



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

ФАКУЛЬТЕТ ПОДГОТОВКИ УЧИТЕЛЕЙ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ
КАФЕДРА ПЕДАГОГИКИ, ПСИХОЛОГИИ И ПРЕДМЕТНЫХ МЕТОДИК

Влияние тревожности на успешность обучения младших школьников

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

**Направленность программы бакалавриата
«Психология и педагогика начального образования»**

Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:
70 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована

«19» февраля 2020 г.
зав. кафедрой ППиПМ

Юрьевна Волчегорская Евгения
Юрьевна

Выполнила:

Студентка группы ЗФ-408-110-3-1
Петухова Екатерина Андреевна

Научный руководитель:

к.п.н, доцент кафедры ППиПМ
Гольцева Юлия
Валерьевна

Челябинск
2020

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ВЛИЯНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ НА УСПЕШНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ	6
1.1 Проблема влияния тревожности на успешность обучения младших школьников в психолого-педагогической литературе	6
1.2. Возрастные особенности эмоциональной сферы младших школьников. 10	
1.3. Деятельность педагога по профилактике тревожности младших школьников	14
Выводы по 1 главе.....	20
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ ВЛИЯНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ НА УСПЕШНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ	22
2.1. Организация и методы эксперимента	22
2.2. Результаты эксперимента	23
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	43
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	46
Приложение 1	50
Приложение 2	56

ВВЕДЕНИЕ

Подготовка к школе достаточно трудный период в жизни будущего школьника. Школьное обучение сопровождается повышением уровня тревожности у детей. В настоящее время число тревожных детей увеличилось. Они отличаются беспокойством, неуверенностью и эмоциональной неустойчивостью. Учителям и родителям известно, что тревожным детям сложнее дается учебная деятельность. Волнения ученика часто оказывают не благоприятное влияние на познавательные способности, мышление, память, воображение и др. Поэтому проблема детской тревожности и ее своевременной коррекции на раннем этапе является весьма актуальной.

В психологии тревожность рассматривают как индивидуальную психологическую особенность, склонность человека чувствовать тревогу, по не значительным поводам, ожидать неблагоприятное развитие событий.

Многие психологи, такие как В. М. Астапова, Н. Г. Блинова, М. З. Неймарк, Н. Д. Левитов и другие, занимались проблемой тревожности. В работах Е. Л. Калинина, Ю. Л. Ханина и других показано, что тревога как состояние адекватной угрозы оказывает оптимизирующее влияние на человека. Однако, как отмечается в работах Л. М. Прихожан, А. И. Захарова, Н. В. Имеладзе и других, постоянные переживания тревоги становятся личностным новообразованием – тревожностью. Анализ исследований различных авторов показывает, что детская тревожность имеет, с одной стороны, психодинамическую природу, с другой стороны, является результатом социализации. Для тревожности и страхов, раскрывающихся в условиях социализации, существует возможность коррекции в детском возрасте.

Исследователи данной проблемы указывают очевидную взаимосвязь тревожности и успешности обучения младших школьников. Рассматриваемая нами проблема является одной из значимых в

современной психологической науке, ее исследование и результаты нацелены на решение многих педагогических вопросов, связанных с организацией успешного обучения и воспитания младших школьников. В связи с этим, актуальность данной работы состоит и в практическом интересе.

Противоречие исследования: с одной стороны педагогу необходимо осуществлять работу по профилактике тревожности младших школьников, а с другой стороны педагогам недостаточно методического обеспечения по профилактике тревожности младших школьников.

Проблема исследования: какие существуют методы профилактики тревожности младших школьников?

Цель исследования: теоретически изучить проблему влияния тревожности на успешность обучения младших школьников для разработки программы внеурочной деятельности по работе с эмоциональной сферой младших школьников.

Объектом исследования является успешность обучения младших школьников.

Предметом исследования является влияние тревожности на успешность обучения младших школьников.

Гипотеза исследования: высокий и низкий уровни тревожности негативно влияют на успешность обучения младших школьников.

Задачи исследования:

1. Изучить проблему влияния тревожности на успешность обучения младших школьников в психолого-педагогической литературе;
2. Выявить возрастные особенности эмоциональной сферы младших школьников;
3. Проанализировать деятельность педагога по профилактике тревожности младших школьников;
4. Экспериментально изучить влияние тревожности на успешность обучения младших школьников;

5. Разработать программу внеурочной деятельности по работе с эмоциональной сферой младших школьников.

Методы исследования:

- анализ литературы;
- формирующий эксперимент.

Базой исследования является МКОУ «ООШ № 10» г. Коркино.

Практическая значимость работы заключается в том, что программа внеурочной деятельности по работе с эмоциональной сферой младших школьников может быть использована в деятельности учителей начальных классов.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ВЛИЯНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ НА УСПЕШНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

1.1 Проблема влияния тревожности на успешность обучения младших школьников в психолого-педагогической литературе

В психолого-педагогической литературе встречается множество определений понятия тревожности. Анализ литературы показывает неоднозначность определения исследователями, как самой категории «тревожность», так и условий ее возникновения [1].

Согласно психологическому словарю тревожность – это «склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги» [9].

Так, по мнению Р. В. Овчаровой, тревожность выражается через «свойство личности, предрасполагающее к возникновению реакции тревоги, к восприятию широкого круга объективно безопасных ситуаций как угрожающих» [25, с. 64].

По мнению С. Л. Соловьевой: «Тревожность – одно из наиболее частых явлений, сопровождающих клиническую симптоматику у больных нервно-психическими и психосоматическими расстройствами, а также разнообразные психические проблемы у здоровых» [37].

А. М. Прихожан указывает, что тревожность – это «переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности» [29].

Р. С. Немов дает следующее определение: «Тревожность – это свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях».

По определению А. В. Петровского тревожность «склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом

возникновения реакции тревоги; один из основных параметров индивидуальных различий» [28].

Н. Е. Лысенко и Е. Е. Шотт указывают, что «тревожность – это многозначный термин, описывающий состояние индивида в определенное время, так и устойчивое состояние любого человека».

Феномен тревожности сложен и состоит из доминирующей эмоций страха, взаимодействия страха с одной или несколькими другими фундаментальными эмоциями – гневом, виной, стыдом и т.п.

Н. Г. Блинова [8, с. 8] в своем исследовании сделала вывод о том, что в результате смены социальных отношений (что характерно для периода поступления в школу) у ребенка возникают значительные трудности. При этом именно в период обучения в школе закладываются основные свойства и личностные качества ребенка, от которых в большинстве своем зависит все его последующее развитие. Но в связи с отсутствием близких для ребенка людей, изменением окружающей обстановки, привычных условий и ритма жизни, ребенок пребывает в тревожном состоянии, обуславливающим его эмоциональную напряженность. Описанное психическое состояние тревожности Н. Г. Блинова обозначает как «генерализованное ощущение неконкретной, неопределенной угрозы» [8, с. 9], указывая, что возникает состояние ожидания надвигающейся опасности, которое в сочетании с чувством неизвестности пугают ребенка, который не может объяснить сути своих опасений.

Анализ литературы за последние несколько лет позволяет рассматривать тревожность с разных точек зрения, и утверждать о том, что тревожность возникает и проявляется в результате взаимодействия когнитивных, аффективных и поведенческих реакций, провоцируемых при воздействии на человека различными стрессами.

М. З. Неймарк в своем исследовании уровня притязаний у детей обнаружила отрицательное эмоциональное состояние в виде страха, тревоги, агрессии, которое было связано неудовлетворением их притязаний

на успех. У детей с высокой самооценкой выявилось такое же эмоциональное неблагополучие типа тревожности. Эти дети претендовали на высокое положение в коллективе, то есть у них были высокие притязания в определенных областях, хотя возможностей для их реализации не имели.

Отечественные психологи сделали вывод о том, что высокая самооценка у детей складывается в результате неправильного воспитания, завышенных оценок, захваливания, преувеличения достижений, а не как проявление врожденного стремления к превосходству.

Если окружающие дают ребенку высокую оценку, то на ней основывается самооценка. И это вполне устраивает ребенка. Но бывает такое, что на пути могут встретиться трудности и новые требования. Однако ребенок изо всех сил старается сохранить свою высокую самооценку, потому что она обеспечивает ему самоуважение и хорошее отношение к себе. Иногда ребенку это не всегда удается. Не имея достаточных знаний и умений претендуя на высокий уровень достижений, к сожалению, отрицательные черты характера и качества не могут гарантировать желаемого положения среди сверстников. Таким образом, противоречия между высокими притязаниями и реальными возможностями могут привести к тяжелому эмоциональному состоянию [7].

Младшие школьники могут вырабатывать механизмы защиты от неудовлетворения потребности, которые не допускают в сознание признания неуспеха и неуверенности. Так дети могут находить причины своих неудач в других окружающих людях: родителях, учителях, сверстниках. Младшие школьники не признаются себе, что причина неуспеха находится в них самих. Они часто конфликтуют с теми, кто указывает на их недостатки, проявляют агрессию, обидчивость и раздражительность [39].

М. З. Неймарк называет это «аффектом неадекватности» – это эмоциональное стремление защитить себя от собственной слабости, любыми способами не допустить неуверенность, отталкивание правды, обида и раздражение против всего и всех. В таком состоянии младший школьник может находиться долгие месяцы. Из-за сильной потребности в самоутверждении интересы этих детей могут направляться только на себя.

Такое состояние вызывает у ребенка переживание тревоги. Сначала тревога обоснована и вызвана реальными трудностями. Но вскоре неадекватность станет устойчивой чертой отношения ребенка к миру из-за закрепления неадекватного отношения к себе, своим возможностям, людям. Недоверчивость, презрение и подобные черты превратят реальную тревогу в тревожность, когда ребенок в любых ситуациях будет ждать неприятностей.

М. З. Неймарк, Е. С. Макслак, Т. В. Драгунов в своих работах указывают, что аффект становится препятствием на пути правильного формирования личности, поэтому очень важно его преодолеть. Самым эффективным путем будет переключение интересов и притязаний ребенка в ту область, где он может добиться успеха и утвердиться.

Эти исследования можно рассматривать как теоретическую базу для понимания тревожности, как результат реальной тревоги, возникающей в определенных неблагоприятных условиях в жизни ребенка, как образования, возникающие в процессе его деятельности и общения. Другими словами, это явление социальное, а не биологическое.

В современной психологии хорошо изучены такие явления, как страх перед школой, школьная тревожность, избегание школы. Т. В. Гормоза отмечает, «школьная тревожность является сравнительно мягкой формой проявления эмоционального неблагополучия» [11].

Одной из причин возникновения школьной тревожности является неуспех ребенка в учебе, а именно переживания школьника по этому поводу. Тревожность может выражаться в волнении, неудачи,

отрицательного отношения к себе учителей и сверстников. Некоторые исследователи отмечают, что тревога обычно мешает или оказывает ослабляющий эффект на результаты учебы, особенно у учащихся со средними способностями. Наиболее часто это неблагоприятное влияние проявляется в выполнении трудных заданий.

1.2. Возрастные особенности эмоциональной сферы младших школьников

Эмоции (от лат. *emovio* – потрясаю, волную) – «психическое отражение в форме непосредственного пристрастного переживания жизненного смысла и ситуаций, обусловленного отношением их объективных свойств к потребностям субъекта» [28].

Понятие «эмоции» имеет несколько значений:

1. Эмоции – это быстрые и короткие элементы чувств. Сюда относятся злость, обвинение, страдание, обида.
2. Эмоции – это чувства, которые выражаются для предъявления окружающим. Например, выплеск чувств на другого человека, демонстрация чувств.
3. Эмоции – это проявление всей аффективной сферы, а именно, чувств, аффекта, настроения и желания.

Изучение эмоциональной сферы является одной из важных задач современного общества. Обратимся к понятию эмоциональной сферы.

Эмоциональная сфера личности – это совокупность переживаний человеком своего отношения к самому себе и к окружающей действительности.

Младший школьный возраст является подходящим для формирования важнейших видов психической деятельности, именно в этом возрасте (период с 7 до 11 лет) закладывается фундамент дальнейшего развития ребенка. Нервная система в этот период пластична к обучению. Поэтому психологи рекомендуют проводить профилактику или

коррекцию по снижению уровня тревожности в младшем школьном возрасте.

М. Я. Якобсон и Л. И. Божович утверждают, что «поступление в школу является переломным моментом в жизни ребенка и изменяет его эмоциональную сферу. В этот период расширяется содержание деятельности и увеличивается количество эмоциогенных объектов. Раздражители, которые вызывали эмоции у дошкольников, у младших школьников уже не действуют. В это время у младшего школьника появляется способность подавлять волевым усилием нежелательные эмоциональные состояния» [2].

В. А. Прокофьева утверждает, «первокласснику приятно чувствовать себя взрослее, видеть, что окружающие воспринимают его как школьника. Такое положение вызывает стремление оправдать свои ожидания, или наоборот, появляется страх оказаться плохим учеником. Эти противоречия обычно порождают фрустрацию» [4].

В. С. Мухина размышляла о том, что младший школьник находится в эмоциональной зависимости от учителя. Потребность в положительных эмоциях значимого для ребенка взрослого определяет его поведение. Сейчас многие дети не слышат и не слушают учителя, отсюда плохое отношение к учебе, неуспеваемость, потеря связи между учеником и учителем.

Многое же зависит от окружения младшего школьника сверстниками. Можно сказать, что одним из важных этапов развития ребенка данного возраста является умение заводить друзей и взаимодействовать со сверстниками. Отношение ребенка к друзьям и общее понимание дружбы имеет определенную динамику на протяжении всего младшего школьного детства [31].

Доказано, что в 9-10 лет младшие школьники острее переживают замечания, если они прозвучали в окружении сверстников. Это

свидетельствует тому, что роль сверстников к концу младшего школьного возраста возрастает.

И. В. Дубровина описывает младший школьный возраст как период позитивных преобразований и изменений, происходящих с личностью ребенка. Чем больше позитивных приобретений у младшего школьника, тем легче он будет справляться с трудностями в подростковом возрасте.

Иногда младшие школьники не правильно осознают свои эмоциональные состояния и чужие переживания. Не всегда точно дети ориентируются в выражении эмоций (например, страха, удивления, ужаса). Эмоции, которые возникали в знакомых жизненных ситуациях детей, понимаются и осознаются легче. Недостаточное понимание эмоций и чувств часто приводит к чисто внешнему подражанию взрослым в выражении эмоциональных состояний. Этим младшие школьники напоминают своих родителей или учителя [36].

В настоящее время в психологии распространена еще одна педагогическая проблема – эмоциональная неустойчивость и неуравновешенность младших школьников. В школах много упрямых детей, драчливых, обидчивых, плаксивых, тревожных, замкнутых и т.п. Учителям становится сложно найти подход к таким детям. Отсюда вытекает проблема – неадекватное развитие ребенка, как со стороны родителей, так и со стороны учителей школы.

О. С. Никольская, В. В. Лебединский под эмоциональными нарушениями понимают «аффективные нарушения, создающие трудности в формировании у ребенка адекватного образа мира, активной позиции, устойчивости и подвижности в отношении с этим миром».

Детям с эмоциональными нарушениями характерны отрицательные эмоции, такие как страх, стыд, гнев, горе и отвращение. У таких детей высокий уровень тревожности, а положительные эмоции они проявляют редко.

Существует три группы детей с эмоциональными нарушениями:

1. Дети с выраженными внутриличностными конфликтами. У таких детей отмечаются тревожность, страхи, частая смена настроения;
2. Дети с повышенной эмоциональной возбудимостью. Им характерна раздражительность, агрессивность;
3. Дети с внутриличностными и межличностными конфликтами. Для них характерны эмоциональная неустойчивость, агрессивность, раздражительность, а также тревожность, обидчивость, страхи.

И. В. Дубровина выделила три наиболее выраженные группы трудных детей младшего школьного возраста, имеющих проблемы в эмоциональной сфере:

1. Агрессивные дети. Дети этого типа проявляют агрессию порой без явных причин вызвавших аффективное поведение учащегося;
2. Эмоционально-расторможенные дети. Дети относящиеся к этому типу на все реагируют слишком бурно: если они выражают восторг, то из-за их агрессивного поведения заводится весь класс; если они страдают – плачь таких детей будут громкими и вызывающими;
3. Застенчивые, ранимые, плаксивые, тревожные дети. Эти дети тихо переживают свои проблемы, стесняются выразить свои эмоции, боятся обратить на себя внимание окружающих.

Отсюда можно сделать вывод, что характер проявления эмоциональных реакций напрямую связан с типом его темперамента. Эмоционально-расторможенные дети являются холериками, а ранимые и робкие – меланхоликами и флегматиками.

В младшем школьном возрасте появляются сложные высшие чувства:

- нравственные (чувство долга, любовь к Родине, гордость);
- интеллектуальные (любопытность, удивление);
- эстетические (чувство прекрасного и красивого, чувство гармонии).

В данном возрасте интенсивно происходит социализация эмоциональной сферы. У детей начинают формироваться патриотические чувства, проявляется восторженное отношение к героям или выдающимся спортсменам. Благодаря этому загорается интерес к спорту, искусству, музыке. Многие дети стремятся найти себя в различных секциях или кружках.

Таким образом, можно сделать вывод, что у детей младшего школьного возраста тревожность еще не является устойчивой чертой характера и относительно обратима при проведении соответствующих психолого-педагогических мероприятий.

1.3. Деятельность педагога по профилактике тревожности младших школьников

Организация психологически благоприятного климата обучения – является важным фактором повышения эффективности учебного процесса. Учебный процесс не может проходить без методов снижения тревожности учащихся.

Над проблемой тревожности у младших школьников работали многие как зарубежные, так и отечественные психологи. Многие из них разработали методы и приемы, которые позволяют снизить уровень тревожности.

К сожалению, детей склонных к переживанию тревожности становится все больше. Поэтому работа по снижению уровня тревожности просто необходима в современных школах, и начинаться она должна именно с классного руководителя.

Профилактика тревожности у младших школьников включает в себя приемы и методы, направленные на снижение уровня тревожности. Для наибольшей эффективности необходимо создать благоприятную атмосферу, использовать индивидуальный подход к тревожным детям, создавать ситуацию успеха, не сравнивать ребенка с другими детьми,

развивать взаимопомощь и поддержку. Для выполнения сложных упражнений и заданий предоставлять необходимое количество времени и предъявлять понятные инструкции [27].

А. М. Прихожан разработала методы и приемы коррекции школьной тревожности:

1. Метод последовательной десенсибилизации, суть которого заключается в том, что ребенка помещают в ситуацию, при которой он испытывает страх и тревогу. Начинают с тех ситуаций, при которых младший школьник испытывает небольшое волнение, далее постепенно меняют на другие ситуации, в которых ребенок испытывает сильную тревогу, и возможно, даже испуг.

2. Метод «отреагирования» страха, тревоги, напряжения. Вначале метода происходит игра-драматизация «в очень страшную школу», с использованием кукол-петрушек, а после этого уже без них. Дети должны сами проиграть пугающие ситуации из жизни школы, главное условие – довести все пугающие моменты до крайней степени [31].

Близки к вышеперечисленным методам такие приемы, как «рассказы о страхах», «рисование страхов», именно на школьную тематику. При выполнении данного вида заданий поощряются различные изображения ситуаций. При работе с тревожными детьми необходимо учитывать их специфическое отношение к успеху ил неуспеху. Эти дети чувствительны к оцениванию окружающих, так как свою деятельность им оценить сложно.

В своих исследованиях Эдмунд Джекобсон занимался изучением проявления эмоций у своих пациентов. Замеры мышечного тонуса показывали оценку эмоционального состояния в целом.

Э. Джекобсон доказал, что расслабление мышц помогает снять состояние возбуждения нервной системы, помогая ей отдохнуть и восстановить равновесие. Основываясь на этом факте, Э. Джекобсон разработал простую и эффективную методику,

именуемую «Прогрессивная мышечная релаксация». В данной методике представлены группы упражнений для лица, шеи, мышц рук и ног, а также для дыхания. Упражнения можно проводить сидя на месте, стоя у стола, либо в движении.

Близко к вышеперечисленной методике применение минуток здоровья, или, как говорят учителя «физминутка». Минутки здоровья расслабляют, успокаивают, либо наоборот, бодрят при эмоциональном напряжении. Существует множество физминуток в стихотворной форме, с добавлением аудио либо видеоматериала. Детям необходима разгрузка для снятия эмоционального напряжения, поэтому физминутки дети очень любят.

М. И. Чистякова в своей книге «Психогимнастика» описала упражнения, направленные на снятие эмоционального напряжения у тревожных детей. Книга состоит из двух частей. В первой части описаны выразительные движения и эмоции, даются некоторые рекомендации по профилактике и коррекции нервно-психических нарушений у детей. В этот раздел включены игры и этюды, которые развивают внимание, память и моторику. Этюды описаны для расслабления маленьких детей. Во второй части представлен практический материал, игры и этюды, сгруппированные в зависимости от их предполагаемого воздействия на те или иные стороны психики ребенка [40].

При составлении программы психолого-педагогической коррекции тревожности младших школьников, необходимо опираться на следующие психологические принципы:

1. Единство коррекции и диагностики;
2. Деятельностный подход;
3. Учет возрастных и индивидуальных особенностей младших школьников;
4. Комплексность методов психологического воздействия;
5. Разнообразие уровней организации психических процессов;

6. Постепенное усложнение работы;
7. Учет объема, степени разнообразия и эмоциональной сложности материала [12].

Основным направлением деятельности педагога по коррекции тревожности младших школьников является профилактика проявлений тревожности. В рамках данного направления работа с младшими школьниками включает в себя:

- диагностику параметров его социально-педагогического статуса;
- проведение групповой и индивидуальной работы, направленной на развитие навыков конструктивного общения, опыта сотрудничества;
- способствование формированию чувства уверенности в себе, адекватной самооценки в предметной деятельности, особенно – в учебной;
- формирование навыков саморегуляции, снятие страхов и эмоционального напряжения [24].

Большое внимание нужно уделять атмосфере в классе. Каждый ребенок должен чувствовать, что он находится в безопасности, что его принимают и ценят вне зависимости от его поведения и успехов. Учитель должен формировать у ребенка отношение не только к оценке, но и к успеху, неудаче, т.е. к любому результату, который ребенок воспринимает как ориентир на пути овладения знаниями и умениями [19].

Каждый учитель может помочь тревожным ученикам изменить внутреннюю речь. Такие дети внушают себе: «Я не смогу это сделать!», «Мне тяжело, это слишком трудно!». Для этого можно в классе разместить плакаты-девизы, например: «Я смогу это сделать!», или «У тебя все получится! Дерзай!». Данные плакаты будут целью и девизом на пути сложной ситуации.

Тревожные дети часто нуждаются в поддержке и в том, чтобы им помогли развить самостоятельность. Учителю стоит обратить внимание на сильные стороны ученика. Если учитель заметил что-то ценное в ученике, можно об этом ему сказать, либо написать в тетради или дневнике.

Непосредственно перед контрольными и проверочными работами необходимо поддерживать детей, мотивировать на успех, приободрять и настраивать на хорошую работу. Если есть возможность, с тревожными учениками можно проработать подобные задания заранее, чтобы им было легче выполнить работу. Отсюда и хорошие показатели в оценивании всего класса.

В психолого-педагогической литературе описаны различные способы коррекции и профилактики тревожности с помощью арт-терапии. В основе арт-терапии лежит творческая деятельность, которая работает как терапевтический механизм. Арт-терапия в символической форме позволяет изобразить конфликтную или травмирующую ситуацию, и найти способ ее разрешения. Через игру, рисунок, сказку данный метод дает выход внутренним переживаниям и конфликтам, помогает разобраться в собственных переживаниях и чувствах, снимает напряжение, повышает самооценку, а также развивает творческие способности [17].

Одним из методов арт-терапии является рисование. С помощью рисования можно выразить свои разные эмоции: радость, восторг, гнев, страх, печаль. Младшие школьники увлечены рисованием с самого детства. Не зря в детских садах психолог обращает внимание на рисунки каждого воспитанника. То же самое происходит в школе. Учителю стоит обращать внимание на рисунки учеников. Некоторые молчаливые и тихие дети с помощью рисунка выражают свои эмоции, чтобы взрослый их заметил и обратил внимание. Большую ценность представляет не эстетическая сторона рисунка, а индивидуальный стиль выражения чувств, искренности и открытости.

Следующим эффективным методом является сказкотерапия. При прочтении сказок дети сравнивают себя со сказочным героем, понимают и чувствуют, что не только у них бывают сложные ситуации. Сказочные образы имеют способность давать детям представление о способах выхода из различных ситуаций, а также дают позитивную поддержку. При работе

со сказкой младший школьник должен учиться анализировать, размышлять, сравнивать различные ситуации.

Куклотерапия еще один метод, используемый в отечественной практике коррекционной работы с младшими школьниками (И. Г. Выгодская, А. И. Захаров, А. Спиваковская). Данный метод основан на процессах идентификации ребенка с любимым героем мультфильма, сказки и с любимой игрушкой. Кукла – промежуточный объект взаимодействия младшего школьника и педагога. Любимая игрушка «участвует» в спектакле, сюжет которого является травмирующим для ребенка, в итоге успешно с ней справляется. Таким образом, эмоциональное напряжение ребенка нарастает и, достигнув максимальной выраженности, сменяется бурными поведенческими реакциями и снятием нервно-психического напряжения [15].

Игра, как один из методов арт-терапии, оказывает влияние на развитие личности ребенка. Игра снимает напряжение, разряжает обстановку, позволяет ребенку ориентироваться в особенностях своего внутреннего мира [20].

Все методы и приемы, которые были описаны выше, необходимо применять не только отдельно, но и комплексно. Необходимо обращать внимание на индивидуальный подход к каждому ребенку.

Таким образом, профилактика тревожности у младших школьников будет эффективна, если в нее будут включены методы и приемы работы, которые направлены на расслабление, изменение отношения к тревожным ситуациям, регуляцию психофизического состояния организма, повышение самооценки.

Выводы по 1 главе

1. В настоящее время одной из актуальных проблем современной школы является школьная тревожность. Она отрицательно влияет на все сферы жизнедеятельности ребенка: учебу, общение с учителями и сверстниками, а также на здоровье школьника. Встречается множество определений понятия тревожность. Обобщая можно сказать, тревожность – это свойство человека переживать эмоциональный дискомфорт, испытывать страх или тревогу, предчувствовать грозящую опасность.

2. Возрастные особенности эмоциональной сферы младших школьников:

- высокая эмоциональная неустойчивость, частая смена эмоционального состояния, склонность к кратковременным и интенсивным эмоциональным реакциям;

- непосредственность и откровенность проявления своих эмоциональных переживаний (радость, печаль, страх);

- готовность к аффекту страха;

- легкая эмоциональная отзывчивость на происходящие события;

- несовершенное понимание и осознание своих и чужих эмоций и чувств;

- интенсивное эмоциональное реагирование на общение со сверстниками, а также на достижения в учебе и оценку своих успехов учителем и одноклассниками.

3. Школьную тревожность не всегда можно распознать, поэтому педагогу стоит использовать в своей деятельности разные приемы и методы, направленные на профилактику или коррекцию тревожности. Например,

- метод последовательной десенсибилизации;

- метод «отреагирования» страха, тревоги, напряжения;

- прием «рассказ о страхах», «рисование страхов»;
- методика «Прогрессивная мышечная релаксация»;
- арт-терапия;
- сказкотерапия;
- куклотерапия;
- игра.

В течение учебного года стоит проводить диагностику тревожности, чтобы вовремя успеть снизить уровень тревожности у младших школьников.

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ ВЛИЯНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ НА УСПЕШНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

2.1. Организация и методы эксперимента

Школьная тревожность – это широкое понятие, которое включает различные аспекты школьного эмоционального неблагополучия. Школьная тревожность выражается в волнении, повышенном беспокойстве и тревоге, в ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки и т.п. В целом, школьная тревожность является результатом взаимодействия личности с ситуацией.

Существует множество методик направленных на диагностику тревожности у младших школьников.

В соответствии с целью, задачами и гипотезой нашей работы, экспериментальное исследование состояло из трех этапов: констатирующего, формирующего и контрольного.

Цель эксперимента: экспериментально изучить влияние тревожности на успешность обучения младших школьников.

Нами были поставлены следующие **задачи:**

1. Подобрать психодиагностическую методику для проведения экспериментальной работы;
2. Провести первичное диагностическое обследование учащихся и проанализировать успешность обучения за 1 и 2 четверть 2019 года;
3. Проанализировать результаты исследования, сделать выводы;
4. Разработать программу внеурочной деятельности по работе с эмоциональной сферой младших школьников;
5. Провести повторное диагностическое обследование учащихся и сопоставить полученные результаты.

Экспериментальная работа (констатирующий этап) проведена в сентябре 2019 года.

Экспериментальная работа (формирующий этап) в виде реализации программы проведена в период с сентября по декабрь 2019 года.

Повторная диагностика (контрольный этап) проведена в декабре 2019 года.

Базой исследования явилась МКОУ «ООШ № 10» г. Коркино, учащиеся 3 классов.

Методики исследования:

1. Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса;

Опросник (тест) школьной тревожности Филлипса позволяет оценить общий уровень школьной тревожности, а также качественное своеобразие переживания тревожности, связанной с различными областями школьной жизни [34].

Опросник достаточно прост в проведении, поэтому хорошо зарекомендовал себя в диагностике школьной тревожности. Цель методики: изучение уровня и характера тревожности, связанной со школой у детей младшего и среднего школьного возраста. Тест состоит из 58 вопросов. На каждый вопрос требуется однозначно ответить «Да» или «Нет». Текст методики и обработка результатов представлены в приложении (см. Приложение 1).

2.2. Результаты эксперимента

На констатирующем этапе эксперимента было проведено диагностическое обследование 68 учащихся трех третьих классов по представленной выше методике. В диагностике принимали участие два общеобразовательных класса и один коррекционный класс.

По результатам диагностики получены следующие данные выраженности тревожности на успешность обучения младших школьников с помощью методики диагностики уровня школьной тревожности Филлипса в таблице 1 и рис. 1.

Таблица 1 – Результаты диагностики уровня школьной тревожности на констатирующем этапе эксперимента

Результат	Нормальный уровень (чел)	Повышенный уровень (чел)	Высокий уровень (чел)
Общая тревожность в школе	15	19	34
Переживание социального стресса	11	30	27
Фрустрация потребности в достижении успеха	21	33	14
Страх самовыражения	10	16	42
Страх ситуации проверки знаний	11	21	36
Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	16	24	28
Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	14	28	26
Проблемы и страхи в отношениях с учителями	17	24	27

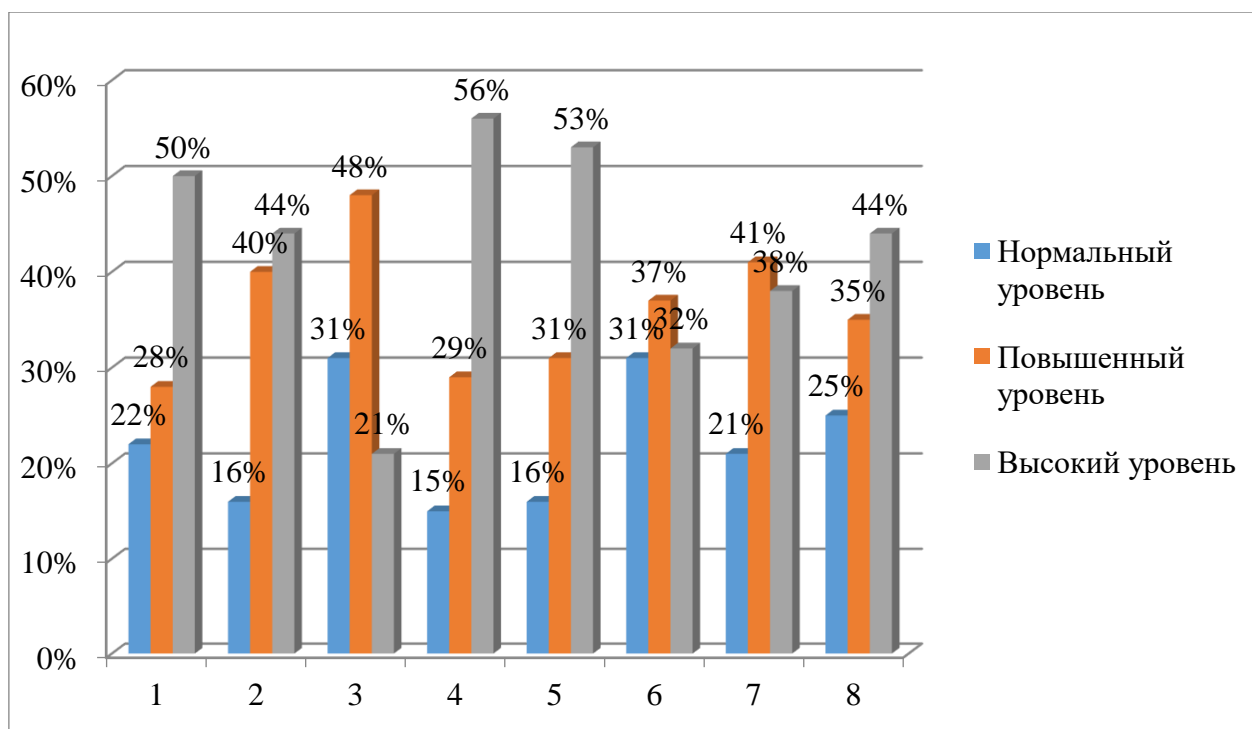


Рисунок 1 – Результаты диагностики уровней школьной тревожности младших школьников на констатирующем этапе эксперимента

Проанализировав полученные данные по методике, можно сделать вывод о том, что высокий процент по шкале «Общая тревожность в школе» характерен для 34 третьеклассников (см. Рис. 1, шкала 1, высокий уровень), т.е. 50 % испытуемых.

Повышена общая тревожность в школе у 19 испытуемых (см. Рис. 1, Шкала 1, шкала 1, повышенный уровень), это 28 %. Такие дети склонны переживать тревожность разной степени интенсивности, находясь в школе: в процессе обучения, проверки и оценки знаний, а так же, в процессе общения с учителями и сверстниками.

Нормальный уровень тревожности в школе (см. Рис. 1, шкала 1, нормальный уровень) имеют лишь 15 школьников, что составляет 22 % испытуемых. Для этих ребят школа создает условия для нормального обучения, развития, установления дружеских контактов.

Нормальный уровень тревожности по шкале «Переживание социального стресса» характерен для 16 % (11 человек). Отношения этих детей с социумом можно охарактеризовать как удовлетворительные и позитивно окрашенные.

Однако, 40 % (27 человек) переживают социальный стресс на высоком уровне, 44 % (30 человек) переживают социальный стресс на повышенном уровне (см. Рис. 1, шкала 2, высокий, повышенный уровень). Такие данные указывают на то, что эмоциональное состояние этих детей, на фоне которого развиваются их социальные контакты, является напряженным. Создаются предпосылки для возникновения беспокойства, тревожности как следствия социального стресса.

Небольшой процент испытуемых, 21 % – 14 человек, испытывают фрустрацию потребности в достижении успеха на высоком уровне (см. Рис. 1, шкала 3, высокий уровень). В поведении таких детей наблюдается неблагоприятный психический фон, который не дает возможности для развития своих потребностей в успехе и достижении высоких результатов.

На повышенном уровне фрустрацию в достижении успеха испытывают 48 % испытуемых – 33 человека (см. Рис. 1, шкала 3, повышенный уровень). Такие данные указывают на то, что в школьном обучении у таких детей существуют неблагоприятные факторы, которые мешают в достижении успеха. Однако, влияние этих факторов не столь

сильно, и при некоторых усилиях со стороны школьников и помощи учителей, его вполне возможно избежать.

Всего 21 школьник (31 % испытуемых) не переживают фрустрацию в достижении успеха (см. Рис. 1, шкала 3, нормальный уровень). Это говорит о том, у этих школьников ориентация на создание успеха является условием повышения эффективности процессов обучения и воспитания, создания благоприятной психологической атмосферы для каждого ученика и снижению школьной тревожности.

У 56 % испытуемых (38 человек) присутствует страх самовыражения (см. Рис. 1, шкала 4, высокий уровень). Большинство таких детей переживают негативные эмоции в ситуации представления себя другим, самораскрытия. С одной стороны это объясняется тем, что школьники критично оценивают себя и в то же время эгоцентричны. Отсюда стремление «закрыться» и спрятать свой внутренний мир от окружающих.

Несколько повышен уровень страха самовыражения у 29 % испытуемых, что составляет 20 школьников (см. Рис. 1, шкала 4, повышенный уровень). Мы можем предположить, что страх самовыражения у этих школьников присутствует лишь в определенных ситуациях и с определенными людьми. Возможно, что этот страх выражен не ярко, и не является генерализированным, то есть, не доминирует над другими эмоциями.

15 % (10 человек) школьников не имеют психологических и эмоциональных трудностей в самораскрытии (см. Рис. 1, шкала 4, нормальный уровень). Эти дети быстро находят контакт с окружающими и заводят новые знакомства.

По шкале «Страх в ситуации проверки знаний» выявлены следующие данные: 53 % (36 человек) испытывают сильный, и 31 % (21 человек) – менее сильный страх (см. Рис. 1, шкала 5, высокий и повышенный уровни). Это объясняется тем, что, по мнению этих учеников, учителя предъявляют к ним завышенные требования, и из-за

этого они получают негативные оценки. Возможно и то, что эти школьники настолько неуверенны в себе, собственных знаниях и силах, что само ожидание проверки знаний тревожит их, а общение с учителем приносит только негативные эмоции.

16 % испытуемых (11 человек) не испытывают страха в ситуации проверки знаний (см. Рис. 1, шкала 5, нормальный уровень).

Страх не соответствовать ожиданиям окружающих (см. Рис. 1, шкала 6, высокий уровень), выявлен у 32 % школьников (22 человека). Это объясняется тем, что дети боятся раскрыться еще и потому, что тревожатся о том, насколько «нормально» и «правильно» они будут выглядеть в глазах окружающих. Здесь наблюдается противоречие – с одной стороны, школьников волнует мнение окружающих о них, но с другой они боятся этого, потому что может пострадать их самооценка и положение среди сверстников.

У 37 % испытуемых (25 человек) несколько повышен уровень страха не соответствовать ожиданиям окружающих (см. Рис. 1, шкала 6, повышенный уровень). У данной группы детей есть желание социального одобрения, но оно не является ведущим мотивом. Эти школьники не зависимы от мнения и оценки окружающих, но в некоторой степени на нее ориентированы.

31 % испытуемых данной выборки (21 человек) не испытывают страха не соответствовать ожиданиям окружающих (см. Рис. 1, шкала 6, нормальный уровень). Для этих детей наиболее значима собственная оценка происходящего, ориентация на собственные ценности и идеалы.

26 школьников (38 % испытуемых) имеют высокую тревожность вследствие низкой физиологической сопротивляемости стрессу (см. Рис. 1, шкала 7, высокий уровень). В поведении этих школьников наблюдается сниженная приспособляемость к ситуациям стрессогенного характера, и повышенная вероятность неадекватного реагирования на тревожные факторы среды. Также 41 % испытуемых, что составляет 28 школьников,

склонны к данным особенностям (см. Рис. 1, шкала 7 повышенный уровень).

21 % испытуемых (14 школьников) имеют нормальную физиологическую сопротивляемость стрессу (см. Рис. 1, шкала 7, нормальный уровень). Это свидетельствует о том, что страх самовыражения, боязнь оценок и трудности в общении у таких детей не физиологического, а социального плана.

По шкале «Проблемы и страхи в отношениях с учителями» выявлены следующие данные: у 40 % испытуемых (27 человек) появляется сильное эмоциональное напряжение при взаимодействии с учителями, и немного слабее у 35 % испытуемых (24 человека) (см. Рис. 1, шкала 8, высокий и повышенный уровни). В школах распространены конфликты между учителями и учениками. Вспышка недовольства или агрессии может быть как со стороны ученика, так и со стороны учителя. Здесь же могут возникать страхи: страх быть в центре внимания, или страх подойти к учителю за помощью. Таким ученикам трудно найти в себе силы не приводить ситуацию к конфликту или же наоборот, перебороть себя и свой страх.

25 % испытуемых (17 человек) не испытывают проблем и страхов в отношениях с учителями (см. Рис. 1, шкала 8, нормальный уровень). Эти дети открыты учителям, прислушиваются к их критике, и позитивно настроены на совместную работу.

Результаты диагностики показали нам, что высокий уровень тревожности может быть вызван: боязнью выразить свои возможности, заниженной самооценкой младших школьников, предъявлением со стороны учителя высоких требований, а также недостаточным вниманием и поддержкой родителей.

По результатам диагностики мы получили неполное подтверждение нашей гипотезы. Поэтому дополнительно мы проанализировали успеваемость учащихся 3-х классов за 1 и 2 четверть 2019 учебного года.

Предоставим анализ успеваемости учащихся 3-х классов МКОУ «ООШ № 10» за 1 и 2 четверть 2019 учебного года.

Учащиеся 3 «А» и 3 «Б» классов обучаются по общеобразовательной программе «Школа России». Учащиеся 3 «В» класса обучаются по адаптированной образовательной программе для детей с ОВЗ.

Итоги 1 четверти представлены в таблице 2 и рис. 2

Таблица 2 – Итоги 1 четверти учащихся 3-х классов

	Кол-во уч-ся	Отличники	Успевают на «4» и «5»	Троечники	Неуспевающие
3 «А»	30	1	16	9	4
3 «Б»	27	0	13	11	3
3 «В»	11	0	2	4	6
Всего	68	1	31	24	13

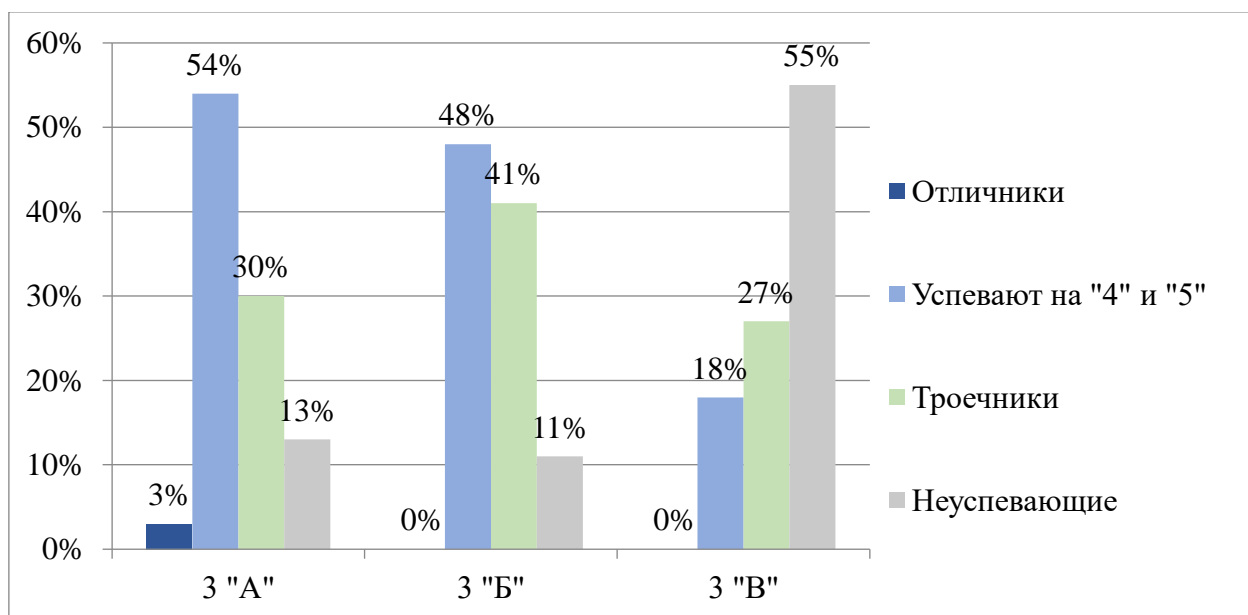


Рисунок 2 – Итоги 1 четверти учащихся 3-х классов

По итогам 1 четверти можно сделать вывод, что среди учащихся всех 3-х классов выявлен всего 1 отличник, успевающих на «4» и «5» – 31 человек, обучающихся на «3» – 24 человека, неуспевающих – 13 человек.

Проблемы у учащихся 3-х классов возникают в таких предметах, как: математика, русский язык, английский язык, окружающий мир.

Большой показатель неуспевающих наблюдается в 3 «Б» классе. Это коррекционный класс. Многим не даются основные школьные предметы, а у некоторых проблемы в английском языке. Учителя, работающие с

детьми данного класса, говорят о том, что детям коррекционного класса сложно учиться, с ними тяжело найти контакт.

Классными руководителями и учителями-предметниками в данных классах проведена работа по улучшению качества знаний.

Итоги 2 четверти представлены в таблице 3 и рис. 3

Таблица 3 – Итоги 2 четверти учащихся 3-х классов

	Кол-во уч-ся	Отличники	Успевают на «4» и «5»	Троечники	Неуспевающие
3 «А»	30	1	19	8	2
3 «Б»	27	1	15	9	2
3 «В»	11	0	3	4	4
Всего	68	2	37	21	8

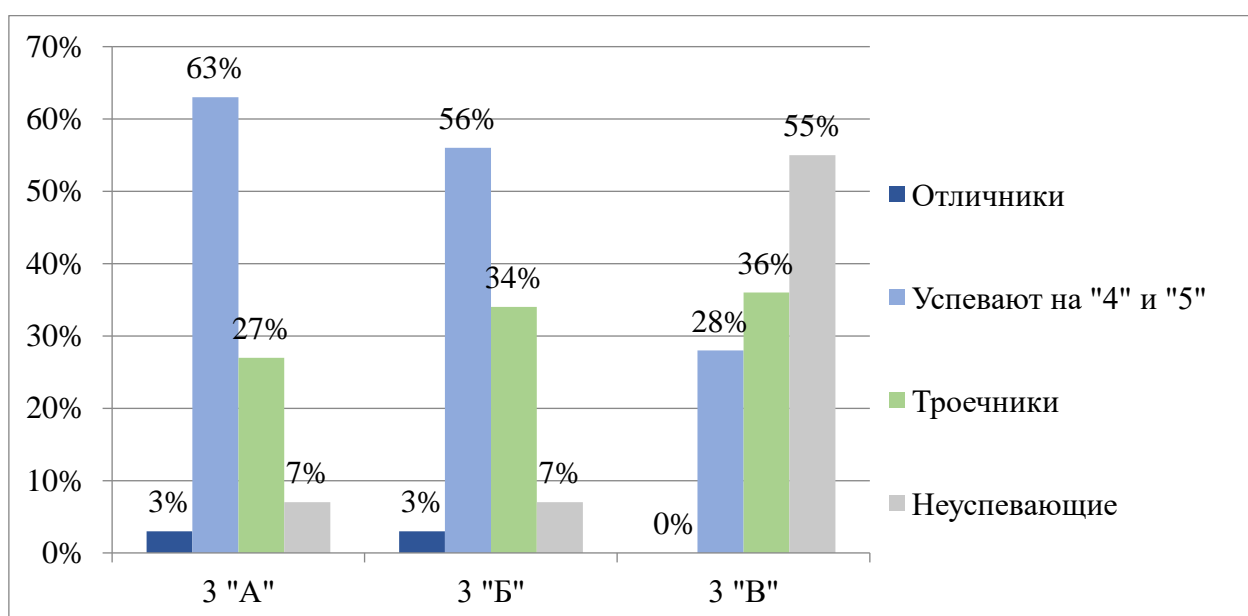


Рисунок 3 – Итоги 2 четверти учащихся 3-х классов

По итогам 2 четверти можно сделать вывод, что среди учащихся всех 3-х классов стало на 1 отличника больше, по сравнению с 1 четвертью. Успевающих на «4» и «5» – 37 человек (больше на 6 человек, по сравнению с 1 четвертью). Обучающихся на «3» – 21 человек (это меньше на 3 человека), неуспевающих – 8 человек (на 5 человек меньше).

За время 2 четверти наблюдается положительная динамика успешности обучения. Например, снизился показатель по неуспевающим детям. Немного снизился показатель обучающихся на 3-ки. Эти дети стали учиться на «4» и «5», то есть стали «хорошистами».

Таким образом, мы можем сделать вывод, что школьная тревожность имеет связь с успешностью обучения. Обратим внимание, что те дети, у которых наблюдается высокая тревожность, учатся на «3» или не успевают в обучении.

На этапе формирующего эксперимента нами была отобрана группа учащихся для посещения внеурочных занятий по работе с эмоциональной сферой младших школьников, состоящая из 30 человек.

Учащиеся были отобраны по результатам диагностики и анализу успешности обучения за 1 и 2 четверть 2019 года. С классными руководителями был согласован состав группы. Классные руководители, в свою очередь, взяли с родителей или законных представителей данных детей письменное согласие на посещение внеурочных занятий по работе с эмоциональной сферой.

Экспериментальная работа в виде реализации программы проведена в период с сентября по декабрь 2019 года.

Занятия, по согласию с администрацией МКОУ «ООШ № 10», проходили во внеурочное время, 2 раза в неделю. Написанная нами программа хорошо зарекомендовала себя во внеурочной деятельности. У учителей и детей были хорошие отзывы о структуре программы.

Контрольный эксперимент в виде опроса младших школьников проведен в декабре 2019 года.

По результатам диагностики получены следующие данные выраженности тревожности младших школьников с помощью повторной методики диагностики уровня школьной тревожности Филлипса в таблице 4 и рис. 4.

Таблица 4 – Результаты диагностики школьной тревожности на контрольном этапе эксперимента

Результат	Нормальный уровень (чел.)	Повышенный уровень (чел.)	Высокий уровень (чел.)
Общая тревожность в школе	9	11	10
Переживание социального стресса	11	8	11

Продолжение таблицы 4

Результат	Нормальный уровень (чел.)	Повышенный уровень (чел.)	Высокий уровень (чел.)
Фрустрация потребности в достижении успеха	8	12	10
Страх самовыражения	5	13	12
Страх ситуации проверки знаний	9	12	9
Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	8	14	8
Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	11	12	7
Проблемы и страхи в отношениях с учителями	11	10	9

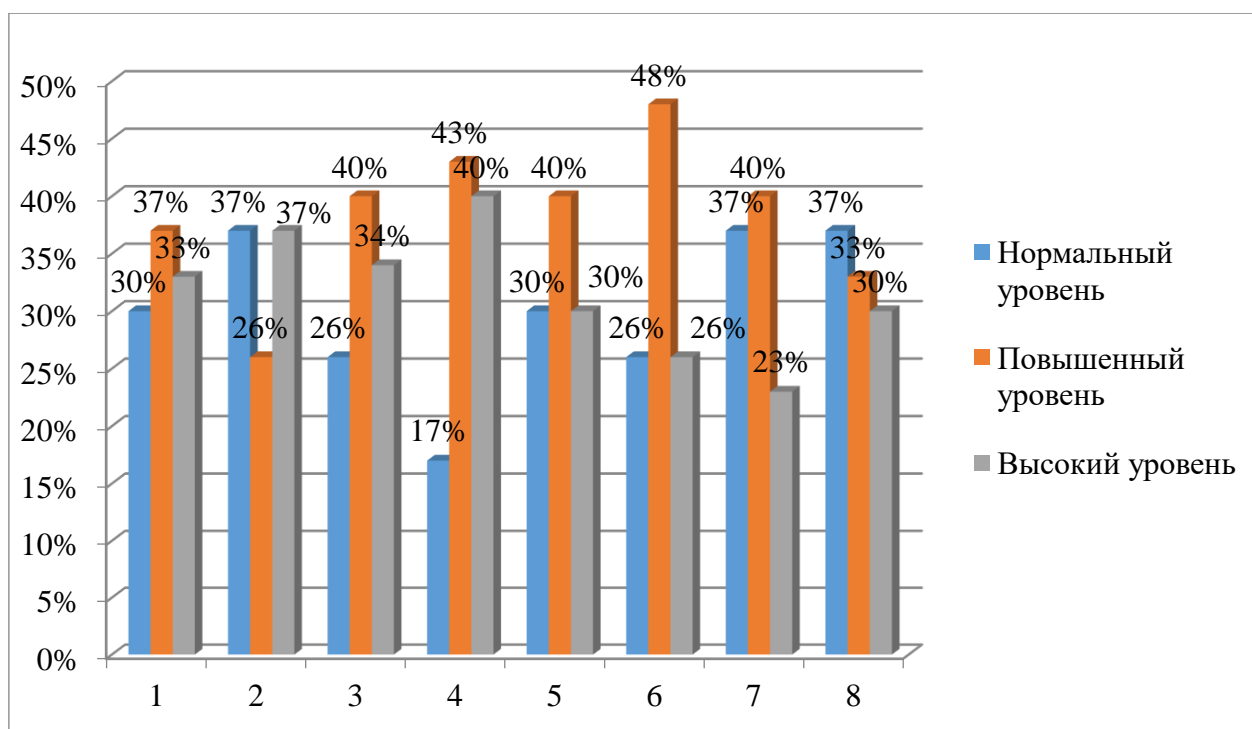


Рисунок 4 – Результаты диагностики уровней школьной тревожности на контрольном этапе эксперимента

Как мы видим, на конец эксперимента произошли изменения. В группе детей, посещавших внеурочные занятия по работе с эмоциональной сферой, заметно снизились показатели школьной тревожности. Обратим внимание, что группу посещало 30 детей. Кратко охарактеризуем результаты повторного опроса младших школьников.

Например, по шкале «Общая тревожность в школе» выявлен повышенный уровень тревожности 37 % (11 человек).

По шкале «Переживание социального стресса» по 37 % (11 человек) имеют нормальный и высокий уровни тревожности.

У 40 % испытуемых (12 человек) выявлен повышенный уровень тревожности по шкале «Фрустрация потребности в достижении успеха».

У 43 % испытуемых (13 человек) выявлен повышенный уровень тревожности по шкале «Страх самовыражения». Здесь же у 40 % испытуемых (12 человек) выявлен высокий уровень тревожности.

12 человек (40% испытуемых) имеют повышенный уровень тревожности по шкале «Страх ситуации проверки знаний».

По шкале «Страх не соответствовать ожиданиям окружающих» 48 % испытуемых (14 человек) имеют повышенный уровень тревожности.

По шкале «Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу» 12 % испытуемых (40%) имеют повышенный уровень тревожности. У 37 % испытуемых (11 человек) выявлен нормальный уровень тревожности.

11 человек (37 % испытуемых) имеют нормальный уровень тревожности по шкале «Проблемы и страхи в отношениях с учителями», здесь же 10 человек (33 % испытуемых) показали повышенный уровень тревожности.

Таким образом, показатели школьной тревожности по результатам диагностики, на начало и конец эксперимента, заметно изменились за счет реализации программы внеурочной деятельности по работе с эмоциональной сферой. В своем эксперименте мы доказали, что тревожность значительно влияет на успешность обучения. Так как увидели, что к тревожным детям относятся учащиеся на «3» и неуспевающие дети. Работу с такими детьми необходимо проводить своевременно. Поэтому гипотеза нашего исследования подтвердилась.

2.3. Программа внеурочной деятельности по работе с эмоциональной сферой младших школьников

Развитие эмоциональной сферы личности – сложный процесс, зависящий от внешних и внутренних факторов. К внешним факторам относятся условия социальной среды, в которой находится ребенок. К внутренним факторам относится наследственность и особенности физического развития.

Каждый ребенок, который переступил порог общеобразовательного учреждения, рассчитывает на учебный успех, но иногда приходится переживать негативные эмоции, которые воздействуют на компоненты познания: память, мышление, восприятие, ощущение.

Эмоционально стабильным детям учеба дается легче, и они положительно относятся к ней. У детей с выраженной тревожностью, повышенной эмоциональной чувствительностью наблюдается отрицательное отношение к учебному труду и учителю.

Учителя начальной школы часто сталкиваются с проблемами тревожности младших школьников. Тревожные дети пугливы, неуверенны в себе, замкнуты, невнимательны. Таким детям необходима индивидуальная помощь, выражающаяся в постоянстве требований, предъявлении заданий в урочное и внеурочное время, развивающих силу и объем внимания.

Программа разработана и составлена по результатам диагностики эмоциональной сферы учащихся.

Составленная программа внеурочной деятельности по работе с эмоциональной сферой младших школьников ориентирована на решение некоторых проблем в развитии эмоциональной сферы (см. Приложение 2).

Тип программы: формирующий.

Цель программы: развитие эмоциональной сферы учащихся.

Задачи программы:

1. Формирование адекватной Я-концепции;
2. Снижение уровня тревожности и психоэмоционального напряжения;

3. Формирование навыков саморегуляции и самоконтроля;
4. Формирование и развитие коммуникативных умений: умение общаться и взаимодействовать в коллективе, работать в парах, группах, уважать мнение других.

Принципы, используемые в программе:

- *Системность.* Принцип обеспечивает единство диагностики, коррекции и развития.
- *Непрерывность.* Принцип гарантирует ребенку и его родителям (законным представителям) непрерывность помощи до полного решения проблемы или определения подхода к ее решению.
- *Принцип учета возрастнo-психологических и индивидуальных особенностей детей.* Построение упражнений с учетом возраста детей и их индивидуальных особенностей.
- *Принцип учета эмоциональной сложности коррекционного материала.* Начало, и завершение занятия построено на основе заданий, которые способствуют созданию позитивного эмоционального фона.

Ожидаемые результаты:

Предполагается, что результаты отразятся, во-первых, на индивидуальных особенностях развития младшего школьника, во-вторых – в улучшении успешности обучения в школе.

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы универсальные учебные действия.

Личностные УУД: доброжелательность, доверие и внимание к людям, готовность к сотрудничеству и дружбе; способность к эмпатии и сопереживанию, эмоционально-нравственной отзывчивости на основе развития стремления к восприятию чувств других людей и экспрессии эмоций.

Коммуникативные УУД: умение слышать и слушать партнера, уважать свое и чужое мнение, учитывать позиции всех участников общения и сотрудничества; умение планировать и реализовывать

совместную деятельность, как в позиции лидера, так и в позиции рядового участника умение разрешать конфликты на основе договоренности.

Регулятивные УУД: умение классифицировать объекты, ситуации, явления по различным основаниям под руководством учителя; устанавливать причинно-следственные связи, прогнозировать, выделять противоположные признаки объекта, преодолевать психологическую инерцию мышления.

Познавательные УУД: развитие любознательности, инициативы в учении и познавательной активности, умения ставить вопросы и находить ответы; планирование своих действий под руководством учителя. Умение делать выводы и обобщения.

Категория: дети младшего школьного возраста с проблемами в эмоциональной сфере.

Форма работы: индивидуальная, групповая.

Продолжительность программы: 3 месяца.

Продолжительность занятия: 30 – 40 минут.

Проведение занятий: 2 раза в неделю.

Количество занятий: 22 занятия.

Организационная структура занятий:

1. Ритуал приветствия и разминка. Цель: создание атмосферы доверия, положительный настрой участников на работу.
2. Основная часть. Цель: решение задач данной программы.
3. Заключительная часть. Цель: подведение итогов, получение обратной связи. Ритуал прощания.

Разумеется, при необходимости структура может быть изменена, ее отдельные составляющие могут быть более или менее насыщены, длительны и дифференцированы.

Задания построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим, различные темы и формы подачи материала активно

чередуются в течение занятия. Это позволяет сделать работу динамичной, насыщенной и менее утомляемой.

Содержание программы соответствует поставленным целям и задачам.

Программа состоит из трех разделов, каждый из которых имеет свои отдельные задачи.

Первый раздел – «Самопознание». Раздел включает в себя игры и упражнения, направленные на формирование первоначальных представлений ребенка о себе, а также возможность исследовать себя. На занятиях развивается толерантность учащихся и устанавливается дружелюбная атмосфера.

Второй раздел – «Я и эмоции». Раздел знакомит детей с различными эмоциональными состояниями. На занятиях дети будут учиться понимать и контролировать свое эмоциональное состояние с помощью специальных упражнений.

Третий раздел – «Мой язык общения». Это самый интересный раздел для ребят этого возраста. Именно на этих занятиях впервые затрагиваются понятие дружбы, тема взаимоотношений, конфликтов. Что такое настоящая дружба и умеют ли ребята дружить – ответы на эти вопросы учащиеся ищут совместно с педагогом. Далее идут занятия, которые касаются общения в школе и семье. И завершают программу заключительные занятия, основная цель которых – отрефлексировать изменения, произошедшие с ними за этот период, окунуться в свой внутренний мир, сформировать установку на веру в себя и в свой успех.

Во время занятий у ребенка происходит становление развитых форм самосознания, самоконтроля и самооценки, совершенствование социально-бытовой и социокультурной компетенции, развитие коммуникативных навыков. Отсутствие отметок снижает тревожность и необоснованное беспокойство учащихся, исчезает боязнь ошибочных ответов. В результате

у детей формируется отношение к данным занятиям как к средству развития своей личности.

Основные методы: игра, беседа, ролевая игра, упражнение, психогимнастика, арт-терапия, проблемная ситуация, релаксационные упражнения и методы.

Таблица 5 – Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Задачи	Кол-во часов
Раздел 1. «Самопознание»			4
1.	Вводное занятие. Давайте познакомимся!	Знакомство детей; Определение принципов работы на занятиях; Создание положительного эмоционального фона.	1
2.	Мой портрет «Кто я?»	Обследование эмоционально-волевой сферы; Формирование позитивного отношения к себе.	1
3.	Моя самооценка	Создание условий для самоанализа собственных достоинств и недостатков; Повышение уровня самопринятия; Формирование уверенности в себе; Знакомство с видами самооценки: завышенная, адекватная, заниженная.	1
4.	Мой характер	Развитие способности к самоанализу и рефлексии; Развитие системы самосознания и самооценки, формирование адекватного отношения к себе и другим; Формирование позитивного отношения к своему «Я», повышение уверенности в себе.	1
Раздел 2. «Я и эмоции»			8
5.	Мое настроение	Развитие способности осознавать и выражать свои эмоциональные состояния; Повышение самооценки; Развитие творческой активности учащихся.	1
6.	Эмоции – мои внутренние друзья и враги	Знакомство учащихся с эмоциями; Обучение умению определять эмоциональное состояние других людей; Тренировка умения владеть своими эмоциями.	1
7-8.	Радость Удовольствие Любовь Уважение	Определение понятия положительных эмоций; Способствование адекватному самовыражению, рефлексии эмоциональных состояний.	2
9-10.	Грусть Обида Гнев Страх	Определение понятия отрицательных эмоциональных переживаний; Способствование рефлексии эмоциональных состояний; Развитие способности отличать отрицательные эмоции от положительных.	2

Продолжение таблицы 5

№	Тема занятия	Задачи	Кол-во часов
11.	Тревога и тревожность	Развитие способности распознать тревожность; Способствование рефлексии эмоциональных состояний.	1
12.	Творческое занятие. Обобщение пройденного раздела.	Осознание своих эмоций, обогащение адекватными способами выражения своего настроения; Обучение самоконтролю и закреплению всех изученных эмоций и чувств;	1
Раздел 3. «Мой язык общения»			10
13.	Что такое общение?	Определение первоначального представления о значении общения в жизни человека; Формирование представлений о различных средствах общения;	1
14.	Правила общения	Развитие у детей навыков общения в различных жизненных ситуациях (со сверстниками, педагогами, родителями и другими окружающими людьми).	1
15.	Почему люди ссорятся?	Знакомство учащихся с понятием «конфликт»; Выявление особенностей поведения в конфликтной ситуации; Обучение способам выхода из конфликтной ситуации.	1
16.	Нужна ли агрессия?	Познакомить учащихся с признаками агрессивного поведения; Определить приемлемые способы разрядки гнева и агрессии.	1
17.	Я и мои друзья. Правила дружбы	Определение «дружба»; Развитие коммуникативных навыков; Помощь в осознании качеств настоящего друга; Сплочение коллектива в классе.	1
18.	«Дружба крепкая!»	Формирование нравственных качеств: умение дружить, беречь дружбу; Обучение созданию коллажа из подручного материала на тему «Дружба крепкая!»; Сплочение классного коллектива.	1
19.	Я и моя школа	Помощь детям в осознании особенностей позиции ученика; Развитие умения высказывать свое мнение; Повышение самооценки; Сплочение классного коллектива; Развитие навыков общения.	1
20.	Я и моя семья	Актуализация опыта семейного взаимодействия; Анализ наиболее часто встречающихся трудностей в отношениях с родителями; Оптимизация взаимоотношений «родитель-ребенок».	1

Продолжение таблицы 5

№	Тема занятия	Задачи	Кол-во часов
21.	Исследуем себя.	Обследование эмоционально-волевой и коммуникативной сфер; Закрепление благоприятного отношения к себе.	1
22.	Итоговое занятие «Всем спасибо!»	Подведение итогов; Закрепление полученных навыков;	1
Итого			22

Конспекты занятий представлены в приложении 2.

Выводы по 2 главе

Исследование тревожности младших школьников с помощью методики диагностики уровня школьной тревожности Филлипса показало, что в целом для испытуемых характерен высокий и повышенный уровень тревожности. В диагностике принимали участие 68 учащихся третьих классов.

Предоставим показатели высокого уровня тревожности на этапе констатирующего эксперимента.

Высокий процент по шкале «Общая тревожность в школе» характерен для 50 % испытуемых (34 человека). У 56 % испытуемых (38 человек) присутствует страх самовыражения. По шкале «Страх в ситуации проверки знаний» 53 % (36 человек) показали высокий уровень тревожности. По шкале «Проблемы и страхи в отношениях с учителями» 40 % испытуемых (27 человек) испытывают сильное эмоциональное напряжение при взаимодействии с учителями.

Дополнительно нами был проведен анализ успешности обучения за 1 и 2 четверть 2019 года.

По анализу 2 четверти наблюдается положительная динамика успешности обучения. Например, снизился показатель по неуспевающим детям. Немного снизился показатель обучающихся на 3-ки. Эти дети стали учиться на «4» и «5», то есть стали «хорошистами».

Таким образом, мы можем сделать вывод, что школьная тревожность имеет связь с успешностью обучения. Обратим внимание, что те дети, у которых наблюдается высокая тревожность, учатся на «3» или не успевают в обучении.

По результатам диагностики и анализу успешности обучения была разработана и составлена программа внеурочной деятельности по работе с эмоциональной сферой учащихся.

После проведения методики и обработки результатов была отобрана группа учащихся, состоящая из 30 человек, для посещения внеурочных занятий по работе с эмоциональной сферой младших школьников.

Учащиеся были отобраны по результатам диагностики и анализу успешности обучения. Состав группы был согласован с классными руководителями, а также по согласиям родителей или законных представителей детей.

На конец эксперимента по результатам повторной диагностики учащихся произошли изменения. В группе детей посещавших внеурочные занятия, состоящей из 30 человек, заметно снизились показатели школьной тревожности.

Таким образом, мы можем сделать вывод, что показатели школьной тревожности по результатам диагностики, на начало и конец эксперимента, заметно изменились за счет реализации программы внеурочной деятельности по работе с эмоциональной сферой. В своем эксперименте мы доказали, что тревожность значительно влияет на успешность обучения. Так как увидели, что к тревожным детям относятся учащиеся на «3» и неуспевающие дети. Работу с такими детьми необходимо проводить своевременно.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В настоящее время тревожность является актуальной проблемой современной школы. Тревожных детей становится все больше и больше, поэтому педагогам необходимо своевременно диагностировать и корректировать школьную тревожность.

Теоретическое изучение проблемы влияния тревожности на успешность обучения младших школьников позволило рассмотреть ряд исследований психологов и ученых. Анализ литературы за последние несколько лет позволил рассмотреть тревожность с разных точек зрения. Исследования стали теоретической базой для понимания тревожности, возникающих в определенных неблагоприятных условиях в жизни ребенка, а также в процессе его деятельности и общения. Другими словами, тревожность – это явление социальное, а не биологическое.

Начало обучения в школе является переломным этапом ребенка в физическом и нравственном отношении, в связи с чем младший школьный возраст считается уязвимым для проявления тревожности. Но на данном возрастном этапе тревожность не является устойчивой чертой характера, и при проведении профилактических мероприятий является относительно обратимой.

Нами было проведено экспериментальное исследование со следующей выборкой: в исследовании приняли участие учащиеся трех третьих классов в количестве 68 человек, в возрасте 8-9 лет.

Экспериментальная работа (констатирующий этап) проведена в сентябре 2019 года.

Экспериментальная работа (формирующий этап) в виде реализации программы проведена в период с сентября по декабрь 2019 года.

Повторная диагностика (контрольный этап) проведена в декабре 2019 года.

Для проведения исследования была подобрана методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса.

Экспериментальное исследование состояло из трех этапов: констатирующего, формирующего и контрольного.

На этапе констатирующего эксперимента результаты первичной диагностики показали, что в целом младшим школьникам характерен высокий и повышенный уровень тревожности, который проявляется в ситуации проверки знаний, демонстрации своих возможностей, а также во взаимодействии с учителями.

По результатам диагностики мы получили неполное подтверждение нашей гипотезы. Поэтому дополнительно проанализировали успеваемость учащихся 3-х классов за 1 и 2 четверть 2019 учебного года.

В результате анализа успеваемости мы сделали вывод, что школьная тревожность имеет связь с успешностью обучения. Обратим внимание, что те дети, у которых наблюдается высокая тревожность, учатся на «3» или не успевают в обучении.

На этапе формирующего эксперимента нами была отобрана группа учащихся для посещения внеурочных занятий по работе с эмоциональной сферой младших школьников, состоящая из 30 человек.

Учащиеся были отобраны по результатам диагностики и анализу успешности обучения за 1 и 2 четверть 2019 года. С классными руководителями был согласован состав группы. Классные руководители, в свою очередь, взяли с родителей или законных представителей данных детей письменное согласие на посещение внеурочных занятий по работе с эмоциональной сферой.

Нами была разработана и составлена программа внеурочной деятельности по работе с эмоциональной сферой учащихся, целью которой являлась профилактика школьной тревожности у младших школьников. Занятия проводились во внеурочное время, 2 раза в неделю.

По итогам реализации программы мы проследили динамику уровня тревожности при помощи вторичной диагностики. Была выявлена положительная динамика по показателям уровня тревожности у младших школьников: увеличилось количество учащихся с оптимальным уровнем тревожности и сократилось количество учащихся с высоким уровнем тревожности. Результативность программы нами была доказана.

По результатам проведенного исследования мы можем сделать вывод, что выдвинутая нами гипотеза, если целенаправленно применять программу внеурочной деятельности по работе с эмоциональной сферой младших школьников, подтвердилась.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамова, Г. С. Возрастная психология [Текст] : учеб.-метод. Пособие / Г. С. Абрамова. – Москва : Академический Проект, 2010. – 672 с.
2. Аракелов, Н. Е., Лысенко Е. Е. Психофизиологический метод оценки тревожности [Текст] // Психологический журнал. 2014 – №2. – С. 34-38.
3. Аракелов, Н., Шишкова Н. Тревожность: методы ее диагностики и коррекции [Текст] // Вестник МУ, сер. Психология. – 2015. – № 1. – С. 18-19.
4. Астапов, В. М. Тревога и тревожность. Хрестоматия [Текст] / В. М. Астапов. – Москва : ПЭР СЕ, 2008. – 239 с.
5. Астапов, В. М. Тревожность у детей [Текст] / В. М. Астапов. – Санкт-Петербург : Питер принт, 2004. – 224 с.
6. Барсукова, Е. В. Гуссейнова Э. Г. Реактивная тревожность – естественное и приобретенное состояние организма [Текст] // Современная педагогика. 2016. – № 10. – С. 73-78.
7. Белов, В. Г. Психологические особенности тревожности у детей младших классов [Текст] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 10. – С. 36-41.
8. Блинова, Н.Г. Особенности адаптации к обучению учащихся начальных классов в зависимости от уровня их психологической и биологической зрелости и индивидуально-типологических особенностей [Текст] // Валеология. – 2012. – № 4. – С. 7-13.
9. Бурлачук, Л. Ф. Словарь – справочник по психодиагностике [Текст] / Л. Ф. Бурлачук, С. М. Морозов. – Санкт-Петербург : Сфера, 2002. – 123 с.
10. Волкова, С. Н. Психотерапевтические методы в групповой коррекции тревожности младших школьников [Текст] // Актуальные

проблемы и перспективы развития современной психологии. – 2013. – № 1. – С. 211-214.

11. Гормоза, Т. В. Динамика тревожности в младшем школьном возрасте [Текст] / Т. В. Гормоза – Москва : Наука, 2000 – 264 с.

12. Горбунова, В. В. Характеристика первоклассников в период адаптации к обучению в школе [Текст] // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. – 2014. – № 5-1. – Т. 16. – С. 629-635.

13. Гуров, В. А. Тревожность и здоровье младших школьников [Текст] // Вестник. Томского государственного педагогического университета. – 2015. - № 4 (82). – С. 56-60.

14. Данилова, М. В. Проблема детской тревожности в условиях семейного неблагополучия [Текст] / М. В. Данилова, В. В. Трофимова // Молодой ученый. – 2014. – № 3. – С. 91-94.

15. Долгова, В. И. Инновационные психолого-педагогические технологии в начальной школе [Текст] : монография / В. И. Долгова, Н. И. Аркаева, Е. Г. Капитанец. – Москва : Издательство Перо, 2015. – 200 с.

16. Дружинин, В. Н. Психическое здоровье детей [Текст] / В. Н. Дружинин. – Москва : Тв. Центр, 2012. – 164 с.

17. Зинченко, Е. В. Использование арт-терапии в коррекции тревожности младших школьников [Текст] // Северо-Кавказский психологический вестник – 2014 - № 7/2 – С. 42-46.

18. Ковалевская, А. А. Страхи детей младшего школьного возраста и способы их психокоррекции [Текст] // Приволжский научный вестник. – 2014. – № 2 (30). – С. 176-179.

19. Колесникова, Г. И. Психокоррекция нарушений [Текст] : учеб. пособие для вузов / Г. И. Колесникова – Ростов-на-Дону : Феникс, 2009. – 346 с.

20. Костина, Л. М. Игровая терапия с тревожными детьми [Текст] / Л. М. Костина – Санкт-Петербург : Речь, 2007. – 160 с.

21. Лебедева, Л. Д. Велики ли глаза у страха? [Текст] // Школьный психолог. – 2000. – № 19. С. 8-17.
22. Лубовский, В. И. Специальная психология [Текст] / под ред. В.И. Лубовского. – Москва : Знание, 2003. – 356 с.
23. Микляева, А. В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция [Текст] / А. В. Микляева, П. В. Румянцева. – Санкт-Петербург : Речь, 2006. – 246 с.
24. Нечаенко, И. Я. Тревожность у детей младшего школьного возраста [Текст] // Современные тенденции развития науки и технологий. – 2015. – № 7-10. – С. 102-105.
25. Овчарова, Р. В. Практическая психология образования [Текст] // Международный журнал экспериментального образования. – 2013. – № 5. – С. 63-67.
26. Овчарова, Р. В. Практическая психология [Текст] : учеб. пособие для вузов / Р. В. Овчарова – Москва : Т.Ц. «Сфера», 2006. – 62 с.
27. Панфилова, М. А. Тревожность и ее коррекция у детей [Текст] // Школа здоровья. – 2014. – № 1. – С. 17-28.
28. Петровский, А. В. Психология. Словарь [Текст] / А.В. Петровский – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Политиздат, 1990. – 494 с.
29. Прихожан, А. М. Психологический справочник, или как обрести уверенность в себе [Текст] / А.М. Прихожан – Москва : Просвещение, 2011. – 191 с.
30. Прихожан, А. М. Психология тревожности [Текст] : дошкольный и школьный возраст / А. М. Прихожан. – Санкт-Петербург : Питер, 2009 – 191 с.
31. Прихожан, А. М. Тревожность у детей и подростков: психоаналитическая природа и возрастная динамика [Текст] / А. М. Прихожан – Москва : Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000. – 304 с.

32. Прокофьева, В. А. Аффективная сфера [Текст] / В.А. Прокофьева – Санкт-Петербург : «Прайм-Еврознак», «Нева», 2002.
33. Психология детей младшего школьного возраста [Текст] / Под общ. ред. А. С. Обухова. – Москва : Издательство Юрайт, 2014. – 583 с.
34. Рогов, Е. И. Настольная книга практического психолога в 2 ч. Часть 1 Система работы психолога с детьми разного возраста [Текст] : практич. пособие / Е. И. Рогов. – 4-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2014 – 412 с.
35. Сидоров, К. Р. Исследование причин тревожности учащихся [Текст] // Новое образование. – 2013. – № 1. – С. 3-5.
36. Смердова, Е. А. Особенности эмоциональной сферы у детей младшего школьного возраста [Текст] // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2015. – № 11. – С. 136-138.
37. Соловьева, С. Л. Психология экстремальных состояний [Текст] / С. Л. Соловьева. – Санкт-Петербург : Элби, 2003. – 128 с.
38. Сушкова, Ф. А. Уровень тревожности школьников растет [Текст] // Воспитание школьников. – 2014. – №9. – С. 26-35.
39. Сыромятников, И. В. Психодиагностика [Текст]: учебное пособие / И. В. Сыромятников – Москва : Академический Проект, 2005. – 640с.
40. Чистякова, М. И. Психогимнастика [Текст] / под ред. М. И. Буянова. – 2-е изд. – Москва : Просвещение: ВЛАДОС, 2016.

Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса.

Возрастные ограничения. Опросник предназначен для работы с детьми младшего и среднего школьного возраста.

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

Тест состоит из 58 вопросов. На каждый вопрос требуется однозначно ответить «Да» или «Нет».

Инструкция. «Ребята, сейчас вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как вы чувствуете себя в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво. Здесь нет правильных или неправильных, хороших или плохих ответов. На листе для ответов сверху напишите свое имя, фамилию и класс. Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ «+», если вы согласны с ним, и «-», если не согласны».

Текст методики представлен ниже.

Опросник:

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом?
2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?
3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?
4. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок?
5. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?
6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорил?
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, что 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, если ты сделаешь ошибку при ответе?
20. Похож ли ты на своих одноклассников?
21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?
22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь?
23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?
24. Верно ли, что большинство ребят относится к тебе по-дружески?
25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?

26. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?

27. Боишься ли ты временами вступать в спор?

28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?

29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?

30. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?

31. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает?

32. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с учебной работой?

33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимание?

34. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?

35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?

36. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?

37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?

38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?

39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу также 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, что 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?

Обработка результатов.

По окончании заполнения опросника подсчитывается количество несовпадений с каждой шкалой опросника и с опросником в целом.

Ключ: ответы «да» – 11, 20, 22, 24, 25, 30, 35, 36, 38, 39, 41, 43, 44;

ответы «нет» – 1-10, 12-19, 21, 23, 26-29, 31-34, 37, 40, 42, 45-58.

1. Общая школьная тревожность: 2, 3, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46-58 (n = 22).

2. Переживание социального стресса: 5, 10, 15, 20, 24, 30, 33, 36, 39, 42, 44 (n = 11).

3. Фрустрация потребности в достижении успеха: 1, 3, 6, 11, 17, 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43 (n = 13).

4. Страх самовыражения: 27, 31, 34, 37, 40, 45 (n = 6).

5. Страх ситуации проверки знаний: 2, 7, 12, 16, 21, 26 (n = 6).

6. Страх несоответствия ожиданиям окружающих: 3, 8, 13, 17, 22 (n = 5).

7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу: 9, 14, 18, 23, 28 (n = 5).

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

Интерпретация результатов.

Значения показателей тревожности, превышающие 50-ти процентный рубеж, позволяют говорить о повышенной тревожности, а превышающие 75 % – о высокой тревожности ребенка.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Раздел 1. «Самопознание»

Занятие 1. Вводное занятие. Давайте познакомимся!

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

Ход занятия:

1. Ритуал приветствия и разминка.

Добрый день! Я рада приветствовать всех вас на занятиях по работе с эмоциональной сферой. Прежде чем начать, нам необходимо познакомиться. Каждый участник пишет свое имя на карточке и закрепляет на груди. Затем каждый по кругу должен сказать фразу: «Давайте познакомимся! Меня зовут...». Далее нужно сказать свое имя и несколько слов о себе. Во время знакомства необходимо подчеркнуть свою индивидуальность, интересы, увлечения. Это упражнение должно настроить участников на серьезное отношение к делу. Даже простейшее знакомство дает много информации о человеке, необходимо учиться запоминать информацию о человеке, проявление внимания не только к внешнему виду, но и улавливая смысл его слов.

2. Основная часть.

Выработка правил поведения на занятиях.

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

- Активное участие в происходящем. Мы все время в группе, внимательны к другим;
- Доверительный стиль общения на «ты»;
- На занятиях не существует правильных или неправильных ответов;
- Анонимность рассказываемых ситуаций, случаев из жизни;

- Искренность в общении. Во время работы в группе мы говорим только правду;
- Нельзя давать оценку выступлению другого участника, если он сам тебя об этом не просит;
- 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;
- Постоянный состав группы. Никто не должен опаздывать на занятие.

Учитель подробно объясняет участникам эти правила, отвечает на вопросы. Затем можно обсудить предложения. Дается возможность высказываться всем желающим.

Ритуал принятия правил. Учитель «торжественно обещает» следовать этим правилам и предлагает участникам сделать тоже самое.

Игра на сплочение «Ветер дует на ...»

Ход игры: Со словами «Ветер дует на ...» ведущий начинает игру. Чтобы участники игры больше узнали друг о друге, вопросы могут быть следующими: «Ветер дует на того, у кого светлые волосы» – все светловолосые собираются в одну кучку. Или «Ветер дует на того, у кого есть сестра», «кто любит кошек», «кто боится темноты», «не любит делать уроки» и т.д. Ведущего необходимо менять, давая возможность поучаствовать каждому.

Игра «Постройся».

Ход игры: Выбирается один ведущий. Остальным ребятам необходимо как можно быстрее построиться по определенному признаку, который скажет ведущий. Например, по росту (с самого высокого до самого низкого участника), по длине волос, по длине рукавов, по количеству букв имени и т.п.

Упражнение «Чего я ожидаю от занятий?».

Всем участникам раздаются листы и ручка. За 5 минут необходимо написать, чего участник ожидает от занятий: найти новых друзей, научиться новому, отдохнуть от учебы и т.д. Листы отдаются учителю.

3. Заключительная часть.

Итак, подведем итоги нашего первого занятия. Сегодня мы с вами познакомились, поиграли и сплотились для дальнейшей работы.

Рефлексия: Что мне понравилось? Что мне не понравилось? Чего я ожидаю в дальнейшем?

Возьмите стикер, напишите на нем пожелание всем и приклейте на доску. Можно написать «хорошего дня!», «все круто!», «мы молодцы!» и др.

Всем спасибо за работу! До свидания!

Занятие 2. Мой портрет «Кто я?»

Цели:

- оценить психоэмоциональное состояние;
- осознание ребенком отношения к себе, собственной внешности.

Ход занятия:

1. Ритуал приветствия и разминка.

На доске заранее развешены портреты разных людей. На партах у детей зеркала, листы бумаги, карандаши.

Добрый день! Взгляните на доску. Что вы видите? Взгляните на свои парты. Что вы видите? Как вы думаете, чему посвящено сегодняшнее занятие? (Ответы детей).

Портрет – это изображение какого-либо человека, существующего в действительности. Вот и мы сегодня с вами постараемся рассмотреть себя, выделить личные качества или способности. Мы постараемся поработать так, чтобы вы увидели себя «с другой стороны».

2. Основная часть.

Игра «Угадайте, кто это?»

Взрослый предлагает детям по описанию догадаться, о ком идет речь. Нужно дать описание внешности ребенка из группы. Можно обратить внимание на позитивные черты характера. Например: «У этого человека светлые короткие волосы, заразительный смех. Этот человек любит яркие заколки».

Упражнение «Мои качества в лучах солнца»

На листах бумаги нарисуйте солнце. В центре круга напишите свое имя. Вдоль лучей напишите все, что знаете о себе. Чем больше лучей, тем больше качеств вы можете указать. Можно писать как хорошие качества, так и плохие. Например, люблю животных, умею дружить, слушаю старших. Либо наоборот, не умею хранить секреты, часто обманываю маму и др. Листы нужно подписать и сдать, оглашать не нужно.

Беседа: «Качества человека». Учитель обсуждает с участниками какими качествами должен обладать человек, и какие качества его портят. Важно указать, чтобы каждый участник внимательно слушал, и обращал внимание на обсуждение беседы, т.к. мнение других может что-то изменить в человеке. Нельзя указывать на кого-то, просто можно сказать об этом в другом лице.

Играет легкая расслабляющая музыка.

Давайте задумаемся, ваше отражение в зеркале всегда соответствует действительности? (Ответы детей).

Упражнение «Зеркало и мое отражение в нем». Мы любим разглядывать себя в зеркале, часто смотрим в него в течение дня. Давайте сейчас каждый посмотрит в зеркало и рассмотрит себя (учитель читает текст, ученики молча смотрят в зеркало).

«Посмотрите на свои глаза. Какие они? Может быть уставшие, т.к. сегодня было много уроков? Или наоборот, ваш взгляд веселый, т.к. вы долго хохотали с товарищем? Какое у вас настроение? Да, оно тоже

отражается в зеркале. Вы хорошо себя чувствуете, или устали? Взгляните на свой нос. Какой он? Широкий или маленький и вздернутый вверх? Обратите внимание на губы. Улыбнитесь. А теперь вам грустно (уголки губ опускаются). Есть ли у вас веснушки? Родинки? А какая у вас сегодня прическа? Смотрите в зеркало чаще и улыбайтесь! Любите себя такими, какие вы есть!».

3. Заключительная часть.

Рефлексия: Что мне понравилось? Что мне не понравилось? Что я выделил для себя? До свидания!

Занятие 3. Моя самооценка

Цели:

- оценить психоэмоциональное состояние;
- повысить уровень самопринятия;
- формировать уверенность в себе;
- ознакомить детей с видами самооценки.

Ход занятия:

1. Ритуал приветствия и разминка.

Всем добрый день! Сегодня чудесная погода. Улыбнитесь товарищам, подарите улыбку мне! Спасибо!

Мы продолжаем с вами работать над собой, анализировать, исследовать себя. Ответьте, пожалуйста, на вопросы: любите ли вы, когда вас хвалят? Как часто вас хвалят, и за что хвалят? Нравится ли товарищам с вами общаться? Что такое, по-вашему, самооценка?

Самооценка – это оценка самого себя, своих качеств, возможностей и места среди окружающих. Она определяет отношения с окружающими, требовательность к самому себе, отношение с успехам или неудачам. Уровень самооценки обнаруживается не только в том, как человек говорит, но и в том, как он поступает. Виды самооценки: заниженная с. – это тревожность, боязнь плохого мнения о себе, ранимость. Завышенная с. –

человек знает себе цену, мнение других не имеет для него значения. Адекватная с. – обычное отношение к себе, человек слушает других, адекватно реагирует.

2. Основная часть.

Методика «Лесенка» (для определения самооценки).

Нарисуйте на листе лестницу из 10 ступенек. На самой нижней ступеньке стоят самые плохие девочки и мальчики. На второй – чуть лучше, а вот на самой верхней стоят самые лучшие, умные, добрые дети. На какую лесенку вы бы поставили себя? Нарисуйте себя на этой ступеньке.

Обработка результатов:

1-3 ступенька - низкий уровень самооценки (заниженная);

4-7 ступенька - средний уровень самооценки (правильный);

8-10 ступенька - высокий уровень самооценки (завышенная).

Дети сами обрабатывают результат. Видят свой уровень самооценки.

Вам удалось узнать уровень своей самооценки? Есть ли повод задуматься?

На экран можно вывести 3 слайда с рекомендациями для детей с одним из видов самооценки. Например, если завышенная самооценка – «Не будьте излишне критичны к себе, это может вас портить!» Если адекватная самооценка – «Все хорошо, ты уверен в себе и не выдумываешь себе иных образов!» Если заниженная самооценка – «Оцените себя по-другому, может не все так плохо? Будьте увереннее в себе!»

Игра «Ситуации»

Цель игры: участник должен разыграть ситуацию, в которую попал ребенок с одним из видов самооценки. На маленьких листочках ситуации:

- 1) Ученик получил 5 за контрольную работу! (Завышенная самооценка).
- 2) Ученик разбил окно в коридоре (Адекватная самооценка)

3) Ученику поставили 2 за невыполненное задание (Заниженная самооценка).

Дети должны обсудить и дать рекомендации.

Обсуждение высказывания В.Г. Белинского: «Кто не стремится, тот и не достигает; кто не дерзает, тот и не получает».

Арт-терапия «Открытка себе».

Понадобятся заранее подготовленные наборы для создания открытки: бумага, цветная бумага и картон, фломастеры, карандаши, ленты, вырезки из журналов.

«В детстве вы любили рисовать открытки всем своим близким. А создавали ли вы открытку самому себе?»

Насладитесь творческим процессом и создайте открытку себе, напишите пожелания, нарисуйте что-нибудь, можете использовать советы или смешные фразы. Пусть эта открытка служит вам якорем поддержки, любви и внимания к себе».

3. Заключительная часть.

Итак, сегодня мы с вами узнали свою самооценку. Поиграли с ситуации, а самое главное создали открытку самому себе – берегите ее и поставьте на видное место, как символ!

Рефлексия: Что мне понравилось? Что мне не понравилось? Какие выводы я сделал?

Всем спасибо за работу! До свидания!

Занятие 4. Мой характер

Цели:

- научить младших школьников адекватно оценивать черты характера;
- стараться видеть черты характера в людях;
- формировать уверенность в себе;

Ход занятия:

1. Ритуал приветствия и разминка.

Здравствуйте! Рада снова вас видеть! Давайте все вместе хором пожелаем друг другу хорошего дня! Сегодня мы с вами поговорим о характере человека.

2. Основная часть.

Характер – это особенность личности, которая складывается и проявляется в деятельности или общении.

Характер взаимосвязан со сторонами личности, в частности с темпераментом, который влияет на форму проявления характера. Так настойчивость у холерика – выражается в кипучей деятельности; у флегматика – в сосредоточенном обдумывании; холерик трудится энергично, страстно; флегматик – методично, не спеша.

Упражнение «Психологическая загадка»

По описанию детям необходимо догадаться, какое качество характера человека загадал учитель:

- 1) «Человек, умеющий жить мирно, дружно, без ссор». (*Миротлюбивый*)
- 2) «Человек, умеющий сам выполнять свои обязанности, который сделает работу до конца» (*Ответственный*)
- 3) «Человек, любящий трудиться» (*Трудолюбивый*)
- 4) «Человек, который знает свои недостатки» (*Самокритичный*)
- 5) «Человек, всегда готовый помочь» (*Отзывчивый*)
- 6) «Человек, который не боится чего-либо, готов делать героические поступки» (*Мужественный*)

Для того чтобы дети точнее поняли значение этих слов, можно их попросить составить предложение с этими словами или по «отгадке» составить описание качества.

Упражнение «Темные и светлые мешочки»

На доске нарисованы два больших мешка, на столе заранее заготовленные таблички, на которых написаны качества людей. Ученики вместе должны рассортировать эти качества на «темные» и «светлые». Под

темными «качествами» будут плохие качества, которые мешают жить счастливо человеку и его окружению. Соответственно, под «светлыми» хорошие качества. Рефлексия: какой вывод можно сделать?

Беседа на тему «Мои черты характера».

Предлагается детям распределить указанные черты характера в 2 столбика, которыми они характеризуют именно себя. Потом желающие могут озвучить свои характеристики. Желательно говорить о себе не только хорошие, но и плохие качества. И указать на то, как бы это качество предотвратить или убрать из своей жизни.

Игра «Комплимент»

Дети на листах бумаги пишут комплимент своему товарищу по парте. Потом дети обмениваются комплиментами.

3. Заключительная часть.

Сегодняшнее занятие мы посвятили изучению характера. Надеюсь, вы сделали какие-то выводы о себе, товарищах. Учитесь видеть в людях хорошее.

Рефлексия: Что мне понравилось? Что мне не понравилось? Какие выводы я сделал?

Всем спасибо за работу! До свидания!

Раздел 2. «Я и эмоции».

Занятие 5. Мое настроение

Цели:

– Развить умение понимать свое настроение и настроение окружающих;

– Формирование коммуникативных навыков;

Ход занятия:

1. Ритуал приветствия и разминка.

Добрый день! Вот мы снова вместе! Ребята, какое сегодня у вас настроение? (Ответы детей). Легко ли узнать, какое настроение сейчас у человека? Если человек улыбается, может ли он в это время грустить?

Настроение – это эмоциональное состояние человека, это то, как человек себя чувствует. Настроение тесно связано с нашими чувствами. Если человеку грустно, то и настроение у него плохое, если же человеку весело, радостно, то и настроение у него хорошее. Для обозначения того, какое чувство выражает лицо человека, используют слово мимика. Мимика – это одна из форм проявления чувств человека. По мимике можно определить какое у человека и настроение. Главное всегда смотреть на лицо человека.

Упражнение «Вырази свои чувства мимикой».

Учитель озвучивает ситуацию, дети показывают ее мимикой.

- Девочка упала с велосипеда и разбила себе коленку;
- Мальчику подарили робота, о котором он мечтал;
- Баба Яга злится, потому что гуси-лебеди не догнали Аленушку;
- Кот Васька испугался громкого лаянья собак на улице;
- Маша получила двойку в школе;

Спасибо, вы все справились. Вам понравилось?

Практическое упражнение на индивидуальных карточках.

На каждой парте лежат заранее подготовленные карточки, на которых указаны разные эмоции: радость, грусть, печаль, гнев, злость, удивление, восторг, спокойствие, умиление и др. Дети должны в парах распределить их на 2 группы: положительные и отрицательные. Желающие могут огласить, как они распределили карточки.

Игра «Море волнуется...»

Дети стоят около парт. Ведущий отворачивается и считает: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, в эмоции страха замри! В тот момент, когда ведущий произносит «замри!», он оборачивается, а все остальные должны замереть в той позе, которую

озвучили, даже если едва удерживают равновесие. Пошевелившийся выбывает из игры.

Примеры фигур: в эмоции радости, в удивлении, в сомнении, в недовольстве, в спокойствии, в счастье, в страхе, в удивлении.

Психогимнастика.

Ведущий читает стихотворение Е.Алябьевой, а учащиеся изображают эмоции и чувства.

«Сначала они удивились,
 Потом глубоко возмутились.
 Обиделись, но не на всех.
 С обидой они отвернулись,
 Как мышь на крупу, все надулись.
 И вдруг опечалились все.
 Поникли печальные плечи.
 В глазах опечаленный вечер,
 И слезы вот-вот побегут.
 Но тут лучик солнца украдкой,
 По щечке скользнул нежно-гладкой.
 И все засветилось вокруг.
 От радости все улыбнулись.
 Как будто от сна все очнулись.
 Запрыгали и закричали:
 - Ура! Мы веселыми стали!»

3.Заключительная часть.

Релаксационное упражнение «Послушай тишину»

Звучит тихая спокойная музыка. Дети кладут голову и руки на парту, закрывают глаза и пытаются послушать тишину. На упражнение можно выделить 3-5 минут. Спасибо! Поднимаемся!

Сегодня мы говорили о настроении. Ребята, учитесь распознавать, в каком настроении находится человек по его мимике, жестам. Будьте всегда в хорошем настроении и пусть плохое вас обходит стороной!

Рефлексия: Что мне понравилось? Что мне не понравилось? Какие выводы я сделал?

Всем спасибо за работу! До свидания!

Занятие 6. Эмоции – мои внутренние друзья и враги

Цели:

- Осознание распознавать свои эмоции и эмоции других;
- обогащение эмоциональной сферы ребенка;

Ход занятия:

1. Ритуал приветствия и разминка.

Добрый день! Я рада приветствовать всех на нашем очередном занятии. Поднимите палец вверх, покажите класс – у кого сегодня хорошее настроение. Опустите палец вниз – у кого сегодня плохое настроение. Надеюсь, после занятия вы все будете в прекрасном настроении.

Можно вспомнить прошлую тему, чем занимались, что узнали дома.

2. Основная часть.

Ребята, обратите внимание на доску. Что вы видите? Что общего у этих людей? (Верно, они испытывают какие-то эмоции). Догадались, о чем сегодня будем говорить?



Эмоции – особый вид психических процессов или состояний человека, которые проявляются в переживании каких-либо значимых ситуаций (радость, страх, удовольствие), явлений и событий в течение

жизни.

Какие эмоции вы знаете? (положительные, отрицательные). Назовите их.

Беседа «Эмоции – наши друзья и враги». Вопросы: почему эмоции могут быть нашими друзьями, а почему могут быть врагами? Лучше быть добрым, или злым? Советы как распознать эмоции.

Упражнение «Распознай эмоцию» Детям раздаются заранее подготовленные листочки, на которых вразброс написаны эмоции. Цель: положительные эмоции подчеркнуть одной чертой, отрицательные эмоции двумя. Обвести в кружок те эмоции, которые испытываете чаще всего.

ВЕСЕЛЬЕ, ГРУСТЬ, РАДОСТЬ, СКУКА, ИНТЕРЕС, ЗАВИСТЬ, ЛЮБОВЬ, НЕНАВИСТЬ, ОБИДА, ОДИНОЧЕСТВО, ВИНА, СТЫД, УДОВОЛЬСТВИЕ, УДИВЛЕНИЕ, ГОРДОСТЬ, РАЗОЧАРОВАНИЕ, ТОСКА, ПЕЧАЛЬ, СТРАХ.

Игра «Калейдоскоп эмоций».

Участники делятся на 4 команды. Каждая получает название эмоции: злость, радость, страдание, интерес. Детям необходимо всем вместе придумать ситуацию и показать другим командам.

Молодцы! Вы отлично справились! Вам понравилось работать вместе?

Интеллектуальная игра «Наоборот»

Чтобы проверить, какие вы внимательные, проведем интеллектуальную игру. Я буду называть эмоции, а вы будете говорить их противоположные значения. Готовы?

веселый —

смелый —

радостный —

довольный —

спокойный —

злой —

Ребята, скажите, вам трудно было подбирать противоположные слова?

Релаксационное упражнение «Что я чувствую, слушая музыку».

Нужно заранее отобрать различные классические мелодии (веселые, грустные, тоскливые и т.д.) и по одной дать прослушать детям. Общее обсуждение после прослушивания. Что испытали? Какие эмоции?

3. Заключительная часть.

Вот и подошло к концу наше занятие. Скажите, пожалуйста, вам понравилось? Что нового вы узнали? Вы поняли, что эмоции могут быть вашими врагами, а могут быть друзьями?

Рефлексия «Домик эмоций»

Детям раздали нарисованные домики. Напишите внутри вашего домика те эмоции, которые чаще всего «живут» в этом домике. Из трубы пусть выходят те эмоции, которые иногда проникают в этот дом, и желательно, чтобы больше их тут не было. Оставьте этот домик себе.

Всем спасибо за работу! Вы большие молодцы! До новых встреч!

Занятие 7-8. Радость. Удовольствие. Любовь. Уважение

Цели:

- Расширение опыта детей в понимании положительных эмоций;
- Первичное знакомство с чувствами: радость, удовольствие.



Ход занятия:

1. Ритуал приветствия и разминка.

Здравствуйте! Сегодня мы с вами отправимся в путешествие. Интересно куда? Нам не понадобится багаж и билеты, нам никуда не надо ехать. Нам понадобится ваша фантазия и активность. Мы будем познавать ваш внутренний мир. Давайте зарядимся энергией добра, улыбнитесь и пожмите товарищу руку.

Нашим путеводителем будет кукла «Радость» а в

руках у нее «Удовольствие» (Нужно заранее подготовить куклу, пришить или приклеить к ее рукам конфету, мороженое или что-то другое).

Взгляните на куклу. Какая она? Как бы вы ее описали. Что она любит делать? И почему ее зовут «Радость»?

2. Основная часть.

Наша Радость приглашает вас поиграть в этюды.

Дети разбиваются на пары. Задача каждой разыграть определенную ситуацию используя только «радость». Например: приезд дальнего друга; мама купила торт; папа выиграл в лотерею; учитель сообщил, что завтра не будет контрольной и др.

Упражнение «Я радуюсь когда...»

Поговорим о том, что же является радостью для вас? Хорошо подумайте и закончите фразу. Высказывания детей.

Арт-терапия «Моя радость».

Необходимо за 10 минут нарисовать радость. Это может быть какой-то предмет, который радует ребенка, или ситуация. Потом можно представить свою работу другим ребятам.

Ваш внутренний мир иногда скрыт от других, но когда вы испытываете какие-либо эмоции или чувства, вас узнают окружающие.

Взгляните еще раз на куклу, что она держит в руках? Что вы испытали бы, если бы у вас в руках сейчас оказалось мороженое или конфета? (Верно, удовольствие). Радость и удовольствие тесно связаны.

Итак, удовольствие – это чувство радости от приятных ощущений, переживаний. Когда вы делаете доброе дело, вы испытываете удовольствие. Когда вы сделали все дела и можете отдохнуть, то вы тоже испытываете удовольствие. И чем чаще вы делаете что-то хорошее и доброе, тем чаще вы будете испытывать удовольствие.

3. Заключительная часть.

Давайте сделаем вывод нашему занятию. Рефлексия: мне понравилось... Я хотел бы... Мне было трудно...

Упражнение «Опрос»

В течение 5-10 минут на перемене подойти к учителям, ученикам, работникам школы и спросить: чему они часто радуются? От чего они испытывают удовольствие? Можно высказывания записывать.

Большое спасибо всем за работу! До новых встреч!

Занятие 8. Любовь. Уважение.

Цели:

- Расширение опыта детей в понимании положительных эмоций;
- воспитание в детях чувства любви и уважения;
- первичное знакомство с чувствами: любовь, уважение;

Ход занятия:

1. Ритуал приветствия и разминка.

И снова здравствуйте! Мы продолжаем знакомиться с положительными эмоциями и сегодня поговорим о любви и уважении. Как вы думаете, что такое любовь? Что такое уважение? Связаны ли эти два понятия? Что значит любить кого-то? (Ответы детей).

Давайте проговорим девиз нашего занятия: «Любить нужно не только себя, но и окружающих!».

2. Основная часть.

Психогимнастика.

Сядьте ровно, руки опустите на колени, закройте глаза. Представьте себе страну любви. В ней растут удивительные деревья, цветут самые яркие цветы. Жители этой волшебной страны любят друг друга и всегда относятся уважительно. Дети любят родителей, а родители любят детей. Младшие всегда уважительно относятся к старшим. В этой стране нет ссор, драк, обиды, там всегда царит «любовь». Вот и вы попали в эту страну. Жители страны любви обняли вас, вам стало тепло. Они показали, как могут любить и дарить тепло вам. Спасибо. Открываем глаза.

Беседа «Так поступать нужно, а так поступать нельзя!».

Учащиеся обсуждают ситуацию, например, мальчик сорвал цветы с клумбы, которые долго выращивала пожилая женщина. Обязательно подвести детей к тому, чтобы они поняли что если мальчик испортил клумбу, значит он не любит природу, не уважает труд других. И в конце дети должны сказать: «Так поступать не нужно!». Либо ситуация, мальчики построили скворечники и развесили их на деревьях.

Арт-терапия «Я рисую любовь»

За 10-15 минут дети должны нарисовать то, что для них значит любовь. Если кому-то сложно, можно подсказать. Например, «я люблю своего питомца. Я люблю маму и папу, и младшего братика и др». В зависимости от времени рисунки можно либо сдать учителю, либо рассказать что каждый изобразил и почему.

Любовь – это самое прекрасное чувство! Вы любите родителей, бабушку и дедушку, своих братьев и сестер, кто-то любит делать добрые дела, кто-то любит когда его заплетают или готовят завтрак. Любовь может выражаться в разных поступках, ситуациях, мелочах. Как и уважение.

Запомните: уважайте взрослых! Этими взрослыми могут быть как ваши родные бабушка и дедушка, так и учителя в школе, пожилой пассажир в транспорте, или старая бабушка в очереди магазина.

Игра «Правила уважения»

Учитель говорит предложения. Если выполнение того, что в них говорится, характеризует человека как уважительного, то надо вытягивать руки с поднятыми вверх большими пальцами перед собой и говорить «Да!», если нет – то взмах руками перед собой (запрещающий жест) и говорить «Нет!»

- Если хочешь ответить на вопрос учителя, подними руку.
- Входящего в класс взрослого приветствуют стоя.
- Если нужно что-то спросить, можно перебить разговор взрослых или сверстников.

- Бегать, шуметь, кричать можно только на игровых площадках.
- В школе каждый отвечает за себя, поэтому помогать друг другу не надо.
- В библиотеке громко разговаривать.
- Необязательно одеваться аккуратно.
- Никуда и никогда нельзя опаздывать.

Молодцы, ребята!

3. Заключительная часть.

Рефлексия «Сердечко»

Детям раздали нарисованные сердца. Нужно внутри сердца написать имена тех, кого любит и уважает каждый ребенок. Сердечко можно оставить себе как талисман.

Всем спасибо за работу! Вы большие молодцы! До новых встреч!

Занятие 9-10. Грусть. Обида. Гнев. Страх

Цели:

- Расширение опыта детей в понимании отрицательных эмоций;
- первичное знакомство с чувствами: грусть, обида;
- знакомство детей со способами, как справиться с грустью и обидой.

Ход занятия:

1. Ритуал приветствия и разминка.

Всем добрый день! Взгляните на окно, какая за ним погода? Если светит солнце, поют птицы – то вы испытываете радость? А если бы шел дождь, на улице было бы сыро и холодно, то что бы вы испытали?



Вот и нам сегодня нужно поговорить о грусти и обиде.

2. Основная часть.

На доске висит картинка. Ребята, вы можете предположить, о чем грустит или на что обиделся наш грустный мальчик? (Ответы детей).

Грусть – это чувство уныния и легкой печали. Обида – огорчение, оскорбление.

От чего человек может грустить или может быть обижен? Вы бываете обижены на кого-то? Часто грустите?

Игра «Ситуации»

В парах участникам необходимо показать ситуацию:

- два товарища поссорились и друг на друга обижаются;
- друг не вышел на прогулку, хотя я шел до него целый час;
- парень и девушка разругались из-за неподаренного цветка.

Остальные участники должны угадать ситуацию и обсудить, грусть или обида были показаны.

Чтобы обида не мешала дружбе, игре, чтобы вы не обижались на маму или папу, на своих товарищей, нужно рассказать о ней фразой: *«Ты обиду не держи! Поскорее расскажи!»* И тогда вам станет легче. Повторите!

Проблемная ситуация.

Детям предлагается рассмотреть картинку с изображением лабиринта.

Почему котенок грустный? Каждый бы расстроился, если бы потерял свою маму, правда? Давайте поможем котенку добраться до мамы, надо найти нужную дорожку. Будьте аккуратней с дорожки сходить нельзя, а то можно еще больше заблудиться. Молодцы, вы настоящие помощники!

Упражнение «Советы»

Совместно с учителем дети придумывают советы тем, кому грустно или обидно из-за чего-то. Учитель печатает советы в программе Word, обсуждение, распечатка советов каждому.

3. Заключительная часть.

Сегодня мы говорили об отрицательных эмоциях. Будьте всегда в хорошем настроении и пусть плохое вас обходит стороной!

Рефлексия: Что мне понравилось? Что мне не понравилось? Какие выводы я сделал?

Всем спасибо за работу! До свидания!

Занятие 10. Страх. Гнев.

Цели:

- Расширение опыта детей в понимании отрицательных эмоций;
- первичное знакомство с чувствами: гнев, страх;
- научить преодолевать страхи и состояние гнева;
- оказать помощь боязливым, неуверенным в себе детям.

Ход занятия:

1. Ритуал приветствия и разминка.

Здравствуйте! Ребята, давайте вспомним, о каких эмоциях мы уже говорили на прошлых занятиях?



А теперь взгляните на эту картину. Какое чувство испытывает человек, с таким выражением лица? У него широко открыты глаза и рот, и будто он вот-вот закричит. Верно, это чувство страха.

Страх – это очень сильная боязнь, или испуг.

Упражнение «Закончи предложение»

«Страх – это, когда...» «Мне страшно, когда...»

Подтолкните детей к тому, чтобы они не боялись говорить о своих страхах, ведь им станет намного легче.

2. Основная часть.

Просмотр мультфильма «Ничуть не страшно». Обсуждение.

Упражнение «Приручи свой страх». Детям необходимо нарисовать на листах свой страх, написать о нем. Затем страх нужно скомкать, прошептать «Я тебя не боюсь!» и выкинуть свой страх в черный мешок. Страхи детей учитель завязывает в черном мешке навсегда.

Иногда люди, особенно дети, выдумывают себе страхи. На самом деле их нет – это лишь фантазия. Поэтому нужно уметь себя перебороть и перестать бояться!

Ребята, а вы знаете, что такое «гнев»? В чем он выражается? Гнев – это выражение злости. Человек может быть разгневан, сердит, злой, яростный.

Задание «Сказочные герои».

На листах напечатаны добрые и сердитые герои. Необходимо добрых героев подчеркнуть одной чертой, злых и сердитых героев двумя. Обсуждение.

Упражнение «Избавление от гнева».

Ребята, как вы думаете, можно или нельзя гневаться? Злиться на родителей или друзей? (Ответы детей). Сейчас мы научимся сердиться, никого при этом не обижая и не причиняя боль.

Представьте себе, что шарик – это ваше тело. Воздух внутри шарика – это ваш гнев и злость. Когда вы злитесь, воздуха становится все больше и больше и шарик раздувается. (Учитель надувает шарик). Если злость не выпускать и не позволять ей выходить наружу, то в какой-то момент можно лопнуть от злости, как шарик (Учитель лопаёт шарик иголкой). И в этот момент мы можем причинить вред себе и окружающим нас людям. Поэтому нужно избавляться от гнева правильно. Не доводить себя до «взрыва шарика» или взрыва эмоций.

3. Заключительная часть.

Сегодня мы говорили о страхе и гневe. Надеюсь, наше занятие научило вас не доводить ситуации до взрыва эмоций. Надеюсь, на занятии вы расслабились и избавились от этих чувств.

Рефлексия: Что мне понравилось? Что мне не понравилось? Какие выводы я сделал?

Домашнее задание: придумать историю про страх или гнев.

Всем спасибо за работу! До свидания!

Занятие 11. Тревога и тревожность.

Цели:

- Освоить способы преодоления тревоги и тревожности;
- расширение опыта детей в понимании отрицательных эмоций;
- оказать помощь боязливым, неуверенным в себе детям.

Ход занятия:

1. Ритуал приветствия и разминка.

Добрый день, дорогие друзья! Давайте подарим друг другу улыбку и начнем наше очередное занятие.

На слайде расположены эмоции: радость, гнев, уважение, любовь, страх, тревога, обида, тревожность. О чем мы еще не говорили? (О тревоге и тревожности). Догадались, какая сегодня тема занятия?

2. Основная часть.

Игра «Море волнуется раз».

Ведущий говорит фразу «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, на месте в фигуре ...замри!». Можно добавлять «в фигуре гнева», «в фигуре радости». Дети должны замирать, изображая названную эмоцию.

Ребята, что такое «состояние тревоги»? Как понять, что человека что-то тревожит? Обсуждение.

А теперь вспомните ситуации, в которых вам приходилось тревожиться? Например, связанные со школой, в семье, с друзьями.

Сегодня я вам покажу и расскажу способы преодоления тревоги и тревожности: *расслабление* (можно отдохнуть, полежать на парте и послушать легкую мелодию, либо просто лечь отдышаться); *уход от тревоги*

(научиться из бегать данных тревожных ситуаций); *отрицание существования тревожности* (устранение ее из сознания); *дыхательные упражнения* (помогают отвлечься, переключаться); *занятия спортом или ручным трудом*.

Упражнение «Даже если...» – «В любом случае...»

Работа в парах. Детям раздаются заготовки цветков, на одном из которых написано: «Даже если...», а на втором: «В любом случае...»



У

Инструкция: Первый ученик произносит название первого цветка «Даже если...» и указывает проблему: «мне плохо, я невезучий, меня нет отца, я получил двойку».

Второй называет свой цветок «в любом случае...» и заканчивает положительной фразой: «это только на сегодня, я могу видиться с моим отцом, я не буду расстраиваться, и впадать в депрессию, а исправлю двойку». Участники обмениваются цветками. Теперь первый говорит решение проблемы, а второй саму проблему.

Вывод: в сложных ситуациях необходимы навыки саморегуляции. Можно пользоваться правилом: «Мысли выбирай, как цветы – и выбирай только красивые (положительные)»

3. Заключительная часть.

Учитель раздает детям памятки способа преодоления тревоги и тревожности, и просит обращаться к ним, когда необходимо.

Рефлексия: Что нового я узнал? Какие выводы я сделал?

Домашнее задание: придумать историю про страх или гнев.

Всем спасибо за работу! До свидания!

Занятие 12. Творческое занятие. Обобщение пройденного материала.

Цели:

– Осознание своих эмоций, обогащение адекватными способами выражения своего настроения;

– Обучение самоконтролю и закрепление всех изученных эмоций и чувств;

Ход занятия:

1. Ритуал приветствия и разминка.

Добрый день! Сегодня у нас заключительное занятие второго раздела, в котором мы узнавали о новых эмоциях и чувствах и учились их распознавать.

Давайте вспомним, о чем мы говорили? Какие упражнения или задания вам понравились? Обратите внимание, на то, что больше всего запомнилось детям.

2. Основная часть.

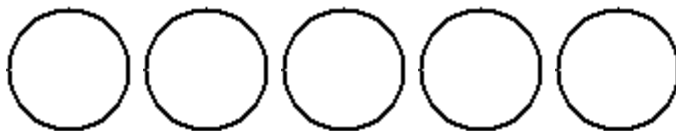
Вспомнить игры и упражнения раздела, и еще раз проиграть их.

Арт-терапия «Я рисую...»

Ученики рисуют любую эмоцию. Единого образа нет. Можно включить релаксационную музыку, дать возможность пообщаться и обсудить, что рисуют дети. Мини-презентация всех рисунков на стенде.

Задание «Мимика».

Нарисуйте в кружочках лица, выражающие радость, обиду, гнев, страх, удивление.



Рефлексия: покажите свои лица товарищу.

Задание «Распредели чувства и эмоции».

Запишите в левую колонку чувства и эмоции, которые мешают человеку жить, делая его несчастным, а в правую – те, которые помогают жить в согласии с собой и другими людьми:

<i>Что делает человека</i>	<i>Что делает человека</i>
----------------------------	----------------------------

<i>несчастливым</i>	<i>счастливым</i>

Подчеркните чувства и эмоции, которые вы испытываете по отношению к людям. Зачеркните чувства и эмоции, которые мешают вам общаться с людьми.

Игра «Разыграй ситуацию»

Дети делятся по желанию на пары. Дают задание друг другу разыграть ситуацию про любую эмоцию. Дети должны угадать, о чем идет речь и в каких эмоциях находятся участники.

Тест на уровень тревожности: шкала Спилбергера-Ханина. На бланках дети проходят тест, бланки отдаются учителю. Результаты детям не оглашаются, их можно отдать классному руководителю.

3. Заключительная часть

Мы с вами закончили 2 раздел «Я и эмоции». Рефлексия: Чего нового вы узнали? Что нравилось вам на занятиях данного раздела? Вы почувствовали изменение в себе? Вам стало легче? (Ответы детей).

Вы большие молодцы! Надеюсь, что ваш внутренний мир изменился, мы продолжим с вами работу в 3 разделе.

Всем спасибо за работу! До свидания!

Раздел 3. «Мой язык общения»

Занятие 13. Что такое общение?

Цели:

- Первичное представление об общении в жизни человека;
- Развитие коммуникативных способностей детей;

Ход занятия:

1. Ритуал приветствия и разминка.

Добрый день! Начнем работу с улыбки себе и товарищам.

Беседа об общении. Что это? Для чего оно нужно? Какие способы общения вы знаете? (Ответы детей).

2. Основная часть.

Игра «Через стекло».

Дети делятся на пары. Каждая пара представляет, что между ними стекло, через которое не проникают звуки, и пытается объяснить что-то друг другу без слов, с помощью жестов.

Можно предложить детям следующие темы:

- «Выходи на улицу гулять, поиграем в футбол» - «Я сейчас поем и выйду»;
- «Принеси мне стакан воды, я хочу пить» - «Воду отключили, не получится!»;
- «Надень шапку, на улице холодно» - «Я не буду надевать, я не замёрзну» и т.п.

Вы поняли, что общаться можно не только словами, но и жестами?

Театр-экспромт.

Сейчас я предлагаю вам отвлечься и пообщаться на языке жестов в театре. Вы – актеры, которые не говорят, а только играю свою роль. Я – автор, читаю текст. Роли: девочка, бабушка, бабочка, солнце, мороженое, дерево, туча, дождь, зонт.

Читает автор: «На улице было тепло и радостно светило солнце. Девочка и бабушка вышли погулять. На всякий случай бабушка взяла с собой зонт. Они гуляли по парку, ели мороженое, как вдруг погода нахмурилась. Налетела огромная черная туча. Пошел сильный дождь. Бабушке и девочке пришлось прятаться под деревом, так как их зонт сдуло ветром и он улетел».

3. Заключительная часть

Мы начали новый раздел «Мой язык общения». Как вы думаете, о чем мы будем говорить? Чему вы будете учиться?

Рефлексия: Чего нового вы узнали? Что сегодня было самым интересным? (Ответы детей).

Вы большие молодцы! Всем спасибо за работу! До свидания!

Занятие 14. Правила общения.

Цели:

- Развитие навыков общения у детей;
- Знакомство с правилами общения и употребления их на практике;

Ход занятия:

1. Ритуал приветствия и разминка.

Добрый день! Я рада вас видеть на очередном занятии! Надеюсь, мы сегодня плодотворно поработаем, и вы уйдете от меня с хорошим настроением.

2. Основная часть.

Теперь посмотрим, умеете ли вы внимательно слушать? Ваша задача – продолжить предложения. Отвечаем быстро и все вместе.

Растает даже ледяная глыба

От слова тёплого... (спасибо).

Зазеленеет старый пенёк,

Когда услышит ... (добрый день).

Мальчик вежливый и развитый

Говорит при встрече... (здравствуйте).

И во Франции, и в Дании

На прощанье говорят ... (до свидания).

Молодцы ребята!

Как вы думаете, какие это были слова? Для чего нужны эти вежливые слова? Все эти слова, ребята, содействуют уважительному, доброму отношению друг к другу. А как вы думаете, существуют ли

определенные правила общения? Наша задача сегодня: узнать о правилах общения и запомнить их.

Памятка «Правила общения»

1. Обращайся по имени к кому-либо;
2. Уважительно относись к старшим, не важно, знаком ты с этим человеком, или нет;
3. Улыбайся в общении, говори четко и ясно;
4. Извиняйся, если с кем-то попал в неудобную ситуацию;
5. Не собирай сплетни, от этого мир общения становится хуже;
6. Не ври и не обманывай!
7. Всегда помни, как ты относишься к другим, также будут относиться к тебе!

Памятки можно раздать детям и обращаться к ним в трудных ситуациях.

3. Заключительная часть.

Рефлексия: Чего нового вы узнали? Поможет ли вам памятка общения?

Вы большие молодцы! Всем спасибо за работу! До свидания!

Занятие 15. Почему люди ссорятся?

Цели:

- Знакомство учащихся с понятием «конфликт»;
- Выявление особенностей поведения в конфликтной ситуации;
- Обучение способам выхода из конфликтной ситуации.

Ход занятия:

1. Ритуал приветствия и разминка.

Добрый день! Начнем работу с улыбки себе и товарищам.

Беседа «Почему возникают ссоры?»

Учитель обращает внимание на причины ссор, участников ссор, выслушивает ответы детей. Вместе делают общие выводы.

Знаете ли вы, что такое конфликт? Конфликт – это столкновение, спор, разногласие. Мы уже говорили, что самое главное в общении это владеть собой. Но иногда трудно фиксировать то или иное состояние.

2. Основная часть.

Игра - активатор «Встреча на узком мостике»

Двое участников становятся на проведенной на полу линии лицом друг к другу на расстоянии от двери до стола учителя. Ситуация: «Вы встретились на очень узком мостике над водой. И вам как-то надо разойтись. поставит ногу за ее пределами – упадет в воду. Нужно постараться разойтись на мостике так, чтобы не упасть». Пары участников подбираются случайным образом. При большом количестве участников может одновременно функционировать 2-3 «мостика» по всему классу.

Ребята, как вы думаете, дразнилки ссорят или мирят? (Ответы детей).

Верно, тот кто дразнится, хочет обидеть другого или поссориться. Я тот кого дразнили, обижается и иногда дело может дойти до драки. Знакома вам такая ситуация?

Ученик читает стихотворение В. Лифшица «Драчуны»

Крошку хлеба отнимает

Воробей у воробья,

Распушился, налетает

И кричит «Моя! Моя».

Но, само собою, тот

Нипочём не отдаёт.

Ох и драка,

Ну и драка,

Что за драка у ворот!

Недостатка в крошках нету,

Клюй себе и веселись,

Но они вцепились в эту,

Из-за этой подрались.

Не боятся даже кошки,

Дракой так увлечены...

Нет, причина тут не в крошке,

Просто это драчуны...

Учитель: Что стало причиной драки этих героев? (*Дети приходят к выводу: неумение уступать друг другу*). Выявление причин приводящих к ссоре.

Так какими могут быть причины, приводящие к ссоре?

НА ДОСКЕ:

- Не понимают друг друга.
- Не владеют своими эмоциями.
- Не принимают чужого мнения.
- Не считаются с правами других.
- Не умеют слушать других.
- Хотят умышленно обидеть другого.

ВЫВОД: Очень важно владеть собой при общении с другими людьми. Очень трудно контролировать свое состояние.

Поэтому одним из основных правил предотвращения ссоры является:

НА ДОСКЕ:

- Выслушай спокойно партнера.
 - На раздраженность партнера реагируй сдерживанием своих эмоций.
 - Постарайся переключить разговор на другую тему. Можно сказать что-то доброе, неожиданное, веселое.
 - Держись уверенно, но не пререкайся.
 - Извинись, если в чем-то не прав.
3. Заключительная часть.

Предлагаю вам поиграть в быструю игру «Я дразнилок не боюсь, с тобой быстро разберусь!» Звучит вызывающе? Совсем нет, это значит,

что вы должны уметь уладить конфликт или ссору, не давая ей разгораться!

Работа в парах: один дразнит, другой выходит из ситуации без ссоры или конфликта. Нужно подвести детей к тому, чтобы они умели быстро выходить из сложной ситуации.

Рефлексия: Чего нового вы узнали? Как думаете, сможете ли вы уйти от ссоры или конфликта, зная данные способы и выходы?

Вы большие молодцы! Всем спасибо за работу! До свидания!

Занятие 16. Нужна ли агрессия?

Цели:

- Знакомство с признаками агрессивного поведения;
- создание условий, способствующих ослаблению агрессивного поведения у детей;

Ход занятия:

1. Ритуал приветствия и разминка.

Добрый день! О чем мы сегодня будем говорить, вы должны угадать сами. Начнем занятие с притчи.

Притча «Драка со львом».

«Лев отдыхал в тени большого дерева после сытного обеда. К нему приблизился Шакал и сказал:

- Лев! А давай подеремся! Устроим на этой поляне сражение. Ты против меня!

Лев на него и внимания не обратил. Тогда Шакал пригрозил:

- Давай драться! А не то я пойду и всей пустыне расскажу, что Лев меня ужасно испугался.

Лев зевнул, лениво потянулся и промолвил:

- Подумаешь! Даже если меня осудят обитатели пустыни за трусость – это все же куда приятнее, чем они будут презирать меня. Презирать за драку с каким-то там Шакалом».

Скажите, пожалуйста, о чем притча? Как вы характеризуете льва, шакала?

2. Основная часть.

Агрессия – это поведение, направленное на нанесение физического или психологического вреда. Вам знакома ситуация агрессии? Вы видели агрессивных людей? (Ответы детей, может они знают случаи, когда видели таких людей). Признаки агрессивного поведения: агрессия адресована другому человеку; агрессия может вспыхнуть из-за ссоры или конфликта, драки, размолвки; проявление отказа или игнорирование другим человеком и т.п.

Запомните, может кто-то вас ввести в состояние агрессии, а может и что-то вас «начать злить и агрессивировать»!

Определение способов, как справиться с агрессией и гневом?

- Сделай глубокий вдох, не паникуй!
- Отойди в сторону, т.е. физически удалиться;
- Менять минусы на плюсы, т.е. плохое преобразовать в хорошее;
- Переключиться на что-то;
- Обратиться за помощью!

Обсуждение стратегий поведения в конфликтных ситуациях по схеме: ситуация → возможные стратегии поведения → последствия применения каждой из стратегий → выбор наиболее безопасных стратегий.

Можно ситуации проиграть.

Примеры ситуаций:

- Саша без спроса взял у Жени карандаши.
- Оля обозвала Иру глупой.
- Сережа толкнул Данила в спину на перемене и убежал.

3. Заключительная часть.

Раздать памятки способов предотвращения агрессии, и обращаться к ним, в трудной ситуации.

Рефлексия: Что нового вы сегодня узнали? Что вам запомнилось?

Ритуал-прощание «Вставь в круг, возьмись за руки и сказать «Мы хорошие друзья!» Сказать тихо, потом чуть громче, и прокричать фразу.

Все молодцы! До Свидания!

Занятие 17. Я и мои друзья. Правила дружбы.

Цели:

- Знакомство с определением «дружба»;
- развитие коммуникативных навыков;
- сплочение коллектива.

Ход занятия:

1. Ритуал приветствия и разминка.

Добрый день! Собрались все дети в круг, я твой друг и ты мой друг. Крепко за руки возьмемся, и друг другу улыбнемся!

2. Основная часть.

Что такое «дружба»? (Ответы детей). Важна ли дружба в мире?

Дружба – это близкие отношения, основанные на доверии, симпатии.

Есть ли у вас друзья? Есть ли лучший друг, которому вы доверите все и будете хранить его секреты? Обсуждение.

О дружбе есть много пословиц и поговорок. Обсудим их подробно.

- Старый друг лучше новых двух;
- Не имей сто рублей, а имей сто друзей;
- Сам погибай, а товарища выручай;
- Дружба как стекло: разобьешь, не сложишь.

Упражнение «Конверт с картинками»

В конверте расположены картинки на тему дружбы и ссор. Учащиеся по-одному достают любую картинку, называют что на ней изображено и говорят, тут изображена дружба или нет.

Упражнение «Письмо о моем друге». Детям выдают лист А4, нужно написать письмо другу, за что вы его уважаете, какие общие есть у вас интересы. Письмо можно сложить в конверт и отдать учителю. Зачитывать не обязательно. Если есть желающие, можно озвучить свое письмо.

Обсудим *правила дружбы*. Предлагайте свои правила, а потом мы вместе сделаем памятку.

1. Дружить, значит хранить секреты друга;
2. Навещать друга, когда он болен;
3. Помогать другу в трудной ситуации;
4. Не обманывать друга и не врать ему;
5. Делись с другом своими успехами и неудачами;
6. Защищай друга, если он слабее тебя;
7. Знакомь друга со своими товарищами, и дружи с его товарищами тоже;



Кроссворд «Дружба».

Детям на пару раздается кроссворд. Если возникают сложности, можно вразброс на доске написать слова-отгадки.

3. Заключительная

часть.

Итак, скажите еще раз, что такое дружба? Какие правила дружбы вы запомнили? В конце занятия детям раздается очередная памятка «правила дружбы».

Рефлексия: Что на занятии понравилось? Сделали вы выводы?

Всем спасибо за работу! До свидания!

Занятие 18. Дружба крепкая!

Цели:

– Обучение созданию коллажа из подручного материала на тему «Дружба крепкая!»;

– Формирование нравственных качеств: умение дружить, беречь дружбу;

– Сплочение коллектива.

Ход занятия:

1. Ритуал приветствия и разминка.

Добрый день! Собрались все дети в круг, я твой друг и ты мой друг. Крепко за руки возьмемся, и друг другу улыбнемся!

Можно спеть фразу из известной детской песенки «Дружба крепкая, не разлеется, не сломается, от дождей и вьюг. Друг в беде не бросит, лишнего не спросит, вот что значит настоящий, верный друг!»

2. Основная часть.

Беседа по теме. Обсуждение вопросов:

- Как вы понимаете слово «Дружба»?
- Кто такой друг?
- Что значит – дружить?
- Дружба важнее ссоры?

Сегодня у нас творческое занятие. Я просила вас каждому подготовиться: принести картон, клей, бумагу, ножницы, журналы и газеты, а самое главное фото или рисунок вашего друга, или друзей. Готовы работать? Ваша задача – создать коллаж под названием «Дружба крепкая!». Работает ваша фантазия. Можно творить и творить, главное – это делать с любовью и душой.

Играют песни о дружбе. На доске подсказки: поговорки, пословицы, высказывания о дружбе. Учитель помогает тем, у кого возникли затруднения.

Итог: выставка коллажей.

3. Заключительная часть.

Ребята, вам понравилось занятие? Взгляните на свои коллажи, через некоторое время мы все снимем, и вы можете забрать свой коллаж домой, или сделать самое приятное – подарить его своему другу! Думаю, ему будет приятно!

Рефлексия: Что понравилось? Возникали ли трудности?

Всем большое спасибо за работу! До свидания!

Занятие 19. Я и моя школа.

Цели:

- Помочь осознать детям позицию ученика;
- Предоставить возможность учащимся отреагировать свои чувства в отношении учителей или сверстников;
- Сплочение коллектива.

Ход занятия:

1. Ритуал приветствия и разминка.

Добрый день! Очередное занятие собрало нас, и тема сегодняшнего занятия звучит так: «Я и моя школа».

Что для вас «школа»? Что такое «класс»? Возникают ли трудности в школе? Какие? (Ответы детей).

2. Основная часть.

Школа – наш общий дом. Дом знаний и умений. Школа нас учит, развивает. В школе мы не только учимся, но и дружим, спорим, миримся, конфликтуем, боимся, работаем и т.д. Мы много чего делаем в школе. Самое главное – школа нужна каждому человеку! Не зря существует высказывание «Школа жизни».

Упражнение «Характеристика школы»

На парте лежит лист А4, на нем изображен цветок. Учащимся в паре нужно написать по середине слово школа, на лепестках дать характеристики школе.

Игра «Что я чувствую в школе».

Учащиеся по одному вытягивают из мешка чувство (радость, тоска, обида, испуг, злость, грусть), а затем необходимо назвать школьное занятие или урок, которое порождает это чувство.

Психогимнастика.

Сядьте ровно, руки опустите на колени, закройте глаза. Представьте себе самую добрую, светлую, интересную школу. В ней всегда светло, спокойно, звучит тихая музыка на переменах. Ученики этой волшебной школы спокойны, рассудительны и всегда относятся уважительно друг к другу и учителям. Здесь никогда не бегают, не шумят. В этой школе нет ссор, драк, обиды, там всегда царит «спокойствие». Уроки в этой школе проходят спокойно, дети любят учиться, а учителя делают все, чтобы дети были умными. Вот и вы попали в эту школу. Вы ходите по коридорам, заглядываете в классы, и все кто вас видит, здоровается с вами и желает «хорошего дня!».

Беседа «Учителей нужно уважать, товарищей по классу не обижать!»

Вопросы для обсуждения: Что делать если возникли разногласия с учителями? Если возникла ссора с одноклассником? Как вести себя в коридорах школы? Как обращаться с персоналом школы?

3. Заключительная часть.

Домашним заданием вам будет написать советы тем, у кого есть школьные трудности. Советы мы разместим на стенд.

Рефлексия: Что нового узнали? Что запомнилось? До свидания!

Занятие 20. Я и моя семья.

Цели:

- Формировать у детей понятия «семья»;
- Воспитывать чувство любви, заботы и уважения;
- Помочь детям понять родственные отношения в семье.

Ход занятия:

1. Ритуал приветствия и разминка.

Добрый день! Какое у вас сегодня настроение?

На доске ребус: 7я. Вы догадались, о чем сегодня будем говорить?
(Верно, о семье).

Что такое «семья»? Кто в нее входит? Обсуждение.

2. Основная часть.

Семья – это ячейка общества, в которую входят самые близкие люди с общими интересами, взглядами. Семьи бывают большие и маленькие. Семья может только образоваться, а бывают семьи, которые создали давно. В семье все друг друга любят, уважают, заботятся.

Задание «Опиши свою семью в трех предложениях».

Ответы детей. Например, «В моей семье 3 человека: мама, папа, я. Мы любим вместе отдыхать, ходить в кино, летом ездить к бабушке. Моей семье 10 лет».

Обсуждение поговорок и пословиц о семье:

- Моя семья – мое богатство;
- Вся семья вместе, так и душа на месте;
- В родной семье и каша гуще.

Игра «Ситуация в семье».

Вы очень любите играть в ситуации. Поиграем еще раз. Дети образуют пары, вытягивают ситуацию и разыгрывают ее перед детьми.

Ситуации:

- «Мама купила торт, но оказывается, он был просрочен»;
- «Папа обещал сводить сына в зоопарк, но ему срочно нужно на работу»;
- «Бабушка снова и снова заставляет внука выучить стихотворение»;
- «Дочь получила двойку, но скрыла это от мамы, навела в доме уборку, вымыла посуду, погуляла с собакой».

Ребята, вы что-нибудь заметили? Да, эти ситуации были связаны с конфликтом или ссорой. Каждая из них могла перерасти в большой конфликт. Можно ли предотвратить конфликт? Знакомы вам эти ситуации?

Вы должны запомнить и знать, что только в той семье, в которой все друг друга уважают и слушают, царит гармония, мир и любовь. Всех своих близких нужно уважать, любить и ценить.

Арт-терапия «Я люблю свою семью».

Дети рисуют свою семью. Рисунки отдают учителю, для того, чтобы проанализировать нарисованное, и сделать выводы для себя и классного руководителя.

3. Заключительная часть.

Домашнее задание: написать советы семье. Ваши советы мы разместим на стенд.

Рефлексия: Что понравилось? Какие задания были интересны? Что вызвало недоумение?

Всем спасибо! До свидания!

Занятие 21. Исследуем себя.

Цели:

- Обследование эмоционально-волевой и коммуникативной сфер;
- Закрепление навыков общения и взаимодействия.

Ход занятия:

1. Ритуал приветствия и разминка.

Добрый день! Сегодня мы будем исследователями и наша задача – пройти повторные методики, тестирования для того, чтобы понять, помогли ли вам наши занятия.

Настроимся на хорошую работу и начнем.

2. Основная часть.

Повторное тестирование и прохождение новых методик.

Методика «Несуществующее животное».

Учащимся необходимо нарисовать несуществующее животное и дать ему несуществующее название.

Методика диагностики школьной тревожности Филлипса.

Учащимся необходимо ответить на 58 вопросов на определение школьной тревожности.

3. Заключение.

Рефлексия: Вам понравилось изображать несуществующее животное?

Легче ли было снова отвечать на вопросы теста? Как вы думаете, вы справились?

Большое спасибо за работу! Жду вас на итоговом занятии!

Занятие 22. Итоговое занятие «Всем спасибо!»

Цели:

- Подведение итогов;
- Закрепление навыков общения и взаимодействия.

Ход занятия:

1. Ритуал приветствия и разминка.

Добрый день! Рада видеть всех вас на итоговом занятии нашего курса внеурочной деятельности. Надеюсь, что занятия вам помогли, и вы почувствовали изменение в себе и увидели изменения в окружающих.

Пожелаем друг другу хорошего дня, улыбнемся и начнем.

2. Основная часть.

Давайте «промотаем пленку» назад, и вспомним, о чем мы говорили на прошлых занятиях и какие цели были выдвинуты? Достигли мы совместно эти цели? Обсуждение.

Занятия курса по работе с эмоциональной сферой открыли в вас новый удивительный мир. Занятия были насыщены и полноценны разнообразными видами деятельности.

Хочется вас поблагодарить за работу и отметить благодарностями!

Учитель выдает каждому благодарность.

Рекомендации: Можно сказать пару слов о каждом участнике курса. Какие в нем произошли изменения, что он научился и что вы ему желаете.

Рекомендации: придумать различную деятельность на итоговое занятие. Это может быть чаепитие, мини-спектакль, концерт, собрание.

3. Заключительная часть.

Большое спасибо за совместную работу! Вы большие молодцы!
Верю, что ваши изменения пойдут только на пользу! Желаю всем удачи!
До свидания!

Список использованной литературы

1. Каткова, А. В. Психологические игры. Игры и упражнения на сплочение коллектива. Дидактические игры [Текст] / Е.В. Карпова. – Ярославль : «Академия развития», 2010 – 240 с.
2. Лютова, Е. К., Моница Г. Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми [Текст] / Е.К. Лютова. – Москва : «Речь», 2013 – 70 с.
3. Хухлаева, О. В. Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры, упражнения, сказки [Текст] / О.В. Хухлаева – Москва : Генезис, 2006. – 176 с.