасности. Данные дети не беспокоятся при выполнении поручений, они адекватно воспринимают критику со стороны старших.

Низкий уровень «до» был выявлен у 17,4% (4 человека), после он увеличился до 26% (6 человек). Данные дети стали менее тревожными, стали более заинтересованными в результатах учебной деятельности, сформировали чувства ответственности в решении тех или иных задач.

Очень низкий уровень «до» был выявлен у 13% (3 человек), после прохождения программы выявлен не был. Данные дети перестали бояться проявлять себя с активной стороны, оптимизировалась их ситуативная тревожность.

Обобщенные результаты диагностик: «Тест тревожности» Р. Тэмбла, М. Дорки, В. Амена, «Школьная тревожность» Филлипса, «самооценка уровня тревожности Спилберга – Ханина» до и после коррекции, представлены на рисунке 10.

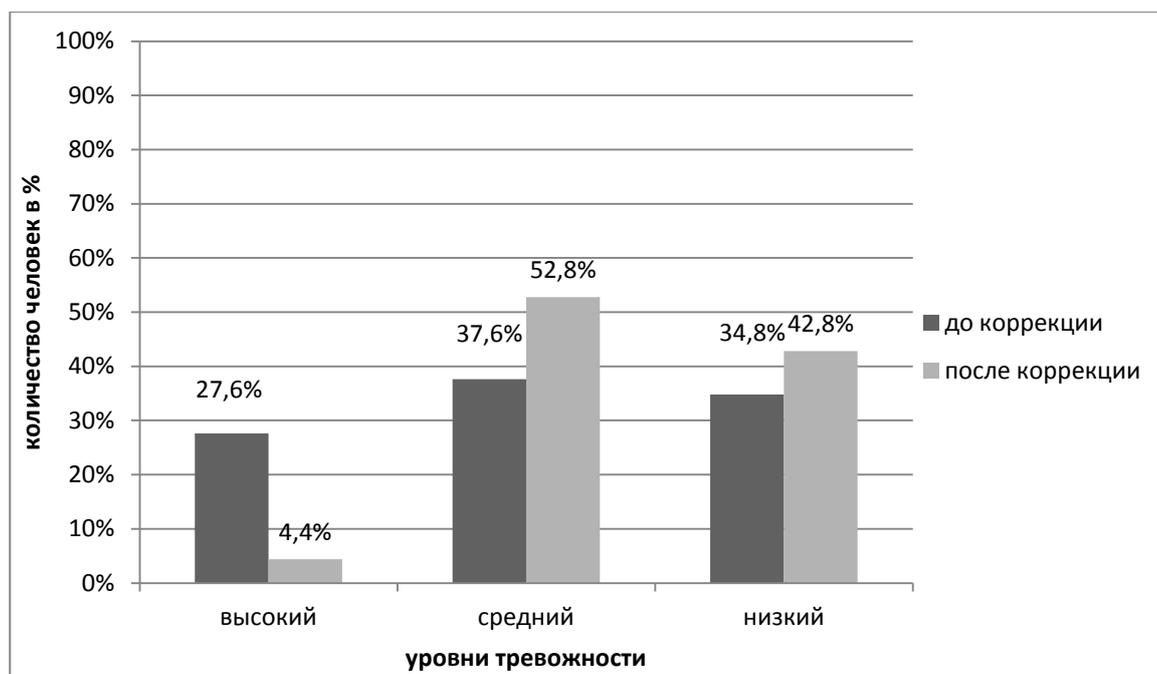


Рисунок 10 - Обобщенные результаты диагностик: «Тест тревожности» Р. Тэмбла, М. Дорки, В. Амена, «Школьная тревожность» Филлипса, «самооценка уровня тревожности Спилберга – Ханина» до и после коррекции

Обобщая результаты проведенного исследования из рис.10 мы видим, что:

До у 27,6% (6 человек) высокий уровень тревожности, после он снизился до 4,4% (1 человека); у таких детей скорректировали вероятность развития неуверенности в себе, в своих силах, скорректировали состояние повышенной тревожности, они стали лучше чувствовать себя среди одноклассников, более доверчиво стали относиться к старшим. На этапе констатирующего эксперимента у 37,6% (9 человек) был средний уровень тревожности, после у 52,8% (12 человек); Дети в большинстве стали адекватно реагировать на критику со стороны, В состоянии стресса уровень тревоги находится в пределах нормы. На этапе констатирующего эксперимента у 34,8% (8 человек) был выявлен низкий уровень тревожности, после у 42,8% (10 человек); у таких детей снизили проявление чувств неуверенности, страха, апатии.

Таким образом, мы выявили, что коррекционно-развивающая программа оказалась эффективна, исходя из сравнения полученных данных.

В результате реализации программы психолого-педагогической ситуативной тревожности у учащихся начальных классов произошла оптимизация уровней ситуативной тревожности у учеников 1Б класса.

Для проверки выдвинутой гипотезы был использован Т-критерий Вилкоксона, сопоставлены показатели методики диагностики Тест тревожности (Р. Тэмпл, В.Амен, М. Дорки) (см. в прил. 4, табл. 7).

Сформулируем гипотезы:

H_0 : Интенсивность сдвигов в повышение ситуативной тревожности не превосходит интенсивности сдвигов в понижении.

H_1 : Интенсивность сдвигов в понижении ситуативной тревожности превышает интенсивность сдвигов в повышении.

В ходе расчетов было установлено, что эмпирическое значение находится в зоне значимости ($T_{эмп} = 40,5$, при погрешности в 1%), и мы можем сделать вывод, что уровень ситуативной тревожности изменяется.

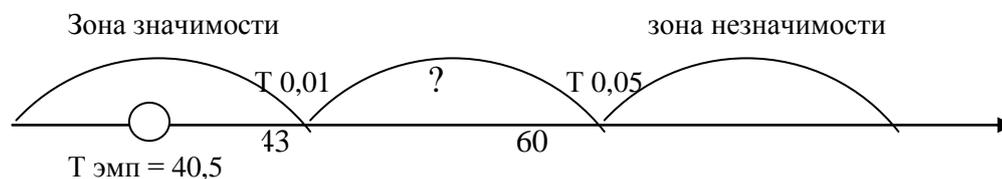


Рисунок 11 -Ось значимости

Для проверки выдвинутой гипотезы был использован Т-критерий Вилкоксона, сопоставлены показатели методики диагностики самооценки уровня тревожности Спилберга – Ханина (см. в прил. 4, табл. 8)..

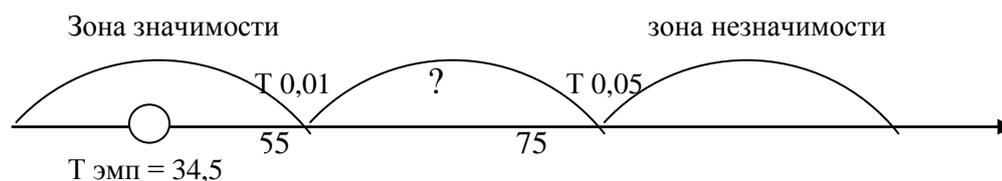


Рисунок 12 - Ось значимости

В ходе расчетов было установлено, что эмпирическое значение находится в зоне значимости ($T_{эмп} = 34,5$, при погрешности в 1%), и мы можем сделать

вывод, что значимое изменение уровней ситуативной тревожности до проведения программы и после присутствует.

Таким образом, обобщая полученные результаты, мы можем проследить изменения уровня тревожности у испытуемых: До у 27,6% (6 человек) высокий уровень тревожности, после он снизился до 4,4% (1 человека); у таких детей скорректировали вероятность развития неуверенности в себе, в своих силах, скорректировали состояние повышенной тревожности, они стали лучше чувствовать себя среди одноклассников, более доверчиво стали относиться к старшим. На этапе констатирующего эксперимента у 37,6% (9 человек) был средний уровень тревожности, после у 52,8% (12 человек); Дети в большинстве стали адекватно реагировать на критику со стороны, В состоянии стресса уровень тревоги находится в пределах нормы. На этапе констатирующего эксперимента у 34,8% (8 человек) был выявлен низкий уровень тревожности, после у 42,8% (10 человек); у таких детей снизили проявление чувств неуверенности, страха, апатии. После реализации программы происходит качественное изменение уровня ситуативной тревожности, что подтверждается уменьшением показателей высокого и повышенного уровней тревожности и увеличением показателей низкого уровня тревожности. Статистический анализ результатов опытно-экспериментальной работы подтвердил эффективность программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учащихся начальных классов ($T_{эмп}=40,5$, $T_{эмп}=34,5$ при погрешности в 1%) и подтверждает правильность и достоверность выдвинутой гипотезы нашего исследования.

3.3. Рекомендации для учителей и родителей по психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учащихся начальных классов.

Технологическая карта нововведения

Из изученного материала и проведенного формирующего эксперимента мы разработали рекомендации для учителей и родителей по психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учащихся начальных классов.

Для эффективной работы педагог должен знать, как работать с тревожными детьми.

– Не выделяйте таких детей при обсуждении неудач класса.

– При объяснении домашнего задания или перед контрольной работой старайтесь говорить спокойным голосом, не запугивайте их предстоящей работой.

– Напоминайте таким детям, что этот материал они проходили и хорошо в нем ориентируются.

– Побуждайте таких учеников к концентрации внимания. «Сосредоточьтесь», «Мы это проходили, главное просто быть внимательным».

– Когда ребенок уже выполнил задание и приступил к его проверке, перед тем, как сдать, тревожный ученик зачастую может переправить правильный ответ на неверный. Предложите им просто записать это предложение (слово, пример) на черновике, не задумываясь и полагаясь на интуицию. Таким образом, срабатывает механическая память и сомнения могут рассеяться.

– Не используйте таких словосочетаний как «не бойся», «не волнуйся». Замените их словами «подумай хорошо», «будь смелее», «сохраняй спокойствие». При этом следует применять доброжелательный тон.

– Если ребенок уже получил низкий балл, ему нужно в индивидуальном порядке спокойно сказать: «Если ты будешь стараться, то сможешь исправить и достичь хорошего результата».

– При выставлении отметок, уточняйте, что это оценка их знаний, а не личности в целом: «Сегодня твой ответ на 7».

– Не стоит критиковать за плохие отметки. Их лучше приободрить: «В этот раз ты был невнимателен, в следующий раз, если будешь стараться, все получится».

– Если вы заметили, что ребенок боится именно Вас, как учителя: отвечает хуже, чем при самостоятельной работе

– то при обращении к нему спокойно улыбнитесь.

– Не сравнивайте такого ученика с другими детьми. Он не сможет стать Машей или Сашей. Лучше сравнить Юру сегодняшнего и вчерашнего.

– Создание ситуации успеха, частое позитивное одобрение, похвала. Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что. – Обучение самоконтролю за своим поведением, состоянием, умению трезво относиться к возникающим проблемам, находить занятие по душе.

– Избегайте состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость.

– Чаще обращайтесь к ребенку по имени.

– Не предъявляйте к ребенку завышенных требований. Если ребенку с трудом дается какой-либо учебный предмет, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов, не забудьте похвалить.

– Помогите ему найти дело по душе, где он мог бы проявить свои способности и не чувствовал себя ущемленным.

Что посоветовать родителям тревожных детей?

Учитель может поговорить с родителями о том, как они хвалят ребенка, как обсуждают с ним школу и его успехи.

Для преодоления тревожности ребенку важно поверить в свои силы, поэтому необходимо обсудить с родителями, какую позитивную реакцию и как часто ребенок от них получает. Конечно, в ряде случаев, для решения проблемы детской тревожности, родителям потребуется изменить свою воспитательную стратегию. Сделать это не так просто: возможно, маме или папе потребуется помощь психолога.

Многие тревожные родители не замечают связь между своим волнением и состоянием ребенка. Мы советуем понаблюдать за своим поведением: возможно, мама сама чувствует панику перед предстоящей контрольной работой. Тревожному ребенку необходимо обучиться справляться со своим тревожным состоянием. Если есть конкретные ситуации, беспокоящие его: ответы у доски или контрольные работы, советуем родителям дома проживать, проигрывать эти ситуации: «Давай сыграем, как будто у нас контрольная работа». Некоторым детям нравится примерять на себя роль учителя. Предлагаем родителям тревожных детей заниматься дыхательной гимнастикой и проделывать упражнения, снимающие напряжение.

Теоретическое обоснование технологической карты внедрения программы по коррекции ситуативной тревожности у учащихся начальных классов (см. в прил. 5, табл. 8)..

1 этап. Определение целей программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учащихся начальных классов.

1.1. Цель: Изучение необходимых документов по предмету внедрения.

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

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.

2. 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 у учащихся начальных классов.

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 у учащихся начальных классов.

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-й этап: «Фронтальное освоение предмета внедрения «Программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учащихся начальных классов»».

5.1. Цель: 5.1.Активизировать педагогический коллектив ОУ на внедрение инновационной Программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учащихся начальных классов.

Содержание: Анализ работы инициативной группы по внедрению Программы.

Методы и формы: Сообщение о результатах работы по инновационной технологии, тренинги (внедрения, готовности к инновационной деятельности), работа психологической службы ОУ; Пед. совет, работа психологической службы ОУ.

Время и ответственные: сентябрь, Психолог, администрация ОУ, инициативная группа по внедрению Программы.

5.2. Цель: Развить знания и умения, сформированные на предыдущем этапе.

Содержание: Обновление знаний о предмете внедрения Программы, теории систем и системного подхода, методики внедрения.

Методы и формы: Обмен опытом внедрения инновационных программ, самообразование, тренинги (готовности к инновационной деятельности, саморегуляции), работа психологической службы ОУ; Наставничество, консультации, работа психологической службы ОУ, семинар.

Время и ответственные: Сентябрь-октябрь; Психолог, администрация ОУ, инициативная группа по внедрению Программы.

5.3. Цель: Обеспечить условия для фронтального внедрения инновационной Программы.

Содержание: Анализ состояния условий для фронтального внедрения программы в ОУ.

Методы и формы: Изучение состояния дел в ОУ по теме внедрения Программы, обсуждения, работа психологической службы ОУ; Работа психологической службы ОУ, производственное собрание, анализ документов ОУ.

Время и ответственные: ноябрь, Психолог, администрация ОУ.

5.4. Цель: Освоить всем педагогическим коллективом предмет внедрения (Программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учащихся начальных классов).

Содержание: Фронтальное освоение Программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учащихся начальных классов.

Методы и формы: Наставничество, обмен опытом, анализ и корректировка технологии внедрения Программы; Работа психологической службы ОУ, пед. совет, консультации, работа метод. объединений.

Время и ответственные: декабрь, Психолог, администрация ОУ.

6-й этап: «Совершенствование работы над темой психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учащихся начальных классов».

6.1. Цель: Совершенствовать знания и умения, сформированные на предыдущем этапе.

Содержание: Совершенствование знаний и умений по системному подходу.

Методы и формы: Наставничество, обмен опытом, корректировка методики; Конференция, конгресс по теме внедрения, анализ материалов, работа психологической службы ОУ.

Время и ответственные: январь, Психолог, администрация ОУ.

6.2. Цель: Обеспечить условия совершенствования методики работы по внедрению Программы.

Содержание: Анализ зависимости конечного результата по 1-му полугодю от создания условий для внедрения Программы.

Методы и формы: Анализ состояния дел в ОУ по теме внедрения Программы, доклад; Совещание, анализ документации ОУ, работа психологической службы ОУ.

Время и ответственные: январь, Психолог, администрация ОУ.

6.3. Цель: Совершенствовать методику освоения внедрения Программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учащихся начальных классов.

Содержание: Формирование единого методического обеспечения освоения внедрения Программы.

Методы и формы: Анализ состояния дел в ОУ по теме внедрения Программы, методическая работа; Работа психологической службы ОУ, методическая работа.

Время и ответственные: январь-февраль; Психолог, администрация ОУ.

7 Этап: Распределение опыта внедрения Программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учащихся начальных классов.

7.1. 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.

7.2. 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.

7.3. 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.

7.4. 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.

Таким образом, на основе проведенной программы психолого-педагогической коррекции и полученных результатах были разработаны рекомендации для родителей и учителей по психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учащихся начальных классов, и дано теоретическое обоснование технологической карты внедрения программы.

Выводы по третьей главе

На этапе анализа результатов опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учащихся начальных классов были получены следующие результаты и сделаны выводы:

На основе полученных результатов проведенного констатирующего эксперимента нами была разработана и проведена программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учащихся начальных классов в соответствии со здоровьесберегающими технологиями, особенностями развития. В программе был использован комплекс упражнений и приемов, направленный на оптимизацию уровня ситуативной тревожности, на общее повышение эмоционального состояния, повышение качества межличностных отношений.

Обобщая полученные результаты, мы можем проследить изменения уровня тревожности у испытуемых: До у 27,6% (6 человек) высокий уровень тревожности, после он снизился до 4,4% (1 человека); у таких детей скорректировали вероятность развития неуверенности в себе, в своих силах, скорректировали состояние повышенной тревожности, они стали лучше чувствовать себя среди одноклассников, более доверчиво стали относиться к старшим. На этапе констатирующего эксперимента у 37,6% (9 человек) был средний уровень тревожности, после у 52,8% (12 человек); Дети в

большинстве стали адекватно реагировать на критику со стороны, В состоянии стресса уровень тревоги находится в пределах нормы. На этапе констатирующего эксперимента у 34,8% (8 человек) был выявлен низкий уровень тревожности, после у 42,8% (10 человек); у таких детей снизили проявление чувств неуверенности, страха, апатии. После реализации программы происходит качественное изменение уровня ситуативной тревожности, что подтверждается уменьшением показателей высокого и повышенного уровней тревожности и увеличением показателей низкого уровня тревожности. Статистический анализ результатов опытно-экспериментальной работы подтвердил эффективность программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учащихся начальных классов ($T_{эмп}=40,5$, $T_{теор}=34,5$ при погрешности в 1%) и подтверждает правильность и достоверность выдвинутой гипотезы нашего исследования.

На основе проведенной программы психолого-педагогической коррекции и полученных результатах были разработаны рекомендации для родителей и учителей по психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учащихся начальных классов, и дано теоретическое обоснование технологической карты внедрения программы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Нами проведено исследование психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учащихся начальных классов. В ходе реализации эксперимента были получены результаты с деланы выводы:

На этапе изучения теоретических аспектов изучения проблемы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учащихся начальных классов мы можем сделать следующие выводы:

Тревожность — индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения. Рассматривается как личностное образование и/или как свойство темперамента, обусловленное слабостью нервных процессов. Повышенная тревожность провоцируется любым изменением привычного постоянства, стрессовой ситуацией, состоянием дискомфорта. Любое изменение привычного постоянства может приводить к стрессовой ситуации, легко спровоцировать состояние дискомфорта, тревожности и страха. Беспокойство, повышенная тревожность, ранимость являются основными признаками, предшествующими невротическим состояниям.

Тревожность, имея природную основу (свойства нервной системы), складывается прижизненно, в результате действия социальных и личностных факторов. Тревожность, страх, опасения, беспокойство, напряжение, нервозность и пугливость представляют собой последствия фрустрации потребности в безопасности.

Младший школьный возраст (с 6-7 до 9-10 лет) характеризуется важным внешним обстоятельством в жизни ребенка – поступлением в школу. Уровень тревожности младших школьников начинает формироваться ещё в дошкольном возрасте. Тревожность считается одним из особенно распространенных феноменов психического развития, которые встречаются в школьной деятельности. Все больше младших школьников испытывают

страхи различной направленности в процессе обучения, которые приобретают характерные черты личной тревожности.

Нами проведено теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учащихся начальных классов с применением методов целеполагания и моделирования. Опираясь на результаты теоретического исследования, представленные в предыдущих параграфах, было разработано дерево целей, отражающее уровни работы в исследовании, была сконструирована модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учащихся начальных классов, отображающая связь блоков программы, их зависимость друг от друга и этапы выполнения.

В опытно-экспериментальном исследовании был использован комплекс методов и методик:

- 1) Теоретические: анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, целеполагание и моделирование;
- 2) Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование по методикам:
 - а) Тест тревожности (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен).
 - б) Исследование школьной тревожности методика Б.Н. Филлипса.
 - в) Методика диагностики самооценки уровня тревожности Спилберга-Ханина.
- 3) Математико-статистические: коэффициент. Т-критерий Вилкоксона.

Обобщая полученные результаты, мы видим, что у учащихся 1 «Б» класса МБОУ СОШ №108 в количестве 23 человек: У 27,6% (6 человек) высокий уровень тревожности; у таких детей развивается неуверенность в себе, в своих силах, формируется состояние постоянной повышенной тревожности, робость, они некомфортно чувствуют себя среди одноклассников, настороженно относятся к старшим. У 37,6% (9 человек) средний уровень тревожности; такие дети адекватно реагируют на критику со стороны, у них в состоянии стресса уровень тревоги находится в границах

нормы. У 34,8% (8 человек) низкий уровень тревожности; у таких детей часто возникает чувство неуверенности, страха, апатии. В этой ситуации развития таланты и способности, которые у них есть, не будут развиваться, и могут вообще не проявиться.

На этапе анализа результатов опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учащихся начальных классов были получены следующие результаты и сделаны выводы:

На основе полученных результатов проведенного констатирующего эксперимента нами была разработана и проведена программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учащихся начальных классов в соответствии со здоровьесберегающими технологиями, особенностями развития. В программе был использован комплекс упражнений и приемов, направленный на оптимизацию уровня ситуативной тревожности, на общее повышение эмоционального состояния, повышение качества межличностных отношений.

Обобщая полученные результаты, мы можем проследить изменения уровня тревожности у испытуемых: До у 27,6% (6 человек) высокий уровень тревожности, после он снизился до 4,4% (1 человека); у таких детей скорректировали вероятность развития неуверенности в себе, в своих силах, скорректировали состояние повышенной тревожности, они стали лучше чувствовать себя среди одноклассников, более доверчиво стали относиться к старшим. На этапе констатирующего эксперимента у 37,6% (9 человек) был средний уровень тревожности, после у 52,8% (12 человек); Дети в большинстве стали адекватно реагировать на критику со стороны, В состоянии стресса уровень тревоги находится в пределах нормы. На этапе констатирующего эксперимента у 34,8% (8 человек) был выявлен низкий уровень тревожности, после у 42,8% (10 человек); у таких детей снизили проявление чувств неуверенности, страха, апатии. После реализации программы происходит качественное изменение уровня ситуативной

тревожности, что подтверждается уменьшением показателей высокого и повышенного уровней тревожности и увеличением показателей низкого уровня тревожности.

Статистический анализ результатов опытно-экспериментальной работы подтвердил эффективность программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учащихся начальных классов ($T_{эмп}=40,5$, $T_{таб}=34,5$ при погрешности в 1%) и подтверждает правильность и достоверность выдвинутой гипотезы нашего исследования.

На основе проведенной программы психолого-педагогической коррекции и полученных результатах были разработаны рекомендации для родителей и учителей по психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учащихся начальных классов, и дано теоретическое обоснование технологической карты внедрения программы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Астапов В.М. Тревожность у детей / В.М. Астапов. М.: Издательство «ПЭР СЭ», 2008. 160с.
2. Безруких М.М. Ефимова С.П. Ребенок идет в школу. М.: 2009. 218 с.
3. Блонский П.П. Психология и педагогика. Избранные труды. М.: Юрайт, 2016. 166с.
4. Бушталлер К.В. Исследование ситуативной тревожности у детей старшего дошкольного возраста // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2015. Т. 10. С. 116–120.
5. Варенникова Е. А. Влияние темперамента на ситуативную тревожность детей младшего школьного возраста // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2015. Т. 18. С. 21–25.
6. Веракса Н.Е., Веракса А.Н. Детская психология. Учебник. М.: Юрайт, 2016. 448с.
7. Волков Б.С., Волкова Н.В., Гурбанов А.В. Методология и методы психологического исследования / Науч. редактор Б.С. Волков: учеб. пособие для вузов. М.: Академический Проспект; Фонд «Мир», 2005. 352 с.
8. Гольева Г.Ю. Исследование психолого-педагогической коррекции страхов у детей младшего школьного возраста // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2015. № 2 (февраль). С. 116–120.
9. Гольева Г.Ю., Чебелюк М. Г. Изучение влияния тревожности на самооценку детей младшего школьного возраста // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2016. Т. 7. С. 161–165.
10. Долгова В.И., Аркаева Н.И., Капитанец Е.Г. Инновационные психолого-педагогические технологии в начальной школе / монография. М.: Издательство Перо, 2015. 200с.
11. Долгова В.И., Барышникова Е.В., Оленникова С.С. Исследование уровня школьной тревожности у младших школьников с задержкой

- психического развития // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2016. Т. 44. С. 110–114.
12. Долгова В.И., Барышникова Е.В., Саркисян М.С. Психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности у детей младшего школьного возраста // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2015. Т. 31. С. 101–105.
13. Долгова В.И., Гольева Г.Ю., Крыжановская Н.В. Инновационные психолого-педагогические технологии в дошкольном образовании/ монография. М.: Издательство Перо, 2015. 192 с.
14. Долгова В.И., Гольева Г.Ю. Эмоциональная устойчивость личности: Монография. М.: Изд-во «Перо», 2014. 173 с.
15. Долгова В.И., Клочева Г.М., Бондарчук В.А. Изучение тревожности у детей младшего школьного возраста // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2015. Т. 31. С. 26–30.
16. Долгова В.И., Латюшин Я.В., Напримеров А.А. Формирование эмоциональной устойчивости личности: монография. СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2002. 167 с
17. Долгова В. И., Латюшин Я. В. Страх как причина развития аддиктивного поведения // Вестник института развития образования и воспитания подрастающего поколения при ЧГПУ. Серия 3. 2002. С. 70-77.
18. Долгова В.И., Рокицкая Ю.А. Диагностико–аналитическая деятельность педагога-психолога на разных ступенях общего образования. Учебник. М.: Перо, 2016. 240с.
19. Долгова В.И., Рокицкая Ю.А. Диагностико-аналитическая деятельность психолога в сфере образования. Учебник. М.: Перо, 2016. 276с.
20. Долгова В.И., Попова Е.В. Инновационные психолого-педагогические технологии в работе с дошкольниками /монография. М.: Перо, 2015. 208с.

21. Долгова В.И. Формирование воображения у дошкольников: программа, результаты, рекомендации // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2014. № 11 (117). С. 191-196.
22. Дружинин Н.Д. Экспериментальная психология. СПб.: Питер, 2012. 320с. (Серия «Учебник для вузов»).
23. Дубровина И.В., Андреева А.Д., Данилова Е.Е., Вохмянина Т.В. Психокоррекционная и развивающая работа с детьми: учеб. пособие. М.: Изд. центр «Академия», 2012. 98 с.
24. Ерохин В.С. Понятие риска // Психология. Социология. Педагогика. М.: Международный научно-инновационный центр, 2012. С. 10-11.
25. Захаров А.И. Как помочь нашим детям избавиться от страха. СПб.: Питер, 2005. 310с.
26. Ильин Е.П. Психология творчества, креативности, одаренности. СПб.: Питер, 2013. 448с. (Серия «Мастера психологии»).
27. Козьяков Р.В. Методы и методики диагностики эмоций. М.: Директ-медиа, 2013. 162с.
28. Кондратьева О.А., Нижегородцева Е.С. Изучение взаимосвязи ситуативной тревожности и самооценки подростков // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2016. Т. 44. С. 57–64.
29. Кошурникова Е.С., Симонова Г.И. К проблеме исследования школьной тревожности у первоклассников // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2016. Т. 28. С. 94–96.
30. Костина Л.М. Адаптация первоклассников к школе путём снижения уровня их тревожности // Вопросы психологии. 2004. №1. С. 133 – 140.
31. Кочубей Б.И., Новикова Е.В. Эмоциональная устойчивость школьника. М.: Сфера, 2008. 196 с.
32. Крыжановская Н. В., Млкеян Л. А. Исследование учебной мотивации у младших школьников // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2016. Т. 7. С. 121–125.

33. Кулагина И.Ю., Колюцкий В.Н. Психология развития и возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека: Учебное пособие для вузов. М.: Трикста, 2011. 420с.
34. Кураев Г.А., Пожарская Е.Н. Возрастная психология: Курс лекций. Ростов-на-Дону: УНИИ РГУ, 2009. 146 с.
35. Литвиненко Н.В., Чернова Н.Н. Направления психологической коррекции школьной тревожности младших школьников // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2017. Т. 13. С. 51–55.
36. Маклаков А.Г. Общая психология: Учебник для вузов. СПб.: Питер, 2014. 583 с.
37. Малахова А.Н. Диагностика и коррекция тревожности и страхов у детей. М.: Детство-Пресс, 2016. 208с.
38. Малкина-Пых И.Г. Возрастные кризисы: справочник практического психолога. М.: Эксмо, 2013. 896с.
39. Мартыанова Г.Ю. Психологическая коррекция в детском возрасте М.: Классикс Стиль, 2007. 160 с.
40. Мекешкин Е.А. Особенности адаптации к умственным нагрузкам учащихся младших классов с различным уровнем школьной тревожности: Дис. канд. биол. наук. Челябинск. 2010. 132с.
41. Микляева А.В., Румянцева П.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. СПб.: Речь, 2007. 248с.
42. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. Учебник для студ. Вузов/ В.С. Мухина. 6-е изд. М.: «Академия», 2013. 456с.
43. Немов Р.С. Психология. Книга 1. Общие основы психологии: учебник. М.: Владос, 2013. 687с.
44. Никонова С.Л. Психолого-педагогическая коррекция тревожности у старших дошкольников // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2015. № S1. С. 236–240.
45. Носс И. Психодиагностика. М.: Юрайт, 2014. С. 147-148.

- 46.Обухова Л.Ф. Возрастная психология. Учебник. М.: Изд-во «Юрайт», 2015. 460с. (Серия «Бакалавр. Базовый курс»).
- 47.Петров А.А. Исследование тревожности у детей младшего школьного возраста // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2015. Т. 10. С. 266–270.
- 48.Петровский А.В., Ярошевский М.Г. Основы теоретической психологии. Учебник. М.: Академия, 2010. 528с.
- 49.Пономарев Р.И. Психолого-педагогическая коррекция школьной тревожности у детей семи-восьми лет // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2015. Т. 10. С. 126–130.
- 50.Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст, 2-е изд. СПб.: Питер, 2009. 192 с.
- 51.Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М.: МОДЭК, 2000. 303с.
- 52.Рогожина Н.А. Организация исследовательской деятельности младших школьников // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2014. Т. 12. С. 561–565.
- 53.Рокицкая Ю.А., Коткова А.А. Инновационные технологии деятельности педагога психолога по коррекции школьной тревожности пятых классов // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2016. Т. 44. С. 81–87.
- 54.Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 2013. 720с. (Серия «Мастера психологии»).
- 55.Сидоренко Е.В. Методы математической обработки в психологию. СПб.: ООО «Речь», 2003. 350с.
- 56.Сидоров К.Р. Тревожность как психологический феномен // Вестник Удмуртского университета. Серия философия. Психология. Педагогика. 2013. №3. С. 42-52.
- 57.Сизикова И.Н. Детские страхи. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2015. 112с.

- 58.Смирнова Е.О. Детская психология. Учебник. СПб.: Питер, 2017. 304с.
- 59.Сорокина В.В. Негативные переживания детей в начальной школе // Вопросы психологии. 2004. №2. С.40 - 48.
- 60.Степанова О.П. Эффективное преодоление неуверенности и тревожности. Психокоррекционная работа. М.: Флинта, 2015. 240с.
- 61.Столяренко Л.Д. Основы психологии. Ростов н/Д.: Феникс, 2016. 704с. (Серия «Высшее образование»).
- 62.Столяренко Л.Д. Педагогическая психология. Ростов н/Д.: Изд-во Феникс, 2012. 544с. (Серия «Высшее образование»).
- 63.Такиуллина Л.И. Коррекция ситуативной тревожности у старших школьников при подготовке к ЕГЭ // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2015. № S1. С. 206–210.
- 64.Тревога и тревожность: хрестоматия / С. Кьеркегор и др. М.: Пер Сэ, 2008. 240с.
- 65.Туревская Е.И. Возрастная психология. Тула: Тульский государственный педагогический университет им Л. Н. Толстого, 2012. 238с.
- 66.Урунтаева Г.А. Детская психология. Учебник. М.: Академия, 2014. 336с.
- 67.Хотина Л.А. Психолого-педагогическая коррекция школьной тревожности младших подростков // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2015. Т. 10. С. 146–150.
- 68.Шагиева А.И. Влияние самооценки на ситуативную тревожность младших школьников // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2015. Т. 18. С. 26–30.
- 69.Шаяхметова В.К., Мезенцева Н.А. Исследование ситуативной тревожности у младших школьников с задержкой психического развития // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2016. Т. 44. С. 129–137.

70. Шевченко Л.Р. Влияние уровня тревожности на самооценку старших подростков // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2015. Т. 10. С. 51–55.
71. Шишова Т.Л. Страх мой – враг мой: Как помочь ребёнку избавиться от страхов. М.: Никая, 2012. 144с.

Методики диагностики, использованные в исследовании психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учащихся начальных классов

Тест тревожности Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен. Методика «Выбери нужное лицо»

Цель методики: Определить уровень тревожности ребенка. Методика предназначена для детей 4-7 лет. Степень тревожности свидетельствует об уровне эмоциональной приспособленности ребенка к социальным ситуациям, показывает отношение ребенка к определенной ситуации, дает косвенную информацию о характере взаимоотношений ребенка со сверстниками и взрослыми в семье и в коллективе.

Экспериментальный материал: 14 рисунков (8,5x11 см) выполнен в двух вариантах: для девочки (на рисунке изображена девочка) и для мальчика (на рисунке изображен мальчик). Каждый рисунок представляет собой некоторую типичную для жизни ребенка ситуацию. Лицо ребенка на рисунке не прорисовано, дан лишь контур головы. Каждый рисунок снабжен двумя дополнительными рисунками детской головы, по размерам точно соответствующими контуру лица на рисунке. На одном из дополнительных рисунков изображено улыбающееся лицо ребенка, на другом - печальное.

Проведение исследования: Рисунки показывают ребенку в строго перечисленном порядке один за другим. Беседа проходит в отдельной комнате. Предъявив ребенку рисунок, исследователь дает инструкцию.

Инструкция.

1. Игра с младшими детьми. «Как ты думаешь, какое лицо будет у ребенка: веселое или печальное? Он (она) играет с малышами»
2. Ребенок и мать с младенцем. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) гуляет со своей мамой и малышом»
3. Объект агрессии. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»
4. Одевание. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка печальное или веселое? Он (она) одевается»
5. Игра со старшими детьми. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) играет со старшими детьми»
6. Укладывание спать в одиночестве. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) идет спать»
7. Умывание. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) в ванной»

8. Выговор. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое?»

9. Игнорирование. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»

10. Агрессивное нападение «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое?»

11. Собираение игрушек. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) убирает игрушки»

12. Изоляция. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое?»

13. Ребенок с родителями. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) со своими мамой и папой»

14. Еда в одиночестве. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) ест».

Во избежание навязывания выборов у ребенка в инструкции чередуется название лица. Дополнительные вопросы ребенку не задаются.

Выбор ребенком соответствующего лица и словесные высказывания ребенка можно зафиксировать в специальном протоколе (бланки должны быть подготовлены заранее).

Образец протокола:

Имя: Николай Возраст: 6 лет Дата: 10.11.96 г.

Рисунок	Высказывание	Выбор	
		Веселое лицо	Печальное лицо
1. Игра с младшими детьми	Ему надоело играть	+	
2. Ребенок и мать с младенцем	Гуляет с мамой, люблю гулять с мамой	+	
3. Объект агрессии	Хочется ударить его стулом. У него грустное лицо		+
4. Одевание	Он пойдет гулять. Надо одеваться	+	
5. Игра со старшими детьми	Потому что у него дети	+	
6. Укладывание спать в	Я всегда беру спать игрушку		+

одинокестве			
7. Умывание	Потому что он умывается	+	
8. Выговор	Мама хочет уйти от него		+
9. Игнорирование	Потому что тут малыш	+	
10. Агрессивность	Потому что кто-то отбирает игрушку		+
11. Собираание игрушек	Мама заставляет его, а он не хочет		+
12. Изоляция	Они не хотят играть с ним		+
13. Ребенок с родителями	Мама и папа гуляют с ним	+	
14. Еда в одиночестве	Пьет молоко, и я люблю пить молоко	+	

Анализ результатов: Протоколы каждого ребенка подвергаются количественному и качественному анализу.

Количественный анализ

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

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

В зависимости от уровня индекса тревожности дети подразделяются на 3 группы:

- а) высокий уровень тревожности (ИТ выше 50%);
- б) средний уровень тревожности (ИТ от 20 до 50%);
- в) низкий уровень тревожности (ИТ от 0 до 20%).

Качественный анализ

Каждый ответ ребенка анализируется отдельно. Делаются выводы относительно возможного характера эмоционального опыта ребенка в данной (и подобной ей) ситуации. Особенно высоким проективным значением обладают рис. 4 («Одевание»), 6 («Укладывание спать в одиночестве»), 14 («Еда в одиночестве»). Дети, делающие в этих ситуациях отрицательный эмоциональный выбор, вероятнее всего, будут обладать высоким ИТ; дети, делающие отрицательные эмоциональные выборы в ситуациях,

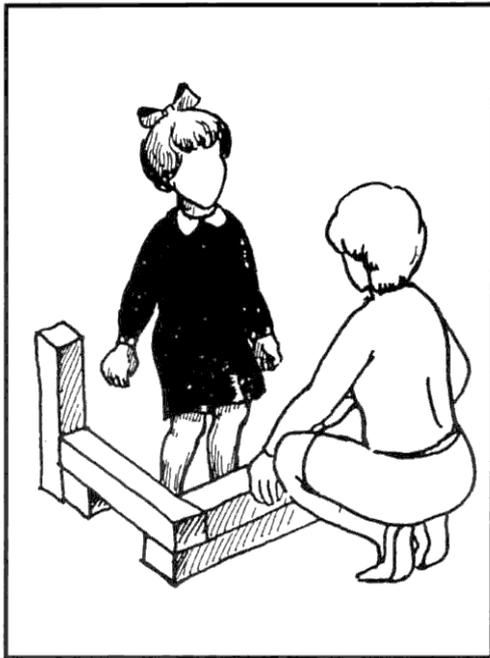
3



4



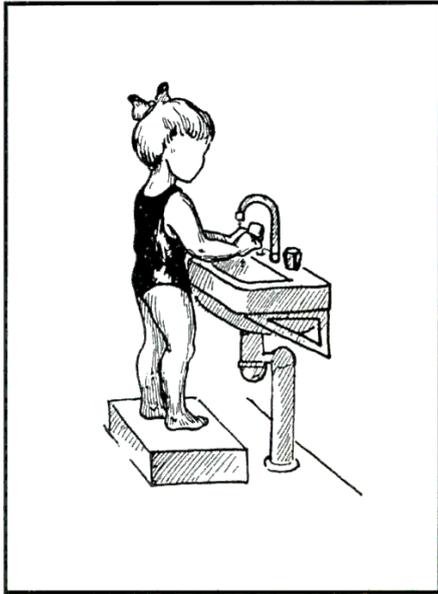
5



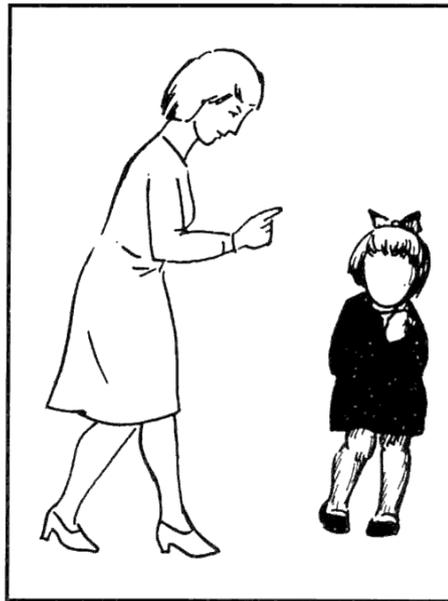
6



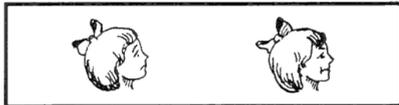
7



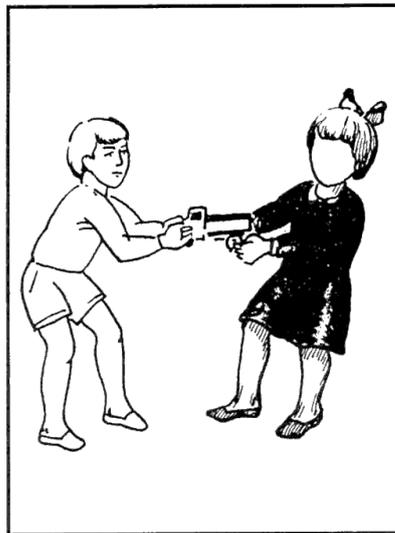
8



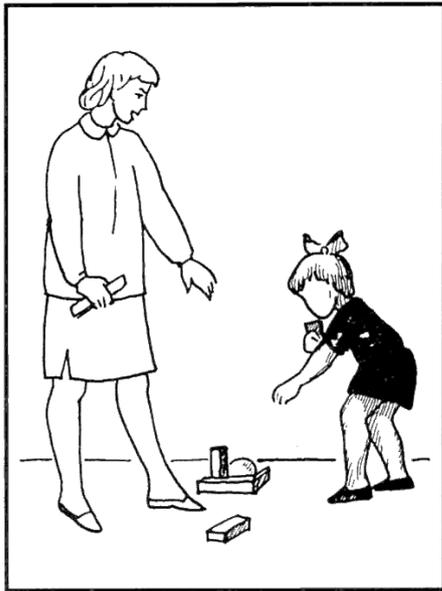
9



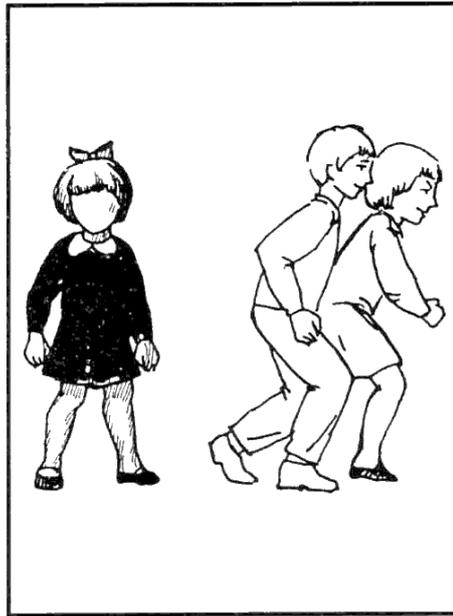
10



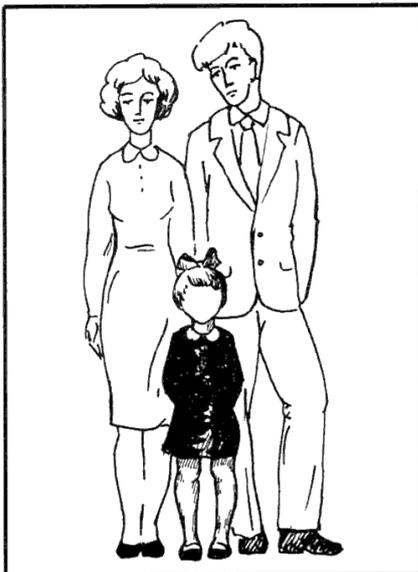
11



12



13



14

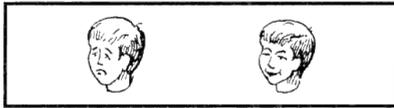


Картинки к тесту для мальчиков:

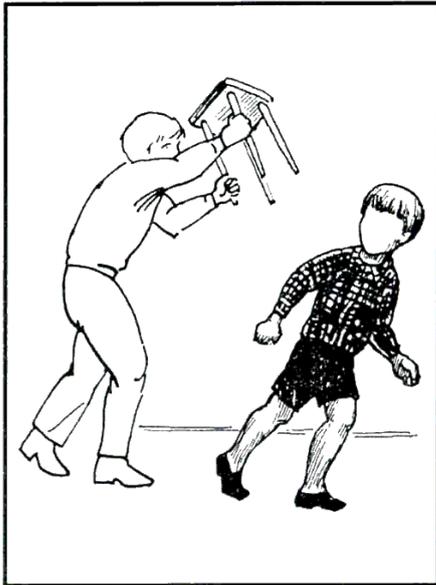
1



2



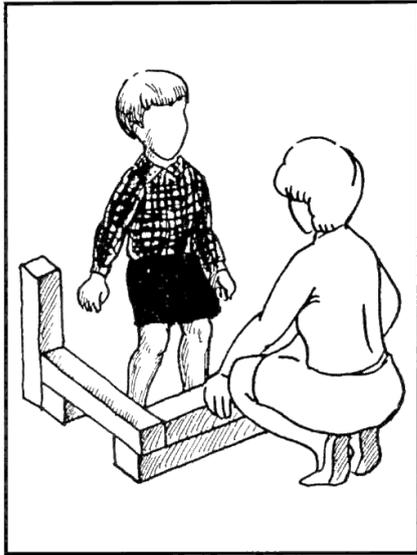
3



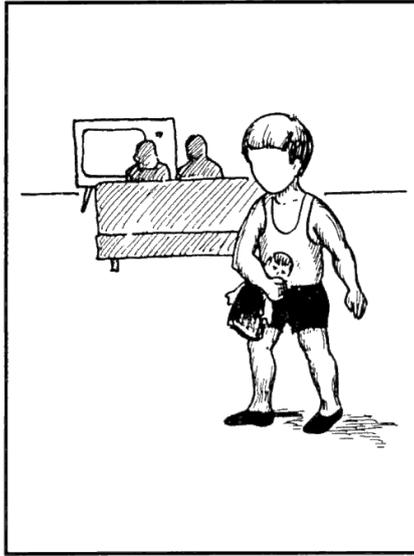
4



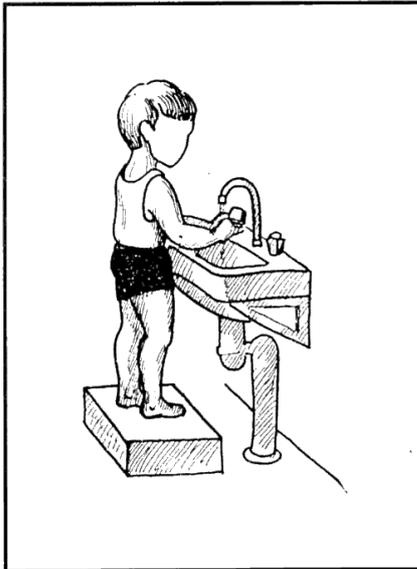
5



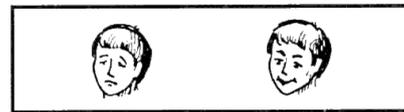
6



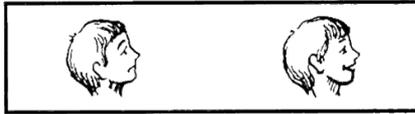
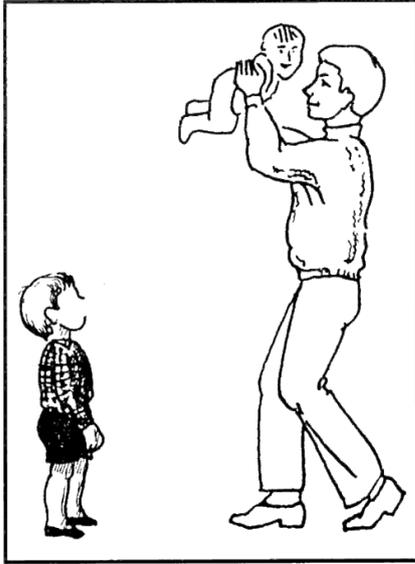
7



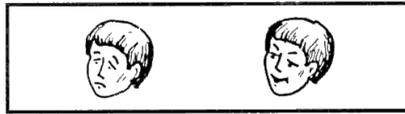
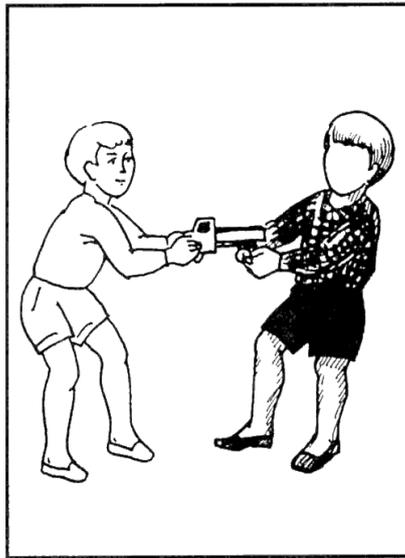
8



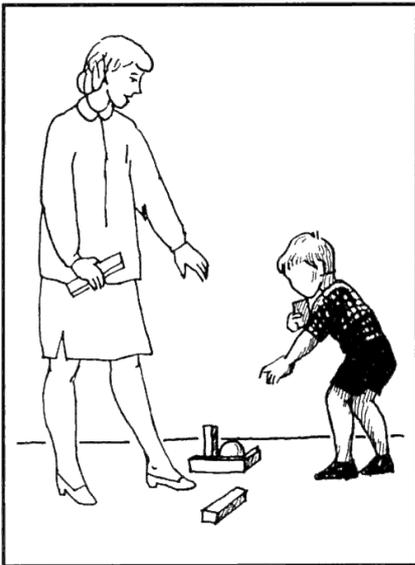
9



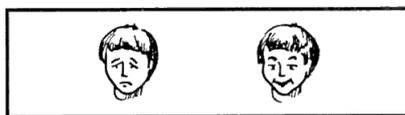
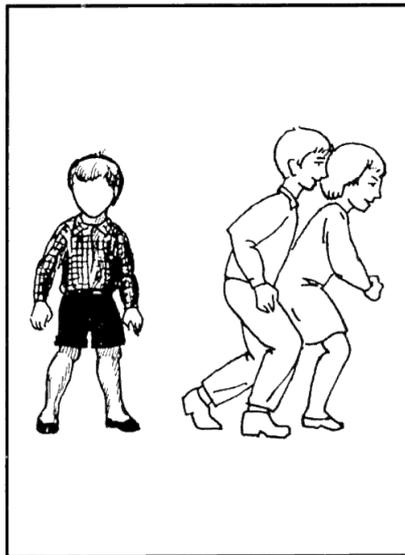
10

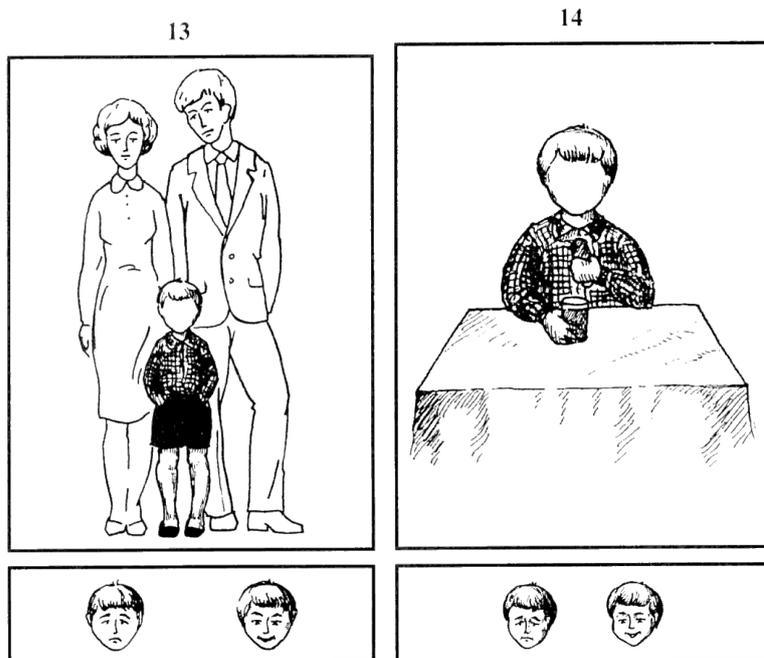


11



12





Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса

Цель методики (опросника) состоит в изучении уровня и характера тревожности, связанной со школой у детей младшего и среднего школьного возраста.

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

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

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

Обработка и интерпретация результатов.

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

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

2. Число совпадений по каждому из 8 факторов тревожности, выделяемых в тексте. Уровень тревожности определяется так же, как в первом случае. Анализируется общее внутреннее эмоциональное состояние школьника, во многом определяющееся наличием тех или иных тревожных синдромов (факторов) и их количеством.

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

Ключ к вопросам.

-	-	3-	9-	5 +	1 -	7-	3 +	9-	5-
-	-	4-	0 +	6-	2-	8 +	4 +	0-	6-
-	-	5-	1 -	7-	3-	9 +	5-	1 -	-
-	0-	6-	2 +	8-	4-	0-	6-	2-	-
-	1 +	7-	3-	9-	5 +	1 +	7-	3-	
-	2-	8-	4 +	0 +	6 +	2 -	8-	4-	

Результаты

1) Число несовпадений знаков (“+” - да, “-” - нет) по каждому фактору (абсолютное число несовпадений в процентах: < 50 %; > 50 % и 75%).

Для каждого респондента.

2) Представление этих данных в виде индивидуальных диаграмм.

3) Число несовпадений по каждому измерению для всего класса; абсолютное значение - < 50 %; > 50 % и 75%.

4) Представление этих данных в виде диаграммы.

5) Количество учащихся, имеющих несовпадения по определенному фактору 50 % и 75 % (для всех факторов).

6) Представление сравнительных результатов при повторных замерах.

7) Полная информация о каждом учащемся (по результатам теста).

Содержательная характеристика каждого синдрома (фактора).

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

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

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

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

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

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

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

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

Текст опросника.

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом?
2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?
3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?
4. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок?
5. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?
6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорит?
7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?
8. Случается ли с тобой, что ты боишься высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?
9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?
10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?
11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?
12. Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год?
13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?
14. Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?
15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, чего хочешь ты?
16. Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание?
17. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?
18. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?
19. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, ли ты сделаешь ошибку при ответе?
20. Похож ли ты на своих одноклассников?
21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?
22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь?
23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?

24. Верно ли, что большинство ребят относится к тебе по-дружески?
25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?
26. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
27. Боишься ли ты временами вступить в спор?
28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?
29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?
30. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?
31. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает?
32. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с учебной работой?
33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимание?
34. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?
35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?
36. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?
37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?
38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?
39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу так же хорошо, как и твои одноклассники?
40. Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие?
41. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?
42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удается быть лучше их?
43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?
44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?
45. Высмеивают ли временами твои одноклассники твою внешность и поведение?

46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята?

47. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?

48. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?

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

50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?

51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?

52. Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?

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

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

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

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

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

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

Методика диагностики самооценки уровня тревожности Спилберга - Ханина

Цель: определить уровень тревожности исходя из шкалы самооценки (высокая, средняя, низкая тревожность).

Предназначен для старших школьников и взрослых.

Тревожность ситуативная (СТ) возникает как реакция на стрессоры, чаще всего социально-психологического плана (ожидание агрессивной реакции, угроза самоуважению и т.д.). Личностная (ЛТ) - дает представление о подверженности личности воздействию тех или иных стрессоров по причине своих индивидуальных особенностей. Ситуативная и личностная тревожность связаны с видами темперамента (по Я. Стреляу).

Так высокий уровень вовлеченности в деятельность (т.е. высокий уровень СТ) характерен для меланхоликов, средний – для флегматика низкий – для холерика и в последнюю очередь, для сангвиника. Другую картину можно наблюдать при сравнении с видами темперамента (по Я. Стреляу) с личностной тревожностью (ЛТ). Высокий уровень личностной тревожности, говорящий о высокой личностной активности наблюдается у сангвиников и меланхоликов, низкая – для личности флегматика и холерика.

Шкала ситуативной тревожности

Инструкция: «Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет».

Суждения

№пп	Суждение	Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скован	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности,	1	2	3	4

	напряжения				
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

Шкала личной тревожности

Инструкция. «Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не думайте, поскольку правильных или неправильных ответов нет».

Суждения

№пп	Суждение	Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
21	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
22	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
23	Я легко расстраиваюсь	1	2	3	4
24	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
25	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
26	Я чувствую прилив сил и желание работать	1	2	3	4
27	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
29	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
31	Я все принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
32	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4

33	Я чувствую себя незащищенным	1	2	3	4
34	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
35	У меня бывает хандра	1	2	3	4
36	Я бываю доволен	1	2	3	4
37	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
39	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Обработка результатов включает следующие этапы:

- Определение показателей ситуативной и личностной тревожности с помощью ключа.
- На основе оценки уровня тревожности составление рекомендаций для коррекции поведения испытуемого.
- Вычисление среднегруппового показателя ситуативной тревожности (СТ) и личностной тревожности (ЛТ) и их сравнительный анализ в зависимости, например, от половой принадлежности испытуемых.

Ключ

СТ	Ответы				ЛТ	Ответы			
№№	1	2	3	4	№№	1	2	3	4
<i>Ситуативная тревожность</i>					<i>Личностная тревожность</i>				
1	4	3	2	1	21	4	3	2	1
2	4	3	2	1	22	1	2	3	4
3	1	2	3	4	23	1	2	3	4
4	1	2	3	4	24	1	2	3	4
5	4	3	2	1	25	1	2	3	4
6	1	2	3	4	26	4	3	2	1

7	1	2	3	4	27	4	3	2	1
8	4	3	2	1	28	1	2	3	4
9	1	2	3	4	29	1	2	3	4
10	4	3	2	1	30	4	3	2	1
11	4	3	2	1	31	1	2	3	4
12	1	2	3	4	32	1	2	3	4
13	1	2	3	4	33	1	2	3	4
14	1	2	3	4	34	1	2	3	4
15	4	3	2	1	35	1	2	3	4
16	4	3	2	1	36	4	3	2	1
17	1	2	3	4	37	1	2	3	4
18	1	2	3	4	38	1	2	3	4
19	4	3	2	1	39	4	3	2	1
20	4	3	2	1	40	1	2	3	4

Интерпретация результатов.

При анализе результатов самооценки надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом, чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной).

При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности:

- до 30 баллов – низкая;
- 31 - 44 балла - умеренная;
- 45 и более - высокая.

Личности, относимые к категории высокотревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Если психологический тест выражает у испытуемого высокий показатель личностной тревожности, то это дает основание предполагать у него появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки его компетенции и престижа.

Оценка результатов тестирования. Для того чтобы подсчитать сумму баллов, полученных за ответы на суждения по шкалам ситуационной и личностной тревожности, необходимо воспользоваться ключом к методике оценки тревожности. Порядковым номерам выбранных альтернатив по каждому из номеров суждений в ключе соответствует определенное количество баллов.

Например, для первого суждения первой альтернативе («Нет, это не так») присвоено 4 балла, второй альтернативе («Пожалуй, так») - 3, третьей альтернативе - 2, четвертой альтернативе - 1 балл, и так далее. Подсчитывается общее количество баллов по всем суждениям отдельно по каждой из шкал (ситуационной тревожности и личностной тревожности). Это общее количество баллов в отдельности по каждой шкале делится на 20. Итоговый показатель рассматривается как уровень развития соответствующего вида тревожности для данного испытуемого. При этом показателями уровней тревожностей будут: 3,5-4,0 балла - очень высокая тревожность 3,0-3,4 балла - высокая тревожность 2,0-2,9 балла - средняя тревожность 1,5-1,9 балла - низкая тревожность 0,0-1,4 балла - очень низкая тревожность. Следует обращать внимание не только на тех, кто имеет высокий и очень высокий уровни тревожности, но и на субъектов, отличающихся «чрезмерным спокойствием» (то есть тех, у которых очень низкий уровень тревожности). Подобная нечувствительность к неблагополучию носит, как правило, защитный характер и препятствует полноценному формированию личности. При этом следует иметь в виду, что ответы во многом зависят от желания давать искренние ответы, от доверия к экспериментатору. Так, высокие баллы по шкалам могут выступать своеобразным «криком о помощи», и, напротив, за «чрезмерным спокойствием» может скрываться повышенная тревога, о которой человек по разным причинам не хочет сообщать. По каждому ученику следует написать заключение, которое должно включать оценку уровня тревожности и необходимые рекомендации по его коррекции. Так, лицам с высокой оценкой тревожности следует формировать чувство уверенности и успеха. Для низкотревожных людей требуются пробуждение активности, возбуждение заинтересованности, чувства ответственности в решении тех или иных задач.

Сводные результаты исследования психолого-педагогической коррекции
ситуативной тревожности у учащихся начальных классов на этапе констатирующего
эксперимента

Таблица 1

Сводные результаты исследования психолого-педагогической коррекции
ситуативной тревожности у учащихся начальных классов по методике тест тревожности
Р.Тэммл, М. Дорки, В. Амен. Методика «Выбери нужное лицо»

№	ФИ	Баллы В %	Уровень тревожности
1	А.Н.	31	Средний
2	С.Р.	58	Высокий
3	О.П.	23	Средний
4	Т.Ф.	25	Средний
5	К.Н.	27	Средний
6	В.Т.	60	Высокий
7	Г.Г.	30	Средний
8	Ч.К.	33	Средний
9	У.Д.	18	Низкий
10	Ж.К.	69	Высокий
11	К.М.	30	Средний
12	У.Ч.	40	Средний
13	В.М.	54	Высокий
14	Т.М.	39	Средний
15	И.Е.	28	Средний
16	И.У.	19	Низкий
17	П.О.	41	Средний
18	Т.Т.	35	Средний
19	И.М.	59	Высокий
20	С.М.	14	Низкий
21	Е.Н.	49	Средний
22	Ш.О.	47	Средний
23	Щ.Ж.	33	Средний

Высокий уровень	31,8% (7 человек)
Средний уровень	45,5% (10 человек)
Низкий уровень	22,7% (5 человек)

Таблица 2

Сводные результаты исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учащихся начальных классов по методике диагностики уровня школьной тревожности Филлипа

№	ФИ	Баллы	Уровень тревожности
1	А.Н.	61	Повышенный
2	С.Р.	78	Высокий
3	О.П.	53	Повышенный
4	Т.Ф.	25	Повышенный
5	К.Н.	27	Повышенный
6	В.Т.	75	Высокий
7	Г.Г.	60	Повышенный
8	Ч.К.	33	Низкий
9	У.Д.	38	Низкий
10	Ж.К.	79	Высокий
11	К.М.	30	Низкий
12	У.Ч.	45	Низкий
13	В.М.	76	Высокий
14	Т.М.	48	Низкий
15	И.Е.	38	Низкий
16	И.У.	29	Низкий
17	П.О.	38	Низкий
18	Т.Т.	40	Низкий
19	И.М.	35	Низкий
20	С.М.	44	Низкий
21	Е.Н.	39	Низкий
22	Ш.О.	45	Низкий
23	Щ.Ж.	39	Низкий

Уровни	%, количество человек
Высокий уровень	17,4% (4 человека)
Средний уровень	21,7% (5 человек)
Низкий уровень	60,9% (14 человек)

Таблица 3

Сводные результаты исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учащихся начальных классов по методике диагностики самооценки уровня тревожности Спилберга - Ханина

№	ФИ	Баллы	Уровень тревожности
1	А.Н.	4	Оч. высокий
2	С.Р.	3.4	Высокий
3	О.П.	2.8	Средний
4	Т.Ф.	1.7	Низкий
5	К.Н.	3.3	Высокий
6	В.Т.	2.9	Средний
7	Г.Г.	1.3	Оч. низкий
8	Ч.К.	3.4	Высокий
9	У.Д.	2.9	Средний
10	Ж.К.	4	Оч. высокий
11	К.М.	1.2	Оч. низкий
12	У.Ч.	3.3	Высокий
13	В.М.	1.8	Низкий
14	Т.М.	3.9	Оч. высокий
15	И.Е.	4	Оч. высокий
16	И.У.	1.1	Оч. низкий
17	П.О.	3.2	Высокий
18	Т.Т.	2.8	Средний
19	И.М.	3.1	Высокий
20	С.М.	1.9	Низкий

21	Е.Н.	2.5	Средний
22	Ш.О.	3.4	Высокий
23	Щ.Ж.	2.4	Средний

Уровни	% , количество человек
Очень высокий уровень	13% (3 человека)
Высокий уровень	30,5% (7 человек)
Средний уровень	26% (6 человек)
Низкий уровень	17,5% (4 человека)
Очень низкий уровень	13% (3 человека)

Программа коррекции ситуативной тревожности у учащихся начальных классов

Занятие 1

Цель: создание положительного эмоционального фона, сплочение группы, выработка правил поведения на занятиях.

Упражнение №1 «Здравствуйте, я рад познакомиться».

Цель: самораскрытие участников, самовыражение.

Инструкция. В течение 3 минут каждый учащийся выбирает себе имя, на карточке – визитке пишет фломастером и закрепляет на самом видном месте. Затем в течение 10 минут каждый по кругу должен сказать фразу: «Здравствуйте, я рад с вами познакомиться!». Далее нужно сказать свое имя и несколько слов о себе. Во время знакомства необходимо подчеркнуть свою индивидуальность, чтобы о вас запомнили.

Рекомендации ведущему: чтобы в группе не было два одинаковых имени, во время знакомства каждый может говорить с места, обсуждение ведется по кругу.

Время: 15 минут.

Упражнение 2 «Выработка правил поведения на занятиях»

Цель: для формирования границ поведения участников.

Инструкция: Ведущий предлагает правила поведения на занятиях, особо подчеркивая, что эти правила в равной степени относятся и к нему, и к участникам:

Доверительный стиль общения. Для того, наша группа работала с наибольшей отдачей, чтобы мы с вами больше доверяли друг другу, нужно обращаться на «ты».

Не существуют правильных или неправильных ответов.

Правильный ответ – тот, который на самом деле выражает твоё мнение.

Анонимность рассказываемых ситуаций, случаев из жизни. Нельзя превращать занятия в классный час по разбору поведения кого-либо.

Искренность в общении. Во время работы в группе мы говорим только то, что чувствуем по поводу происходящего, т.е. только правду. Если нет желания говорить искренне и откровенно, то мы молчим. Лучше промолчать, чем говорить не то, что ты думаешь.

Нельзя давать оценку выступлению другого участника, если он сам тебя об этом не просит. При обсуждении происходящего в группе мы оцениваем не участников, а только их действие и поведение. Мы не используем высказывание «Ты мне не нравишься», а заменяем на «Ты совершил плохой поступок», «Мне не нравится твоя манера».

Нельзя вне занятий обсуждать то, что мы узнали друг о друге на занятиях, и то, как разные ребята ведут себя на них. Все, что происходит на занятиях, должно остаться нашей общей тайной.

Уважение говорящего. Когда кто-либо из участников высказывается, нельзя перебивать его, обращаясь к кому-либо из участников нужно смотреть на него.

Активное участие в происходящем, это норма поведения, в соответствии с которой в любую минуты мы реально включаемся в работу группы, мы активно смотрим, чувствуем, слушаем себя, партнера и группу в целом, мы не замыкаемся в себе. Мы не думаем только о себе, получив много положительных эмоций. Мы все время в группе, внимательны к другим.

Постоянный состав группы. Никто не должен опаздывать на занятие. Рекомендации ведущему подробно объяснить участникам эти правила, ответить на вопросы. Затем обсудить предложения от участников. Дается возможность высказываться всем участникам.

Ритуал принятия правил. Ведущий «торжественно обещает» следовать этим правилам и предлагает участникам сделать тоже самое. Предлагается придумать ритуал начала и окончания занятия, напоминая участникам об их обещании.

Время: 10 минут.

Упражнение 3 «Ветры дуют на ...»

Цель: знакомство и эмоциональное сближение участников.

Инструкция: Со словами «Ветры дуют на ...» ведущий начинает игру. Чтобы участники игры побольше узнали друг о друге, вопросы могут быть следующими: «Ветер дует на того, у кого светлые волосы» – все светловолосые собираются в одну кучку.

«Ветер дует на того, у кого ... есть сестра», «кто любит животных», «кто много плачет», «у кого есть друзья» и т.д.

Ведущего необходимо менять, давая возможность поспрашивать участников каждому.

Время: 10 минут.

Упражнение 4 «Хоровод»

Цель: завершить день в позитивном настроении.

Инструкция: Предложить детям встать в круг, взять друг друга за руки и смотреть друг другу в глаза, улыбаются.

Время: 5 минут.

Занятие 2

Цель: осознание своих страхов, повышение эмоционального состояния.

Упражнение 1 «Снежный ком»

Цель: начать тренинговый день, способствовать раскрытию участников.

Инструкция: Для того чтобы нам с вами познакомиться и запомнить имена друг друга, давайте с вами сделаем снежный ком. Для этого каждый сейчас должен придумать себе прилагательное, которое начинается с той же буквы что и его имя. Потом я начну первая: скажу свое имя и прилагательное к нему. Второй человек, сидящий от меня справа, должен сначала повторить мое высказывание, а затем сказать свое. Дальше каждый последующий должен сначала повторить все предыдущие высказывания, начиная с моего, а затем назвать свое. Так количество высказываний будет постепенно увеличиваться, образуя снежный ком». Затем если группа большая можно предложить учащимся на небольших листочках (заготовленных заранее) написать свои имена и прикрепить их к груди на английские булавки. В конце занятия их можно собрать в отдельную коробку, чтобы на следующем занятии снова ими воспользоваться.

Время: 10-15 минут.

Упражнение 2 «Чего я боюсь?»

Цель: осознание и описание своего страха.

Инструкция: Детям выдается лист бумаги, цветные карандаши и предлагается нарисовать то, что вызывает у него напряжение, волнение и пр.

Обсуждение рисунков, волнующих моментов.

Время: 25 минут.

Упражнение 3 "Воздушный шарик"

Цель: снять напряжение, успокоить детей.

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

Упражнение можно повторить 3 раза.

Время: 5-8 минут.

Упражнение 4 «Горячие ладошки»

Цель: завершить занятие.

Инструкция: активно растереть ладони рук между собой до появления теплоты ладоней, затем растереть ладонями руки до локтей или до плеч, затем растереть ладонями рук ноги. При выполнении упражнения необходимо растирать активно до теплоты.

Время: 5 минут.

Занятие 3

Цель: снижение психоэмоционального напряжения, развитие чувствительности к окружающим.

Упражнение 1 “ Возьми и передай”

Цель: начать занятие, формирование позитивного настроения.

Инструкция. Дети встают в круг, берутся за руки, смотрят друг на друга и мимикой передают радостное настроение, добрую улыбку.

Время: 5-7 минут.

Упражнение 2 “ Превращения”

Цель: обучение детей пониманию эмоций, обучение их проявлять эмоции, отображая свое состояние.

Инструкция: Психолог предлагает детям:

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

Время: 10 минут.

Упражнение 3 «Сочиним историю»

Цель: снижения тревожности, повышение комфортности в группе, обучение командной работе.

Инструкция: Ведущий «Начинаем историю: «Жили-были ...»», следующий участник продолжает, и так далее по кругу. Когда очередь опять доходит до ведущего, он направляет сюжет истории, оттачивает его, делает более осмысленным, и игра продолжается. В конце проводится обсуждение, трудно ли было выполнять задание, следить за ходом сочинения истории.

Время: 15 минут.

Упражнение 4 “ Закончи предложение”

Цель: обозначение границ своих страхов.

Инструкция: Детям предлагается закончить предложение :

Взрослые обычно боятся....; дети обычно боятся....; мамы обычно боятся....; папы обычно боятся....

Время: 5-7 минут.

Упражнение 5 «Горячие ладошки»

Цель: завершить занятие.

Инструкция: активно растереть ладони рук между собой до появления теплоты ладоней, затем растереть ладонями руки до локтей или до плеч, затем растереть ладонями рук ноги. При выполнении упражнения необходимо растирать активно до теплоты.

Время: 5 минут.

Занятие 4

Цель: улучшение своего самочувствия, снижение уровня эмоционального напряжения, уменьшение тревожности, снижение количества мышечных зажимов.

Упражнение 1 “ На что похоже моё настроение?”

Цель: начать занятие, сориентироваться в составе эмоциональных состояний у участников.

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

Время: 10 минут.

Упражнение 2 “ Автопортрет”

Цель: анализ своего настроения, прорисовка и визуализация своих чувств в школе.

Инструкция: Детям предлагается нарисовать себя с тем настроением , с которым они ходят на занятия.

Время: 20 минут.

Упражнение 3 «Горячие ладошки»

Цель: завершить занятие.

Инструкция: активно растереть ладони рук между собой до появления теплоты ладоней, затем растереть ладонями руки до локтей или до плеч, затем растереть ладонями рук ноги. При выполнении упражнения необходимо растирать активно до теплоты.

Время: 5 минут.

Занятие 5

Цель: снижение психоэмоционального напряжения, оптимизация уровня тревожности.

Упражнение 1 “ На что похоже моё настроение?”

Цель: начать занятие, сориентироваться в составе эмоциональных состояний у участников.

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

Время: 7-10 минут.

Упражнение 2 «На кого похож».

Цель: способствовать сближению участников тренинга.

Инструкция. Педагог вызывает одного ребенка. Они вместе загадывают одного ребенка из группы. Остальные дети должны отгадать, кого они загадали, при этом задавать вопросы.

На какую птицу похож?

На какое насекомое?

На какое дерево?

На какой цветок?

На какую ягоду?

На какой гриб?

На какой предмет?

Время: 10 минут.

Упражнение 3 «Жучки»

Цель: снятие психо-эмоционального и мышечного напряжения.

Инструкция: Дети ползают по ковру, изображая жучков. Когда взрослый говорит: "Ветерок" – жучки ложатся на спинку и начинают двигать руками и ногами, показывая, что не могут перевернуться. Затем взрослый говорит детям, что жучки - молодцы и все-таки смогла перевернуться на лапки и могут ползать дальше. Игра повторяется несколько раз.

Время: 5-7 минут.

Упражнение 4 «Смелый разведчик»

Цель: коррекция страхов, тревожности.

Инструкция: Лучше вплести эпизод про смелого разведчика в развернутую игру в войну, чтобы все получилось естественней и интересней. В какой-то момент ребенок (называемый, опять-таки, своим настоящим именем) получает задание сходить ночью на разведку. В затемненном помещении раскладывается оружие, принадлежащее врагу. Ребенок должен все сосчитать и доложить командиру. Командир награждает его медалью за отвагу.

Время: 10-15 минут.

Упражнение 5 «Горячие ладошки»

Цель: завершить занятие.

Инструкция: активно растереть ладони рук между собой до появления теплоты ладоней, затем растереть ладонями руки до локтей или до плеч, затем растереть ладонями рук ноги. При выполнении упражнения необходимо растирать активно до теплоты.

Время: 5 минут.

Занятие 6

Цель: повышение эмоционального фона, работа со страхами.

Упражнение 1 “ На что похоже моё настроение?”

Цель: начать занятие, сориентироваться в составе эмоциональных состояний у участников.

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

Время: 7-10 минут.

Упражнение 2 «Веселый страх»

Цель: коррекция тревожности, страхов.

Инструкция: Психолог рассказывает сказку: «Жил – был Страх. Все его боялись, и никто не хотел с ним играть. Грустно и скучно стало страху одному, и решил он пойти поискать себе друзей, но никого не нашел, потому что все его боялись и прятались от него. Надоело Страху всех пугать, и решил он стать веселым и смешным. Что сделать Страху, чтобы детям стало весело?...». Дети предлагают свои варианты.

Время: 15 минут.

Упражнение 3 «Избавление от тревог»

Цель: снятие тревоги, беспокойства, подготовка к ожидаемой стрессовой ситуации.

Инструкция: Расслабьтесь и представьте, что вы сидите на чудесной зеленой лужайке в ясный солнечный день... Небо озарено радугой, и частица этого сияния принадлежит вам... Оно ярче тысяч солнц... Его лучи мягко и ласково пригревают вашу голову, проникают в тело, разливаются по нему, все оно наполняется очищающим целительным светом, в котором растворяются ваши огорчения и тревоги, все отрицательные мысли и чувства, страхи и предположения. Все нездоровые частицы покидают ваше тело, превратившись в темный дым, который быстро рассеивает нежный ветер. Вы избавлены от тревог, вы очищены, вам светло и радостно!

Время: 5-10 мин.

Упражнение 4 «Воздушный шарик»

Цель: снижение мышечного напряжения.

Инструкция: Дети встают в круг, держась за руки, – это воздушный шарик. Шарик начинает надуваться, сильно, сильно и лопается. Игра повторяется несколько раз.

Время: 5 минут.

Упражнение 5 «Горячие ладошки»

Цель: завершить занятие.

Инструкция: активно растереть ладони рук между собой до появления теплоты ладоней, затем растереть ладонями руки до локтей или до плеч, затем растереть ладонями рук ноги. При выполнении упражнения необходимо растирать активно до теплоты.

Время: 5 минут.

Занятие 7.

Цель: коррекция тревожных состояний, формирование чувства общности и сплоченности.

Упражнение 1 “ На что похоже моё настроение?”

Цель: начать занятие, сориентироваться в составе эмоциональных состояний у участников.

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

Время: 7-10 минут.

Упражнение 2 «Те, у кого...»

Цель игры: формирование чувства общности у детей, формирование доброжелательного отношения друг к другу.

Инструкция: Дети садятся в круг на стульчики и по очереди предлагают выполнить какое-либо действие тем детям, у которых есть что-то общее. Если дети еще не знакомы с игрой, психолог первые несколько раз сам выступает в роли ведущего и дает детям задания.

Примеры:

Пусть постоят на правой ноге все, у кого сегодня хорошее настроение.

Пусть похлопают в ладоши все, у кого серые глаза.

Пусть коснутся кончика носа все, у кого есть что-то розовое в одежде.

Пусть погладят себя по голове все, кто съел весь завтрак.

Пусть улыбнуться все, у кого есть собака.

Пусть скажут «гав» все, кто живет выше пятого этажа.

В конце игры делается вывод о том, что у ребят много общего - такого, о чем они не знали раньше.

Время: 10-15 минут.

Упражнение 3 «Тучка и солнышко»

Цель: коррекция тревожности.

Инструкция: дети складывают лист бумаги пополам. На внешней части листа психолог просит их нарисовать тучку, а внутри листа солнышка. Затем проводится беседа: каждый из детей рассказывает про свою тучку и солнышко, и в конце делается вывод о том, что за каждой тучкой скрывается солнышко, а после любых неприятностей бывает все хорошо.

Время: 15 минут. .

Упражнение 4 «Горячие ладошки»

Цель: завершить занятие.

Инструкция: активно растереть ладони рук между собой до появления теплоты ладоней, затем растереть ладонями руки до локтей или до плеч, затем растереть ладонями рук ноги. При выполнении упражнения необходимо растирать активно до теплоты.

Время: 5 минут.

Занятие 8

Цель: коррекция страхов, формирование позитивного восприятия, завершение тренинга.

Упражнение 1 “ На что похоже моё настроение?”

Цель: начать занятие, сориентироваться в составе эмоциональных состояний у участников.

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

Время: 5-7 минут.

Упражнение 2 «Смешной страх»

Цель: коррекция страхов.

Инструкция: Психолог просит нарисовать детей то, чего они боятся, а потом дает им задание сделать из страшного что-то смешное. (Например, бандиту можно подрисовать бантики и туфельки, волку - заячьи ушки.)

Время: 15 минут.

Упражнение 3 «Обнималки»

Цель: снятие мышечных зажимов. Этюд может быть использован в работе с тревожными детьми.

Инструкция: Психолог говорит детям: «Представьте, что вы обнимаете огромного слона, бегемотика, поросенка». Дети изображают «обнималки» широко расставив руки. Затем психолог предлагает детям погладить котенка, щенка, и аккуратно взять в ладошки хомячка. Заканчивается этюд обниманием себя и других детей.

Время: 5-7 минут.

Упражнение 4 «Росток»

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, развитие уверенности в себе.

Инструкция: Дети садятся на ковер, психолог говорит: представим, что мы с вами маленькие семечки – сидим в земле и ждем, когда придет весна. Как узнать, что пришла весна? Стало тепло, и пошел дождик, /психолог стучит палицами по спинам детей/. Из семечек появились росточки /дети вытягивают вверх руки/. Росточки росли, набирались сил и стали большими и красивыми, они стали настоящими цветами /дети встают в полный рост и разводят руки в сторону/. Цветочки греются на солнышке, подставив ему свои листики – ладошки. А сейчас каждый скажет, что он за цветочек. /Дети передают друг другу по кругу мяч, и говорят, например: «Я роза, а ты кто?». Этюд завершается тем, что все дети дружно вспоминают, кто из них какой цветик.

Время: 8 минут.

Упражнение 5 «Горячие ладошки»

Цель: завершить занятие.

Инструкция: активно растереть ладони рук между собой до появления теплоты ладоней, затем растереть ладонями руки до локтей или до плеч, затем растереть ладонями рук ноги. При выполнении упражнения необходимо растирать активно до теплоты.

Время: 5 минут.

Сводные результаты исследования психолого-педагогической коррекции
ситуативной тревожности у учащихся начальных классов на этапе формирующего
эксперимента

Таблица 4

Сводные результаты исследования психолого-педагогической коррекции
ситуативной тревожности у учащихся начальных классов по методике тест тревожности
Р.Тэммл, М. Дорки, В. Амен. Методика «Выбери нужное лицо»

№	ФИ	Баллы В %	Уровень тревожности
1	А.Н.	16	Низкий
2	С.Р.	32	Средний
3	О.П.	21	Средний
4	Т.Ф.	23	Средний
5	К.Н.	30	Средний
6	В.Т.	15	Низкий
7	Г.Г.	25	Средний
8	Ч.К.	20	Средний
9	У.Д.	48	Средний
10	Ж.К.	15	Низкий
11	К.М.	27	Средний
12	У.Ч.	30	Средний
13	В.М.	31	Средний
14	Т.М.	28	Средний
15	И.Е.	19	Низкий
16	И.У.	17	Низкий
17	П.О.	40	Средний
18	Т.Т.	50	Средний
19	И.М.	15	Низкий
20	С.М.	10	Низкий
21	Е.Н.	40	Средний
22	Ш.О.	28	Средний
23	Щ.Ж.	31	Средний

Высокий уровень	0% (0 человек)
Средний уровень	69,6% (16 человек)
Низкий уровень	30,4% (7 человек)

Таблица 5

Сводные результаты исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учащихся начальных классов по методике диагностики уровня школьной тревожности Филлипа

№	ФИ	Баллы	Уровень тревожности
1	А.Н.	61	Повышенный
2	С.Р.	78	Высокий
3	О.П.	53	Повышенный
4	Т.Ф.	25	Повышенный
5	К.Н.	27	Повышенный
6	В.Т.	45	Низкий
7	Г.Г.	43	Низкий
8	Ч.К.	33	Низкий
9	У.Д.	38	Низкий
10	Ж.К.	57	Повышенный
11	К.М.	30	Низкий
12	У.Ч.	45	Низкий
13	В.М.	45	Низкий
14	Т.М.	48	Низкий
15	И.Е.	38	Низкий
16	И.У.	29	Низкий
17	П.О.	38	Низкий
18	Т.Т.	40	Низкий
19	И.М.	35	Низкий
20	С.М.	44	Низкий
21	Е.Н.	39	Низкий
22	Ш.О.	45	Низкий
23	Щ.Ж.	39	Низкий

Уровни	% , количество человек
Высокий уровень	4,3% (1 человек)
Средний уровень	21,7% (5 человек)
Низкий уровень	70% (15 человек)

Таблица 6

Сводные результаты исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учащихся начальных классов по методике диагностики самооценки уровня тревожности Спилберга - Ханина

№	ФИ	Баллы	Уровень тревожности
1	А.Н.	3	Низкий
2	С.Р.	2	Высокий
3	О.П.	2	Средний
4	Т.Ф.	1.6	Оч. высокий
5	К.Н.	2	Высокий
6	В.Т.	2	Средний
7	Г.Г.	2.1	Высокий
8	Ч.К.	1.9	Оч. низкий
9	У.Д.	2.1	Средний
10	Ж.К.	2.2	Оч. высокий
11	К.М.	2.1	Оч. низкий
12	У.Ч.	2.2	Высокий
13	В.М.	2.3	Низкий
14	Т.М.	3	Оч. высокий
15	И.Е.	2.3	Оч. высокий
16	И.У.	2.1	Оч. низкий
17	П.О.	2.3	Высокий
18	Т.Т.	2	Средний
19	И.М.	2.1	Низкий
20	С.М.	1.9	Высокий

21	Е.Н.	1.6	Средний
22	Ш.О.	2.4	Высокий
23	Щ.Ж.	1.7	Средний

Уровни	% , количество человек
Очень высокий уровень	0% (0 человек)
Высокий уровень	8,8% (2 человека)
Средний уровень	65,2% (15 человек)
Низкий уровень	26% (6 человек)
Очень низкий уровень	% (0 человек)

Таблица 7

Применение Т-критерия Вилкоксона для методики тест тревожности Р.Тэммл, М. Дорки, В. Амен. Методика «Выбери нужное лицо»

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ($t_{до} - t_{после}$)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
25	16	-9	9	8
27	32	5	5	5
60	21	-39	39	17.5
30	23	-7	7	6
33	30	-3	3	3.5
18	15	-3	3	3.5
69	25	-44	44	20
30	20	-10	10	9
40	48	8	8	7
54	15	-39	39	17.5
39	27	-12	12	10.5

28	30	2	2	2
19	31	12	12	10.5
41	28	-13	13	12
35	19	-16	16	13
59	17	-42	42	19
14	40	26	26	15
49	50	1	1	1
47	15	-32	32	16
33	10	-23	23	14
Сумма				210

Сумма по столбцу рангов равна $\Sigma=210$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+20)20}{2} = 210$$

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно.

Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – положительными. В Таблице эти направления и соответствующие им ранги выделены цветом. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия T:

$$T = \sum R_i = 5 + 7 + 2 + 10.5 + 15 + 1 = 40.5$$

По таблице Приложения находим критические значения для T-критерия Вилкоксона для n=20:

$$T_{кр} = 43 (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр} = 60 (p \leq 0.05)$$

Зона значимости в данном случае простирается влево, действительно, если бы "редких", в данном случае отрицательных, направлений не было совсем, то и сумма их рангов равнялась бы нулю.

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

Показатели после эксперимента не превышают значения показателей до опыта.

Применение Т-критерия Вилкоксона для методики диагностики самооценки уровня тревожности Спилберга - Ханина

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ($t_{до}-t_{после}$)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
4	3	-1	1	14.5
3.4	2	-1.4	1.4	19
2.8	2	-0.8	0.8	5
1.7	1.6	-0.1	0.1	1
3.3	2	-1.3	1.3	18
2.9	2	-0.9	0.9	9
1.3	2.1	0.8	0.8	7
3.4	1.9	-1.5	1.5	20
2.9	2.1	-0.8	0.8	5
4	2.2	-1.8	1.8	22
1.2	2.1	0.9	0.9	11
3.3	2.2	-1.1	1.1	17
1.8	2.3	0.5	0.5	2
3.9	3	-0.9	0.9	9
4	2.3	-1.7	1.7	21
1.1	2.1	1	1	14.5
3.2	2.3	-0.9	0.9	12
2.8	2	-0.8	0.8	5
3.1	2.1	-1	1	14.5
2.5	1.6	-0.9	0.9	9
3.4	2.4	-1	1	14.5
2.4	1.7	-0.7	0.7	3
Сумма				253

Сумма по столбцу рангов равна $\Sigma=253$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+22)22}{2} = 253$$

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно.

Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – положительными. В Таблице эти направления и соответствующие им ранги выделены цветом. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия T:

$$T = \sum R_i = 7 + 11 + 2 + 14.5 = 34.5$$

По таблице Приложения находим критические значения для T-критерия Вилкоксона для $n=22$:

$$T_{кр} = 55 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр} = 75 \quad (p \leq 0.05)$$

Зона значимости в данном случае простирается влево, действительно, если бы "редких", в данном случае отрицательных, направлений не было совсем, то и сумма их рангов равнялась бы нулю.

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

Показатели после эксперимента не превышают значения показателей до опыта.

Таблица 9

Технологическая карта внедрения результатов исследования «Психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учащихся начальных классов»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Ко л- во	Врем я	Ответстве нные
1	2	3	4	5	6	7
1-й этап: «Целеполагание внедрения инновационной технологии по Психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учащихся начальных классов»						
1.1. Изучить документацию по предмету внедрения (Психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учащихся начальных классов)	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 2017г.	Психолог, социальный педагог, администрация ОУ
1.2. Поставить цели внедрения программы Психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожност	Выдвижение и обоснование целей внедрения Модели	Разработка «Дерева целей» исследования, обсуждение, разработка модели и программы, анализ материалов по цели внедрения Программы, работа	Работа психологической службы ОУ, консультация с научным руководителем и администрацией ОУ,	1	Сентябрь	Психолог, администрация ОУ

и у учащихся начальных классов		психологической службы ОУ	наблюдение, беседа			
1.3. Разработать этапы внедрения Программы Психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учащихся начальных классов	Изучение и анализ содержания этапов внедрения Программы, ее задач, принципов, критериев и показателей эффективности	Анализ состояния ситуации проявления уровней тревожности у учащихся, 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
1	2	3	4	5	6	7
1.4. Разработать программно-целевой комплекс внедрения программы Психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учащихся начальных классов	Анализ уровня подготовленности пед. коллектива к внедрению инноваций, анализ работы ОУ по теме внедрения (Психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учащихся начальных классов), подготовка методической база 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 у учащихся начальных классов»						
2.1. Выработать состояние готовности к освоению предмета внедрения	Формирование готовности внедрить Программу в ОУ, психологический подбор и	Обоснование практической значимости внедрения, тренинги (развития, готовности к	Индивидуальные беседы с заинтересованными субъектами внедрения	1	Октябрь	Психолог, администрация ОУ

у администрации ОУ и заинтересованных субъектов внедрения	расстановка субъектов внедрения	инновационной деятельности, внедрения), беседы, обсуждения, популяризация идеи внедрения Программы	Программы, работа психологической службы ОУ, участие в семинарах со смежной тематикой			
1	2	3	4	5	6	7
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, обсуждения, 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 вне ОУ	Пропаганда передового опыта по внедрению инновационных технологий вне ОУ и их значимости для системы образования, значимости и актуальности внедрения Программы для психологической безопасности общества	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
2.4. Сформировать уверенность по внедрению инновационной технологии	Анализ своего состояния по теме внедрения, психологический подбор и расстановка субъектов	Постановка проблемы, обсуждение, тренинг, консультации с научным руководителем диссертационног	Беседы, консультации, самоанализ	1	Сентябрь - ноябрь	Психолог

в ОУ	внедрения, исследование психологического паспорта субъектов внедрения	о исследования				
3-й этап: «Изучение предмета внедрения «Программы Психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учащихся начальных классов»						
1	2	3	4	5	6	7
3.1. Изучить необходимые материалы и документы о предмете внедрения (Психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учащихся начальных классов)	Изучение материалов и документов о предмете внедрения инновационной Программы и документации ОУ	Фронтально	Семинары, работа с литературой и информационными источниками	1	Декабрь	Психолог
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 «Психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учащихся начальных классов»»						

4.1. Создать инициативную группу для опережающего внедрения темы	Определение состава инициативной группы, организационная работа, исследование психологического портрета субъектов внедрения	Наблюдение, анализ, консультирование, собеседование, обсуждение	Работа психологической службы ОУ, тематические мероприятия, уроки	Не менее 6	Апрель	Психолог, администрация ОУ, научный руководитель диссертационного 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 Психолого-педагогической коррективной ситуативной тревожности учащихся начальных классов	Анализ создания условий для опережающего внедрения инновационной Программы	Изучение состояния дел в ОУ по теме внедрения Программы, обсуждения, экспертная оценка, самооценка	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
5-й этап: «Фронтальное освоение предмета внедрения «Программы Психолого-						

педагогической коррекции ситуативной тревожности у учащихся начальных классов»»						
1	2	3	4	5	6	7
5.1. Активизировать педагогический коллектив ОУ на внедрение инновационной программы Психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учащихся начальных классов	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
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 Психолого-педагогической коррекции ситуативной	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

тревожност и у учащихся начальных классов						
5.4. Освоить всем педагогиче- ским коллективо- м предмет внедрения (Психолого- педагогиче- ской коррекции ситуативно й тревожност и у учащихся начальных классов)	Фронтальное освоение Программы психолого- педагогическо й коррекции	Наставничество, обмен опытом, анализ и корректировка технологии внедрения Программы	Работа психологич еской службы ОУ, пед. совет, консультац ии, работа метод. объединени й	1	декаб рь	Психолог, администр ация ОУ
6-й этап: «Совершенствование работы над темой Психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учащихся начальных классов»						
1	2	3	4	5	6	7
6.1. Совершенс- твовать знания и умения, сформиров анные на предыдуще м этапе	Совершенство вание знаний и умений по системному подходу	Наставничество, обмен опытом, корректировка методики	Конференц ия, конгресс по теме внедрения, анализ материалов, работа психологич еской службы ОУ	1	2013- Январ ь	Психолог, администр ация ОУ
6.2. Обеспечить условия совершенст вования методики работы по внедрению Программы	Анализ зависимости конечного результата по 1-му полугодию от создания условий для внедрения Программы	Анализ состояния дел в ОУ по теме внедрения Программы, доклад	Совещание, анализ документац ии ОУ, работа психологич еской службы ОУ	1	Январ ь	Психолог, администр ация ОУ
6.3. Совершенс- твовать	Формирование единого методического	Анализ состояния дел в ОУ по теме	Работа психологич еской	Не ме нее	Январ ь- февра	Психолог, администр ация ОУ

методику освоения внедрения Программы Психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учащихся начальных классов	обеспечения освоения внедрения Программы	внедрения Программы, методическая работа	службы ОУ, методическая работа	3	ль	
7-й этап: «Распространение передового опыта освоения внедрения «Психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учащихся начальных классов»						
7.1. Изучить и обобщить опыт внедрения инновационной технологии	Изучение и обобщение опыта работы ОУ по инновационной технологии	Наблюдение, изучение документов ОУ, посещение уроков	Работа психологической службы ОУ, стенды, буклеты, внеурочные формы работы	Не менее 5	Февраль-март	Психолог, администрация ОУ
7.2. Осуществить наставничество над другими ОУ, приступая к внедрению Программы	Обучение психологов и педагогов других ОУ по работе по внедрению Программы	Наставничество, обмен опытом, консультации, семинары	Выступление на семинарах, работа психологической службы ОУ		Март – апрель	Психолог, администрация ОУ
1	2	3	4	5	6	7
7.3. Осуществить пропаганду передового опыта по внедрению Программы в ОУ	Пропаганда внедрения Программы в районе/городе	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	Обсуждение динамики работы над темой, научная	Наблюдение, анализ, работа психологической службы ОУ,	Семинары, написание научной работы,	Не менее 2	сентябрь	Психолог, администрация ОУ

работы над темой, сложившееся на предыдущих этапах	работа по теме внедрения Программы	научная деятельность	статей по теме внедрения Программы			
--	------------------------------------	----------------------	------------------------------------	--	--	--