



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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ  
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Психолого-педагогическая коррекция школьной тревожности младших школьников

Выпускная квалификационная работа  
по направлению 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность программы бакалавриата  
«Психология образования»

Проверка на объем заимствований:

55,59 % авторского текста

Работа рекомендована к защите  
рекомендована/не рекомендована

«04» 04 2017 г.

зав. кафедрой ТиПП

Кондратьева О.А.

Выполнил (а):

студент (ка) группы ЗФ-410/099-4-1

Донченко Анастасия Андреевна

Научный руководитель:

к.псх.н., доцент кафедры ТиПП

Аркаева Н.И.

Челябинск

2017

## СОДЕРЖАНИЕ

	Введение	3
Глава 1	Теоретические аспекты психолого-педагогической коррекции школьной тревожности младших школьников	
1.1.	Феномен тревожности в психолого-педагогической литературе	6
1.2.	Особенности тревожности младших школьников	13
1.3.	Модель психолого-педагогической коррекции школьной тревожности младших школьников	19
Глава 2	Организация исследования уровня школьной тревожности младших школьников	
2.1.	Этапы, методы и методики исследования	27
2.2.	Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента	32
Глава 3.	Опытно-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции школьной тревожности младших школьников	
3.1.	Психолого-педагогическая программа коррекции школьной тревожности младших школьников	39
3.2.	Анализ результатов формирующего эксперимента	45
3.3.	Психолого-педагогические рекомендации для педагогов и родителей по коррекции школьной тревожности младших школьников. Технологическая карта внедрения.	51
	Заключение	63
	Список литературы	67
	Приложение	74

## ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время возросло число тревожных и дезадаптированных детей, которые отличаются повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью. Проблеме тревожности посвящено огромное количество исследований в психологии, медицине, физиологии, философии, социологии. В последнее десятилетие интерес российских психологов к изучению тревожности значительно возрос из-за резкого изменения жизни общества, скорости жизни, которые, в свою очередь, порождают неопределенность и непредсказуемость, и, как следствие, переживания эмоциональной напряженности, тревоги и страхов.

С тревожностью могут быть связаны некоторые причины возникновения школьных неврозов, затруднения интеллектуальной деятельности, снижение умственной работоспособности, трудности в общении и установлении положительных и продуктивных контактов с окружающими людьми.

Состояние беспокойства и тревоги может быть вызвано социальным окружением – обстановкой в семье, школе.

Так, при обучении в школе, тревожное состояние является необходимым компонентом для хорошего обучения, т.е. является его конструктивным проявлением: выполняя какое-либо задание, ребенок переживает об успешности его результата, при ответе у доски ученик может испытывать определенную долю тревоги, при выполнении различных поручений, поэтому состояние тревоги помогает добиться успеха и т.д.

Мы можем расценивать тревожность как адекватное или неадекватное состояние, т.е. фиксируем конструктивные и деструктивные формы проявления.

Особого внимания требуют дети младшего школьного возраста, так как они испытывают много трудностей в школе: новые обязанности, изменение ведущей деятельности с игровой на учебную, новое социальное окружение,

что естественно может вызывать неадекватный уровень тревожности (повышенный или пониженный).

Целью исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность психолого-педагогической коррекции школьной тревожности младших школьников.

Объект исследования: школьная тревожность младших школьников.

Предмет исследования: психолого-педагогическая коррекция школьной тревожности младших школьников.

Гипотеза исследования: уровень школьной тревожности может измениться, в результате реализации психолого-педагогической программы коррекции.

Задачи исследования:

1. Проанализировать феномен тревожности в психолого-педагогической литературе;
2. Выявить особенности проявления школьной тревожности младших школьников;
3. Разработать модель психолого-педагогической коррекции школьной тревожности младших школьников;
4. Определить этапы, методы и методики исследования;
5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты констатирующего эксперимента;
6. Разработать и реализовать программу коррекции школьной тревожности младших школьников;
7. Проанализировать результаты формирующего эксперимента;
8. Разработать рекомендации для педагогов и родителей по психолого-педагогической коррекции школьной тревожности младших школьников..

В исследовании психолого-педагогической коррекции школьной тревожности младших школьников были использованы следующие методы и методики:

1. Теоретические – анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования, моделирование, целеполагание.

2. Эмпирические – эксперимент, тестирование по методикам:

- Методика «Тест тревожности» (В. Амена, Д. Дорки, Р. Тэммла);
- Методика «Школьной тревожности» Б.Н.Филлипса.

3. Математико-статистический коэффициент: Т-критерий Вилкоксона.

База исследования: 1 «Б» класс школы № 115, г.Челябинска. Класс состоит из 22 человек: 10 девочек и 12 мальчиков.

# Глава 1. Теоретические аспекты психолого-педагогической коррекции школьной тревожности младших школьников

## 1.1. Феномен тревожности в психолого-педагогической литературе

В психологической литературе, можно встретить разные определения понятия тревожности, хотя многие исследователей сходятся в признании необходимости рассматривать его дифференцированно – как ситуативное явление и как личностную характеристику с учетом переходного состояния и его динамики.

Тревожность - индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения. Часто рассматривается как личностное образование или как свойство темперамента, обусловленное слабостью нервных процессов [62,с.56].

Тревожность - переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагоприятия, с предчувствием грозящей опасности. Различают тревожность как эмоциональное состояние и как устойчивое свойство, черту личности или темперамента. В отечественной психологической литературе это различие зафиксировано соответственно в понятиях «тревога» и «тревожность». [68, с.51].

А.М. Прихожан указывает, что тревожность – это «переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагоприятия, с предчувствием грозящей опасности» [51, с.43].

Различают тревожность как эмоциональное состояние и как устойчивое свойство, черту личности или темперамента.

Школьная тревожность — это сравнительно мягкая форма проявления эмоционального неблагоприятия ребенка. Она выражается в волнении,

повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в классе, в ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны педагогов, сверстников. Ребенок постоянно чувствует собственную неадекватность, неполноценность, не уверен в правильности своего поведения, своих решений [54, с.82].

Педагоги и родители обычно говорят про такого ребенка, что он «боится всего», «очень раним», «мнителен», «повышенно чувствителен», «ко всему относится слишком серьезно» и т.п. Однако это, как правило, не вызывает сильного беспокойства взрослых. Вместе с тем анализ консультационной практики свидетельствует, что подобная тревожность — один из предвестников невроза и что работа по ее преодолению крайне необходима.

Среди причин, вызывающих детскую тревожность, на первом месте — это неправильное воспитание и неблагоприятные отношения ребенка с родителями, особенно с мамой, которая ощущает себя единым целым с ребенком, пытается избавить его от трудностей [56,с.44].

По определению Р.С. Немова: «Тревожность — постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходить в состоянии повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях» [44, с.130].

По определению А.В. Петровского: «Тревожность — склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги; один из основных параметров индивидуальных различий. Тревожность обычно повышена при нервно-психических и тяжелых соматических заболеваниях, а также у здоровых людей, переживающих последствия психотравмы, у многих групп лиц с отклоняющимся субъективным проявлением неблагополучия личности» Цит.По[48,с.94].

Современные исследования тревожности направлены на различие ситуативной тревожности, связанной с конкретной внешней ситуацией, и

личностной тревожности, являющейся стабильным свойством личности, а также на разработку методов анализа тревожности, как результата взаимодействия личности и ее окружения.

Тревожность имеет ярко выраженную возрастную специфику, обнаруживающуюся в ее источниках, содержании, формах проявления и запрете. Для каждого возрастного периода существуют определенные области, объекты действительности, которые вызывают повышенную тревогу большинства детей вне зависимости от наличия реальной угрозы или тревожности как устойчивого образования. Эти «возрастные тревожности» являются следствием наиболее значимых социальных потребностей. У детей раннего возраста тревожность порождается разлукой с мамой. В возрасте 6-7 лет главную роль играет адаптация к школе, в младшем школьном – общении со взрослыми (родителями и учителями), в ранней юности – отношении к будущему и проблемы, связанные с отношениями полов [57,с.117].

Следует отличать тревогу от тревожности. Если тревога — это эпизодические проявления беспокойства, волнения ребенка, то тревожность является устойчивым состоянием. Например, случается, что ребенок волнуется перед выступлениями на празднике или отвечая у доски. Но это беспокойство проявляется не всегда, иногда в тех же ситуациях он остается спокойным. Это — проявления тревоги. Если же состояние тревоги повторяется часто и в самых разных ситуациях, (при ответе у доски, общении с незнакомыми взрослыми и т.д.), то следует говорить о тревожности [52,с.240].

Тревожность не связана с какой-то определенной ситуацией и проявляется почти всегда. Это состояние сопутствует человеку в любом виде деятельности. Когда же человек боится чего-то конкретного, мы говорим о проявлении страха. Например, страх темноты, страх высоты, страх замкнутого пространства [22, с.27].



Тревожность отражается на всех сферах жизнедеятельности ребенка, заметно ухудшая его самочувствие и осложняя отношения с окружающим миром.

Современная эпоха, насыщенная социально-экономическими преобразованиями, создала условия для увеличения тревоги и волнений. Как известно, тревогу и волнения на эмоциональном и мыслительном уровне взрослые передают своим детям. В стране возросло число семей, неблагополучных в экономическом, психологическом, педагогическом аспектах. В настоящее время существует тенденция роста неполных семей и семей с одним ребенком. При этом замечено, что наиболее подвержены развитию тревожности единственные дети в семье, которые становятся центром родительских забот и тревог. В семьях, где присутствует эмоциональное напряжение, также создаются условия для развития тревожности у ребенка [27, с.140].

Многие дети проходят в своём психическом развитии ряд возрастных периодов повышенной чувствительности к страхам. Все эти страхи носят переходный характер, но они способны оживлять аналогичные страхи, сохраняющиеся в памяти тревожных родителей. Страхи взрослых передаются детям в семье. Это наиболее типичный психологический путь передачи страхов. Вероятность появления страхов у детей всегда выше при наличии их у родителей, особенно, если на лицо общие свойства высшей нервной деятельности, а так же, когда родители пользуются у детей авторитетом и когда между ними существует тесный эмоциональный контакт [38, с.161].

Источник внушённых детских страхов - взрослые, окружающие ребёнка (родители, бабушки, воспитатели детских учреждений), которые непроизвольно заражают ребёнка страхом, тем, что излишне настойчиво, подчеркнуто эмоционально указывают на наличие опасности.

Также к внушенным страхам можно отнести также страхи, которые возникают у очень тревожных родителей. Такие разговоры при ребёнке, как

о смерти, болезнях, пожарах, убийствах отражаются на его психике, непременно калечат её [11, с.74].

Вопрос о причинах тревожности открыт; в наше время преобладает точка зрения, согласно которой тревожность, имея природную основу (свойства нервной системы), складывается прижизненно, в результате действия социальных и личностных факторов. В дошкольном и младшем школьном возрастах основной причиной бывают нарушения детско-родительских отношений. В более взрослом возрасте тревожность может порождаться внутренними конфликтами, преимущественно самооценочного характера [3, с.90].

На психологическом уровне тревожность ощущается как напряжение, озабоченность, беспокойство, нервозность и переживается в виде чувств неопределенности, беспомощности, бессилия, незащищенности, одиночества, грозящей неудачи, невозможности принять решение и др. На физиологическом уровне реакции тревожности проявляются в усилении сердцебиения, учащении дыхания, увеличении минутного объема циркуляции крови, повышении артериального давления, возрастании общей возбудимости, снижении порогов чувствительности, когда ранее нейтральные стимулы приобретают отрицательную эмоциональную окраску [12, с.39].

Выделяется устойчивая тревожность в какой-либо сфере (тестовая, межличностная, экологическая и др. — ее принято обозначать как специфическую, частную, парциальную) и общая, генерализованная тревожность, свободно меняющая объекты в зависимости от изменения их значимости для человека. В этих случаях частная тревожность является лишь формой выражения общей [31, с.104].

Тревога не всегда выступает в явной форме, поскольку является довольно тягостным состоянием. И как только она возникает, в душе ребенка включается целый набор механизмов, которые «перерабатывают» это состояние во что-то иное, пусть тоже неприятное, но не столь невыносимое.

Это может неузнаваемо изменить всю внутреннюю и внешнюю картину тревоги [16, с.110].

Формирование убежденности человека может происходить прямо и косвенно (в последнем случае — за счет уменьшения тревожности, неуверенности, сомнений, опасений, неведения). Убеждать можно не только словом, но и делом, личным примером [8, с.96].

Понимание тревожности было внесено в психологию психоаналитиками и психиатрами. Многие представители психоанализа рассматривали тревожность как врожденное свойство личности, как изначально присущее человеку состояние.

Прибежищем многих детей, их спасением от тревоги является мир фантазий. В фантазиях ребенок решает свои неразрешимые проблемы, в мечтах находит удовлетворение его неудовлетворенные потребности. Сама по себе фантазия – хорошее качество, присущее детям, позволяющее человеку выходить за пределы действительности, строить свой внутренний мир, не скованный условными рамками, творчески подходить к решению различных вопросов. Однако, фантазия не должна быть полностью оторвана от реальности, между ними должна быть постоянная взаимосвязь [46, с.266].

Фантазии тревожных детей, как правило, лишены этого свойства. Мечта не продолжает жизнь, а, скорее, противопоставляет себя ей. Если в жизни ребенок не общительный, у него мало друзей, то в мечтах он является лидером детской компании и совершает героические поступки, вызывающие у всех восхищение. То, что такие дети на самом деле могли бы достичь предмета своих мечтаний, не интересует, даже если это стоит незначительных усилий. Реальные их достоинства и победы ждет та же участь. Они, вообще, стараются не думать о том, что есть на самом деле, поскольку все реальное для них наполнено тревогой. Собственно говоря, реальное и фантазийное у них меняется местами: они живут именно в сфере своей мечты, а все, что за пределами этой сферы воспринимается, как тяжелый сон [49, с.129].

Однако, такой уход в иллюзорный мир недостаточно надежен – рано или поздно требования большого мира постучатся в мир ребенка, и нужны будут более эффективные методы защиты от тревоги.

Чувство неполноценности может возникнуть от субъективного ощущения физической слабости или каких-либо недостатков организма, либо от тех психических свойств и качеств личности, которые мешают удовлетворить потребность в общении. Потребность в общении – это есть в то же время желание принадлежать к группе. Чувство неполноценности, неспособности к чему-либо доставляет человеку определенные мучения, и он пытается избавиться от него либо путем компенсации, либо капитуляцией, отказом от желаний. В первом случае человек направляет всю энергию на преодоление своей неполноценности. Те, которые своих трудностей не поняли, и у кого энергия была направлена на себя, терпят неудачу.

Тревожность основана на реакции страха, а страх является врожденной реакцией на определенные ситуации, связанные с сохранением целостности организма [50, с.61].

Тревожные дети очень остро реагируют на свои неудачи, склонны отказываться от той деятельности, например рисования, в которой испытывают затруднения.

Тревожные дети имеют склонность к вредным привычкам невротического характера (они грызут ногти, сосут пальцы, выдергивают волосы,). Манипуляция с собственным телом снижает у них эмоциональное напряжение, успокаивают [55, с.33].

Уже в младшем школьном возрасте достаточно хорошо проявляются индивидуальные особенности высшей нервной деятельности ребенка, в основе которых лежат свойства нервных процессов возбуждения и торможения и их различных сочетаний.

Так мы выяснили, что тревожность - переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неудачи, с предчувствием грозящей опасности. Различают тревожность как эмоциональное состояние и как

устойчивое свойство, черту личности или темперамента. Среди причин, вызывающих детскую тревожность, на первом месте – это неправильное воспитание и неблагоприятные отношения ребенка с родителями, особенно с мамой, которая ощущает себя единым целым с ребенком, пытается отстранить его от трудностей и неприятностей жизни. Для каждого возрастного периода преобладают определенные области, объекты действительности, которые вызывают повышенную тревогу большинства детей вне зависимости от наличия реальной угрозы или тревожности как устойчивого образования. Тревожность отражается на всех сферах жизнедеятельности ребенка, заметно ухудшая его самочувствие и осложняя отношения с окружающим миром.

## 1.2. Особенности тревожности младших школьников

Начало обучения в школе, т.е. младший школьный возраст, является одним из периодов, в который сильно увеличивается число тревожных детей [8, с. 96].

Когда ребенок исполняется семь лет он вступает в кризис, он вдруг утрачивает детскую наивность и непосредственность; в поведении, в отношениях с окружающими он становится не таким понятным во всех проявлениях, каким был до этого. Между переживанием и поступком вклинивается интеллектуальный момент. Развитие интеллектуальной мотивации поступков является прямой противоположностью импульсивному и непосредственному действию, свойственному ребенку младшего возраста [1, с.309].

Один из основных этапов психического развития ребёнка – это дошкольное детство, возраст первоначального складывания личности. Нарушение же механизмов психологической структуры развития ребенка может плохо отобразиться на всём дальнейшем ходе развития. В первую

очередь на последующем этапе жизни – в младшем школьном возрасте. Достижения этого возраста обусловлены ведущим характером учебной деятельности, что во многом является определяющим для последующих лет обучения [2, с.213].

Происходит развитие навыков сотрудничества, достаточных для того, чтобы быть членом общества; рост самосознания; развитие широкого спектра способностей – к обучению, спортивных, артистических.

Симптоматика кризиса семи лет настолько велика, что ее перечисление было бы слишком долгим. Например, ребенок начинает манерничать, капризничать, ходить не так, как ходил раньше. В поведении появляется что-то нарочитое, нелепое и искусственное, какая-то вертлявость, паясничанье, клоунада; ребенок строит из себя шута [4, с.90].

Термин «личностная тревожность» применяется для обозначения устойчивых индивидуальных различий в склонности индивида испытывать состояние тревоги. В этом случае тревожность означает черту личности. Со временем постоянное переживание тревоги фиксируется и становится уже свойством личности – тревожностью. Тревожность как свойство личности зачастую обуславливает поведение ребенка. Нормальный и неотъемлемый уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной деятельной личности. При этом, повышенный уровень тревожности является субъективным проявлением неблагополучия личности [13, с.65].

Тревожность как черта личности означает поведенческую диспозицию, которая предполагает готовность человека к восприятию круга явлений и объективно безопасных обстоятельств как содержащих угрозу. Вообще, тревожность является показателем неблагополучия личностного развития и оказывает на него отрицательное влияние (В. И. Долгова, Я. В. Латышин [23], А. А. Напимеров [цит. по 42, с.140]).

Самой яркой чертой кризиса семи лет является начало дифференциации внутренней и внешней стороны личности ребенка: он начинает осмысленно ориентироваться в собственных переживаниях.

Ребенок начинает понимать, что значит «я радуюсь», «я огорчен», «я сердит», «я добрый», «я злой», т.е. у него возникает осмысленная ориентировка в собственных переживаниях.

Также одним из факторов, влияющих на появление повышенной тревожности у детей, являются родительские отношения. В ряде работ по этой проблеме, на первое место в определении возможных причин тревожности у детей исследователи ставят неправильное воспитание и неблагоприятные отношения ребёнка с родителями, особенно с мамой [31,с.19].

Переживания приобретают смысл (сердитый ребенок понимает, что он сердится); благодаря этому у ребенка возникают такие новые отношения к себе, которые были невозможны до обобщения переживаний. К кризису семи лет первый раз возникает обобщение переживаний, или аффективное обобщение, логика чувств. Например, у ребенка дошкольного возраста нет настоящей самооценки, самолюбия. Уровень наших запросов к самим себе, к нашему успеху, к нашему положению возникает именно в связи с кризисом семи лет [62, с.56].

Тревога перерастает в тревожность, перерождаясь и формируя устойчивую черту характера, но происходит это не ранее старшего дошкольного возраста. А к семи годам уже можно говорить о развитии тревожности как о черте личности, определённом эмоциональном настрое с акцентированием чувства беспокойства и боязни сделать что-то неправильно [63, с.99].

В этом возрасте самосознание ребенка хорошо развивается, а его структура укрепляется, наполняясь новыми ценностными ориентациями.

Умение считаться с другими – формировать суждения и планировать действия с учетом интересов других: планировать свои действия с учетом интересов других, умение советоваться; иметь свое мнение, формировать суждения с учетом мнений других, поддерживать отношения.

Учеба в начальной школе для приобретения умений и знаний, необходимых для функционирования в обществе: приобретать знания, умения и навыки учебы в начальной школе; поддерживать приятельские отношения, уметь дружить, считаться с мнением другого, уметь делиться с другим, сочувствовать другому [66, с.178].

У многих детей и школьников существует глубокая неудовлетворенность потребности в неформальном личностном общении со взрослыми, что ведет к развитию повышенной тревожности, чувства неуверенности в себе, связанного с неадекватной и неустойчивой самооценкой, со сложностями в личностном развитии, в социально-психологической адаптировано [63, с.153].

Любопытство и исследовательская активность ребенка распространяются во многих направлениях; у него начинает проявляться совесть, характер которой во многих решающих аспектах определяется тем, как к нему относятся его родители. Эриксон называет этот период «стадией инициативы». Т.е. ребенок движется в будущее.

Некоторые исследователи детского развития отмечают, что каждый ребенок переживает периоды «повышенной чувствительности» к окружающему, когда он становится менее защищенным и, как следствие, появляются страхи. При этом каждый страх или вид страхов появляется только в определенном возрасте, т. е. у каждого возраста есть свои страхи, которые в случае нормального развития со временем исчезают [51, с.68].

Ребенку на пути взросления нужно, чтобы родитель того же пола, что и он сам, был с ним. Если Эдипова ситуация была успешно разрешена, мальчик отождествляет себя с отцом, считает себя агрессивным и властным в своем подходе к жизни. Девочка, подражая матери, стремится стать приятной, привлекательной и выработать недирективные подходы к жизни.

Под влиянием воспитания чувства ребенка обретают большую глубину и устойчивость, развивается «разумность» чувств (ребенок начинает осознать их смысл), развивается эмоциональный контроль, адекватное



эмоциональное реагирование. Ребенок начинает понимать «язык» чувств, уместно и адекватно воплощать его [56, с.40].

Непосредственность и независимость являются характеристиками зрелой личности, и, если ребенок в своей борьбе за свободу на стадии усвоения ролей потерпел неудачу, это может создать предпосылки для проявления в его дальнейшей жизни невротической покорности. Излишняя покровительственность или негативное, отвергающее отношение могут усложнить продвижение ребенка через эту стадию детства.

В 6-7 лет пика достигает страх смерти. Именно в этом возрасте у ребенка формируется чувство времени и пространства, появляется концепция жизни, он понимает, что жизнь не бесконечна, что люди рождаются и умирают, и это касается и его семьи. Кстати, именно в этом возрасте дети довольно часто переживают первую семейную утрату - постепенно уходит из жизни старшее поколение [57, с. 104].

Сегодня очень распространена точка зрения, рассматривающая страх как реакцию на конкретную, определенную, реальную опасность, а тревожность — как переживание неопределенной, смутной, безобъектной угрозы преимущественно воображаемого характера. Согласно другой позиции, страх испытывается при угрозе витальной, когда что-то угрожает целостности или существованию человека как живого существа, человеческому организму, а тревожность — при угрозе социальной, личностной. Опасность в этом случае грозит ценностям человека, потребностям «Я», его представлению о себе, отношениям с другими индивидами, положению в обществе [52, с.130].

После того как ребенок поступил в образовательное учреждение, перестройка эмоционально-мотивационной сферы не прекращается появлением новых мотивов и перестановками в иерархической мотивационной системе. В завершении дошкольного детства намечается осознание ребенком своих переживаний, которые образуют устойчивые эмоциональные комплексы [29, с.47].

Тревога опасна не только для соматического здоровья детей, но и для психологического: она провоцирует развитие нейротичности и депрессивных состояний. Из-за большого стремления к безопасности, ребенок утрачивает решительность, инициативность, подавляет собственную креативность и способность рисковать. Мотивом его деятельности становятся не стремление к успеху, а избегание неудач. А как следствие: избираются заведомо заниженные задачи и цели (в том числе, в учебном процессе, труде), ухудшается успеваемость [32, с.210].

Благодаря обобщению переживаний к семи годам появляется логика чувств. Переживания приобретают новый смысл, между ними устанавливается связь, становится возможной борьба переживаний.

Утрачивается детская непосредственность: ребенок думает, прежде чем действовать, начинает скрывать свои переживания и колебания, пытается не показать другим, что ему плохо. Ребенок внешне уже не такой, как внутренне, хотя на протяжении младшего школьного возраста еще будут в значительной мере сохраняться открытость, стремление выплеснуть все эмоции на детей и близких взрослых, сделать то, что сильно хочется.

В младшем школьном возрасте начинают формироваться, усложняются и закрепляются такие качества, как произвольность и способность к саморегуляции, рефлексия. Сначала эти качества распространяются только на ситуации, связанные с выполнением учебной программы, а затем и на другие сферы деятельности ребенка [58, с.80].

К поступлению в образовательное учреждение ребенок уже много достиг в межличностных отношениях: он ориентируется в семейно-родственных отношениях, имеет навыки самообладания, может подчинить себя обстоятельствам – т.е. имеет прочный фундамент для построения отношения со сверстниками и взрослыми. Существенным достижением в развитии личности становится преобладание мотива «Я должен» над «Я хочу». У ребенка достаточно развиты рефлексивные способности, которые он использует теперь для приобретения новых знаний

и навыков. Кроме этого, учебная деятельность требует от ребенка новых достижений в развитии памяти, внимания, речи, воображения и мышления, а также создает новые условия для личностного развития [60, с.164].

В младшем школьном возрасте ребенку придется пройти все перипетии отношений со сверстниками, что тоже может спровоцировать появление ситуативной тревожности. Начальная школа вторгает прежде защищенного семьей, малым личным опытом общения ребенка в ситуацию, где взаправду, в реальных отношениях, следует научиться отстаивать свои позиции, свое мнение, свое право на автономность – свое право быть равноправным в отношениях с другими людьми.

Таким образом, в период младшего школьного возраста происходит много новообразований, начиная от физиологических процессов и заканчивая психологическими. Тревожное состояние, эмоциональная напряженность связаны главным образом с отсутствием близких для ребенка людей, с изменением окружающей обстановки, привычных условий и ритма жизни. В младшем школьном возрастах главной причиной бывают нарушения детско-родительских отношений. В более взрослом возрасте тревожность может порождаться внутренними конфликтами, преимущественно самооценочного характера. Т.е. тревожность младших школьников начинает формироваться ещё в дошкольном возрасте.

### 1.3. Модель психолого-педагогической коррекции школьной тревожности младших школьников

Выявленная тревожность нуждается в психолого-педагогической коррекции.

Психолого-педагогическая коррекция – это деятельность по исправлению (корректировке) тех особенностей психического развития,

которые по принятой системе критериев не соответствуют «оптимальной» модели» [16].

Психологическая коррекция – это система мероприятий, направленных на исправление недостатков психологии или поведения человека с помощью специальных средств психологического воздействия [17].

Организация психолого-педагогической коррекции школьной тревожности младших школьников начинается с построения дерева цели предстоящей деятельности.

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

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

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

Метод дерева целей является главным универсальным методом системного анализа [15].

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

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



Рисунок 1. Дерево целей психолого-педагогической коррекции школьной тревожности младших школьников

1. Изучить теоретические аспекты психолого-педагогической коррекции школьной тревожности младших школьников.

1.1. Дать определение понятию тревожности.

1.2. Выявить особенности школьной тревожности младших школьников

1.3. Разработать «дерево целей» и теоретически обосновать модель психолого-педагогической коррекции школьной тревожности младших школьников.

2. Провести исследование школьной тревожности младших школьников на констатирующем этапе.

2.1. Спланировать этапы, подобрать методы и методики проведения исследования.

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

3. Провести опытно-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции школьной тревожности младших школьников.

3.1. Разработать и реализовать психолого-педагогическую программу по коррекции школьной тревожности младших школьников.

3.2. Проанализировать результаты на формирующем этапе исследования.

3.3. Разработать практические рекомендации по проблеме коррекции уровня школьной тревожности младших школьников. Разработать технологическую карту управления нововведением.

На основе дерева целей нами составлена модель психолого-педагогической коррекции школьной тревожности младших школьников.

Психокоррекционный комплекс включает в себя четыре основных блока: теоретический, диагностический, коррекционный, аналитический.

Модель – это искусственно созданный объект в виде схемы, математических формул, физической конструкции, наборов данных и алгоритмов их обработки и т.п. Под «моделью» в педагогике и психологии понимается система объектов или знаков, воспроизводящая некоторые существенные свойства, качества и связи предметов [22].

Модель (лат.modulus–мера,образец) понимается как система объектов или знаков, которая в определенных условиях может заменить объект-оригинал, воспроизводя интересные свойства и характеристики оригинала [23].

Моделирование в психологии – построение моделей осуществления тех или иных психологических процессов с целью формальной проверки их работоспособности. К моделям предъявляются требования [27]:

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

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

Построение и реализация модели позволяют экспериментально верифицировать полноту теоретических представлений с позиции их работоспособности и обоснованности в практической деятельности. Моделирование способствует созданию целостного образа, и в контексте этой работы позволяет представить содержание модели формирования психологической готовности старших дошкольников к обучению в школе. Основные этапы моделирования: постановка цели, построение модели с использованием системного подхода к процессу целеполагания и метода «дерево целей», проверка модели на достоверности, применение и обоснование модели [51].



---

Рисунок 2. Модель психолого-педагогической коррекции школьной тревожности младших школьников

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

Диагностический блок – исследование уровня школьной тревожности у младших школьников, которое проводилось в 2 этапа:

1) Поисково-подготовительный: изучение психолого-педагогической литературы по проблеме исследования.

2) Опытно-экспериментальный: диагностика тревожности младших школьников при помощи методик: Методика «Тест тревожности» (В. Амена, Д. Дорки, Р. Тэмбла); Методика «Школьной тревожности» Б.Н.Филлипса.

Коррекционный блок предполагает подбор коррекционных игр и упражнений, которые будут использоваться в разработке занятий, направленных на коррекцию школьной тревожности младших школьников.

На основе теоретического, диагностического и коррекционного блоков строится модель психолого-педагогической коррекции школьной тревожности младших школьников.

Аналитический блок предполагает повторную диагностику и сравнение результатов исследования.

Для осуществления коррекционных воздействий необходимы создание и реализация определённой модели коррекции: типовая модель коррекции основана на организации практических действий на различных основах; направлена на овладение различными компонентами действий и предполагает поэтапное формирование различных действий.

Целенаправленное воздействие психокоррекции осуществляется через психокоррекционный комплекс, состоящий из нескольких взаимосвязанных



блоков. Каждый блок направлен на решение различных задач и состоит из методов и приёмов [12].

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

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

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

#### Выводы по первой главе

В наше время преобладает точка зрения, согласно которой тревожность, имея природную основу (свойства нервной системы), складывается прижизненно, в результате действия социальных и личностных факторов.

Тревожность - переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагоприятия, с предчувствием грозящей опасности. Различают тревожность как эмоциональное состояние и как устойчивое свойство, черту личности или темперамента. Для каждого возрастного периода существуют определенные области, которые вызывают повышенную тревогу у детей вне зависимости от наличия реальной угрозы или тревожности как устойчивого образования. Тревожность отражается на всех

сферах жизнедеятельности ребенка, ухудшая его самочувствие и осложняя отношения с окружающим миром.

Младший школьный возраст – это период позитивных изменений и преобразований, происходящих с личностью ребенка. Потому так важен уровень достижений, каждого ребенка на данном этапе возрастного развития. Если в этом возрасте ребенок не почувствует радость познания, не приобретет уверенность в своих способностях и возможностях, сделать это в дальнейшем будет значительно труднее. Школьная тревожность – это одна из типичных проблем, с которыми сталкивается школьный психолог. Особое внимание она привлекает потому, что выступает ярчайшим признаком школьной дезадаптации ребенка, отрицательно влияя на все сферы его жизнедеятельности: не только на учебу, но и на общение, в том числе и за пределами школы, на здоровье и общий уровень психологического благополучия. Наиболее типичное, возникновение школьной тревожности, связано с социальными и психологическими факторами, или фактор образовательных программ.

Опираясь на результаты теоретического исследования, представленные в предыдущих параграфах, было сформировано дерево целей исследования и создана модель психолого-педагогической коррекции уровня школьной тревожности младших школьников.

## Глава 2. Организация опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции уровня школьной тревожности младших школьников

### 2.1. Этапы, методы и методики исследования

Исследование школьной тревожности младших школьников проходило в три этапа:

1. Поисково-подготовительный этап: теоретическое изучение психолого-педагогической литературы, подбор комплекса методик для проведения констатирующего эксперимента. На этом этапе сделано изучение и анализ литературы по проблеме тревожности младших школьников, их возрастные особенности, определение особенностей проявления признаков тревожности, теоретическое обоснование модели психолого-педагогической модели коррекции. Были подобраны методики с учетом возрастных характеристик испытуемых и темы исследования.

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

3. Контрольно-обобщающий: анализ и обобщение результатов исследования, формулирование выводов, проверка гипотезы.

Были использованы следующий комплекс методов и методик:

- 1) Теоретический: анализ и обобщение психолого-педагогической литературы;
  - 2) Эмпирический: формирующий эксперимент, тестирование по методикам:
- Методика «Тест тревожности» (В. Амена, Д. Дорки, Р. Тэммла);

- Методика «Школьной тревожности» Б.Н.Филлипса.

### 3) Математико-статистический: коэффициент Т-критерий Вилкоксона.

Для раскрытия поставленной цели и задач определена следующая структура исследования: работа состоит из введения, трех глав, выводов по изученному материалу, заключения, списка использованной литературы, приложения.

Анализ (от греч. analysis — разложение, расчленение) — рассмотрение, изучение чего-либо, основанное на расчленении (мысленном, а также часто и реальном) предмета, явления на составные части, определении входящих в целое элементов, разборе свойств какого-либо предмета или явления. Характерной особенностью психологического анализа является то, что объектом его изучения является психическая реальность, психические процессы, состояния, свойства человека. А также различные социально-психологические явления, возникающие в группах, коллективах: мнения, общение, взаимоотношения, конфликты, лидерство и др. Методологической основой психологического анализа могут выступать философские системы, общенаучные принципы познания, а также общепсихологические положения о субъекте, связи внутреннего и внешнего, специфичности психологических закономерностей, которым подчинен тот или иной вид деятельности [5, с.27].

Метод эксперимента (англ. experimental method) состоит в организации целенаправленного наблюдения, когда по плану исследователя изменяется частично ситуация, в которой находятся участники эксперимента — испытуемые. Применение метода эксперимента целесообразно в тех случаях, когда исследователю известны подлежащие проверке элементы гипотезы [5,с.259].

Тест (англ. test) — стандартизированная методика психологического измерения, предназначенная для диагностики выраженности психических свойств или состояний у индивида при решении практических задач. Тест представляет собой серию кратких испытаний (задач, вопросов, ситуаций и

пр.). В основном, показатели выполнения теста (иногда их можно называть «показателями успешности») выражаются в относительных величинах: за единицу часто принимается та или иная мера вариативности индивидуальных данных. Результаты выполнения тестовых заданий являются индикаторами психических свойств или состояний [7, с.493].

Психологический тест — стандартизированное задание (испытание), по результатам выполнения которого судят о психофизиологических и личностных характеристиках, знаниях, умениях и навыках испытуемого. Тесты, по которым судят о знаниях, умениях и навыках испытуемого, занимают промежуточное положение между психологическими, образовательными и профессиональными тестами.

Тест тревожности Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен.

Методика «Выбери нужное лицо». Проективная диагностика детей.

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

Высокая тревожность часто сопровождается высоко развитой потребностью избегания неудач и тем самым мешает стремлению к достижению успеха. Тревожность, испытываемая ребенком в какой то ситуации, не обязательно будет так же проявляться в другом случае. Значимость ситуации зависит от отрицательного эмоционального опыта, приобретенного ребенком в этих ситуациях. Отрицательный эмоциональный опыт формирует тревожность как черту личности и соответствующее

поведение ребенка. Психодиагностика тревожности выявляет внутреннее отношение данного человека к определенным социальным ситуациям, раскрывает характер взаимоотношений ребенка с окружающими, в частности в семье, в детском саду. Тест проводится индивидуально с детьми 3–7 лет (полный текст методики в прил.1).

Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса

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

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

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

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

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

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

- общая тревожность в школе;
- переживание социального стресса;
- фрустрация потребности в достижении успеха;
- страх самовыражения;
- страх ситуации проверки знаний;
- страх не соответствовать ожиданиям окружающих;

- низкая физиологическая сопротивляемость стрессу;
- проблемы и страхи в отношениях с учителями (полный текст методики в прил.1).

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

Таким образом, из подобранных методик мы можем провести формирующий эксперимент на тему «Коррекция школьной тревожности младших школьников».

## 2.2. Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента

В исследовании приняли участие учащиеся 1 «Б» класс школы №115, г.Челябинска. Класс состоит из 22 человек: 10 девочек и 12 мальчиков. Для осуществления психолого-педагогического исследования мы использовали 2 (две) психодиагностические методики, направленные на изучение тревожности у младших школьников.

Характеристика класса: класс сформирован в 2016 году. В классе большое количество детей с ярко выраженным сангвинистическим темпераментом, и в то же время есть достаточно не менее ярких холериков и флегматиков. Сочетание этих типов темперамента в одном коллективе создаёт определённые трудности в работе педагога. Многие дети уравновешены. При этом нужно отметить достаточно высокий уровень интеллектуального развития детей, внимания, памяти, речи, положительный характер учебной мотивации. Многие дети имеют ярко выраженную индивидуальность, ясное яркое мышление. Неудачников по учебе в классе нет, 3 детей учатся на «3, 4», 11 человек учатся на «4 и 5», 9 детей – отличников.

Многие дети в коллективе дружелюбны, добры. Возникают мелкие конфликты, хотя крупных ссор за последний год не было. У большинства детей отмечается стремление участвовать как в командных, так и в индивидуальных соревнованиях. Причём дети очень эмоционально переживают как успех, так и неудачу. В основном дети легко и радостно идут на контакт. Большинство любит общаться и стремится к общению. Есть ребята-лидеры. У детей отмечается большой интерес к музыке, компьютеру, танцам, рукоделию. Среди любимых учебных предметов отмечают физкультуру, изобразительное искусство, математику, русский язык, окружающий мир, театр. Весь класс с удовольствием посещает занятия



внеурочной деятельности. Родители принимают активное участие в жизни класса, помогают с организацией внешкольной групповой деятельности.

12 человек живут в полных семьях (мама, папа), у 8 есть старшие/младшие братья или сестры. 6 человек живут в неполных семьях (воспитываются только мамой или мамой и бабушкой). Все семьи материально обеспечены.

В жизни ребенка устанавливается новый распорядок дня, появляются новые обязанности и требования к его жизни. Как отмечается многими учеными, младшие подростки с повышенной тревожностью характеризуются эмоциональной неустойчивостью, наиболее подвержены влиянию стресса. Так же отмечается, что высокий уровень тревожности может привести к школьной дезадаптации и оказывать неположительное влияние на усвоение образовательной программы.

На пике актуальности в наше время является изучение тревожности у младших школьников.

Довольно часто в школьной практике дети с выраженной тревожностью считаются наиболее «удобными» для учителей и родителей: они всегда готовят уроки, стремятся выполнять все требования педагогов, не нарушают правила поведения в школе. С другой стороны, это не единственная форма проявления высокой школьной тревожности; зачастую это проблема и наиболее «трудных» детей, которые оцениваются родителями и учителями как «неуправляемые», «невнимательные», «невоспитанные», «наглые». Такое разнообразие проявлений школьной тревожности обусловлено неоднородностью причин, приводящих к школьной дезадаптации.

В ходе проведения методики «Тест тревожности» Р.Тэмбла, М.Дорки, В.Амена были получены результаты, представленные на рисунке 3.

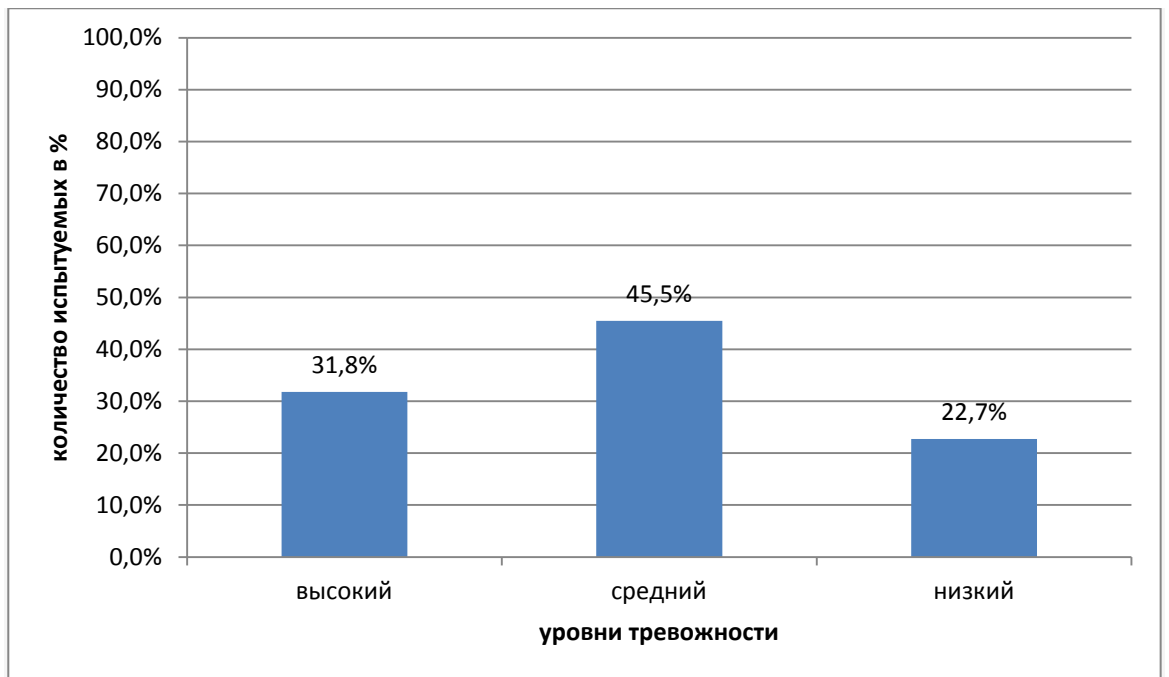


Рисунок 3,- Распределение уровней тревожности у испытуемых по методике «Тест тревожности» Р.Тэмбла, М.Дорки, В.Амена на этапе констатирующего эксперимента

В ходе исследования выявили, что:

У 31,8% (7 человек) высокий уровень личностной тревожности. Что может указывать на нехорошую обстановку в классе, завышенные требования родителей, нервное перенапряжение. Такие дети отличаются повышенным уровнем беспокойства, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью.

У 45,5% (10 человек) средний уровень тревожности. Дети со средним уровнем тревожности комфортно чувствуют себя в классе и дома, хорошо справляются с уроками.

У 22,7% (5 человек) низкий уровень тревожности. Эти дети обладают нормальной самооценкой и высоким уровнем социально-психологической адаптации (сырые результаты представлены в приложении).

Таким образом, можно сделать вывод о том, что в основе отрицательных форм поведения лежат: эмоциональное переживание, беспокойство и неуверенность за свое благополучие, которое может рассматриваться как проявление тревожности.

Тревога нарушает не только учебную деятельность, она начинает разрушать личностные структуры. Знания причин возникновения повышенной тревожности, приведет к созданию и своевременному проведению коррекционно-развивающей работы, способствуя снижению тревожности и формированию адекватного поведения у детей младшего школьного возраста.

В ходе проведения методики «Школьной тревожности» Б.Н.Филлипса были получены следующие результаты, представленные на рисунке 4.

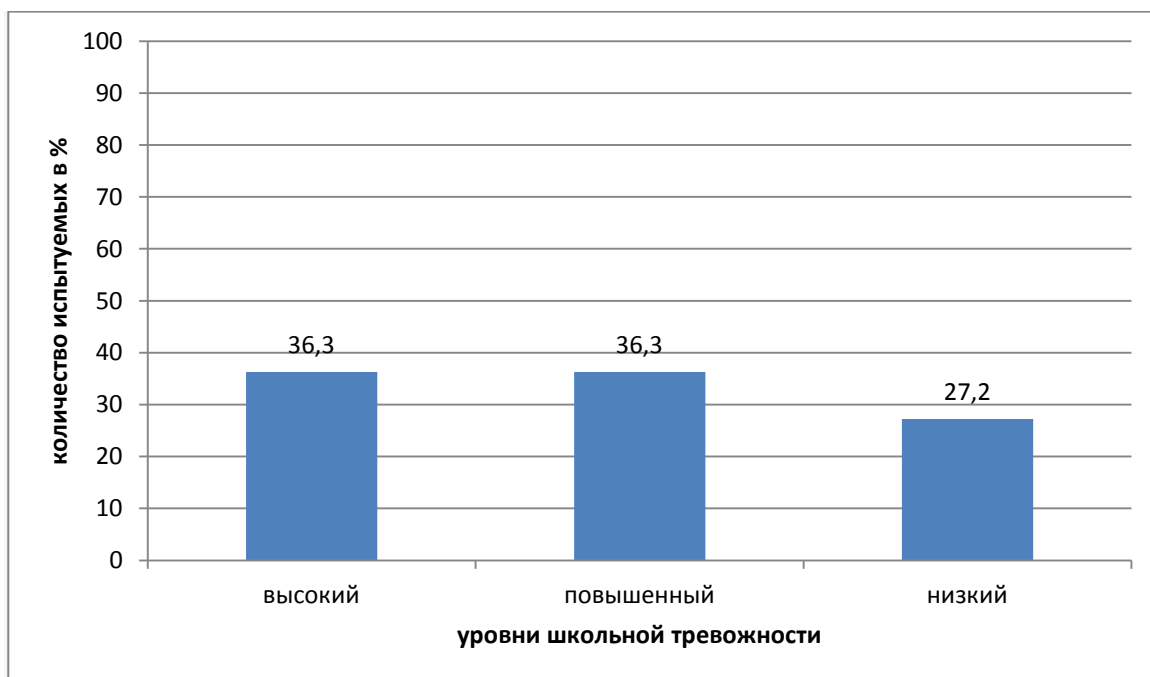


Рисунок 4,- Результаты распределения уровней школьной тревожности у испытуемых по методике «Школьной тревожности» Филлипса на этапе констатирующего эксперимента

В ходе исследования уровня школьной тревожности у школьников нами выявлено, что:

У 36,3% (8 человек) высокий уровень тревожности. Возможно, что присутствуют эмоциональные нарушения (предпосылки к неврозу, страх перед выступлением перед классом, боязнь ответа у доски). Завышенные требования родителей к учебе, не обращая внимания на эмоциональный комфорт школьника.

У 27,2% (6 человек) низкий уровень тревожности. Что указывает на нормальную самооценку себя и своих знаний, уверенность в себе, отсутствие страха перед контрольными работами или ответами у доски.

У 36,3% (8 человек) повышенный уровень школьной тревожности. Он свидетельствует о том, что дети испытывают некоторые трудности в школьной сфере, не всегда справляются с требованиями педагогов, отвлекаются от объяснений на занятиях (сырые результаты в приложении 2).

Психологические и поведенческие реакции тревоги еще более разнообразны, необычны и неожиданны. Тревога, как правило, влечет за собой трудности принятия решений, нарушение координации движений, состояния растерянности. Иногда напряжение тревожного ожидания так велико, что человек невольно сам причиняет себе боль (кусание губ, сжимание кулаков, хруст пальцами).

Но стоит помнить, что для хорошей работы, гармоничной полноценной жизни определенный уровень тревоги жизненно необходим. Тот уровень, который не причиняет неудобства человеку, а создает благоприятный тонус его деятельности. Такая тревога мобилизует его на преодоление препятствий и решение задач. Поэтому ее называют конструктивной. Именно она выполняет адаптивную функцию жизнедеятельности организма.

Что касается психолого-педагогического процесса, то чувства тревоги не избежать сопровождающую учебную деятельность ребенка в любой, даже самой хорошей школе. Более того, вообще никакая активная познавательная деятельность человека не должна сопровождаться тревогой.

Таким образом, исходя из полученных результатов, можно сделать вывод, что ученики 1 «Б» класса в количестве 22 человек еще переживают состояния повышенной тревожности, вследствие перехода к новому коллективу и новому режиму жизни, статусу. При этом они хорошо находят себе приятелей, свою социальную группу. Дома у большинства детей доверительные отношения с родителями. Семьи активно включаются в жизнь класса, вступают в диалог с психологом.

Таким образом, обобщая полученные результаты, мы делаем следующие выводы:

На среднем уровне личностная тревожность находится у 45,5% (10 человек), что говорит нам о том, что ребята достаточно комфортно чувствуют себя в классе и дома, что им выдвигаются от педагогов и родителей адекватные требования, согласно их возрасту и возрастным особенностям.

Низкий уровень школьной тревожности у 27,2% (6 человек), что свидетельствует о том, что у этих детей адаптация прошла успешно, и у них нет проблем в общении со сверстниками, нет страха перед школой и проверочными заданиями. Они активно участвуют в школьных мероприятиях.

## Выводы по Главе 2

Таким образом, мы выявили, что у учеников 1 «Б» класса школы №115, г.Челябинска присутствует необходимость в прохождении коррекционно-развивающей программы.

Сложные последствия тревожности выражаются в том что, не влияя в целом на интеллектуальное развитие, завышенный уровень тревожности часто негативно сказывается на формировании дивергентного мышления, для которого естественны такие личностные черты, как отсутствие страха перед новым, неизвестным. Высокий уровень тревожности создает угрозу психическому здоровью личности и способствует развитию предневротических состояний.

Помимо негативного влияния на здоровье, поведение и продуктивность деятельности, повышенный уровень тревожности плохо сказывается и на качестве социального функционирования личности, поэтому он нуждается в коррекции.

Обобщая полученные результаты, мы делаем следующие выводы:

На среднем уровне личностная тревожность находится у 45,5% (10 человек), что говорит нам о том, что дети достаточно комфортно чувствуют себя дома и в классе, что им выдвигаются от учителей и родителей адекватные требования, согласно их возрасту и возрастным особенностям.

Низкий уровень школьной тревожности у 27,2% (6 человек), что свидетельствует о том, что у этих детей адаптация прошла успешно, и у них нет проблем в общении с одноклассниками, нет страха перед школой и проверочными срезами. Они активно участвуют в школьных мероприятиях.

Исходя из полученных результатов констатирующего этапа исследования, можно говорить о том, что уровень тревожности требует для своего снижения (коррекции и оптимизации) специально разработанной психолого-педагогической программы.

На основе полученных результатов для обучающихся 1 «Б» класса была разработана и реализована психолого-педагогическая программа, направленная на психолого-педагогическую коррекцию тревожности младших школьников.

### Глава 3. Опытнo-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции школьной тревожности младших школьников

#### 3.1. Психолого-педагогическая программа коррекции школьной тревожности младших школьников

1 «Б» класс школы № 115, г. Челябинска. Класс состоит из 22 человек: 10 девочек и 12 мальчиков.

Для формирования оптимального уровня тревожности нами была разработана модель психолого-педагогической коррекции школьной тревожности младших школьников.

Программа предназначена для организации в процессе учебно-воспитательной деятельности в первом классе учащихся. Данная программа направлена на психолого-педагогическую коррекцию школьной тревожности, повышение эмоциональной устойчивости и стабильности у детей, формированию высокой самооценки, навыков коммуникативного общения, мотивов общения со сверстниками, самостоятельности.

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

Необходимыми условиями для успешного формирования уровня школьной тревожности в младшем звене общеобразовательной школы являются: согласованность действий родителей и педагогического состава, сближение подходов к индивидуальным особенностям школьника в семье и в школе. В младшем звене новые условия, новый темп и стиль жизни, ребенку необходимо время, чтобы привыкнуть и сформировать нормальный уровень тревожности. На этом фоне часто временно снижается успеваемость.

Учителям и родителям необходимо тесно сотрудничать на данном этапе школьного обучения.

Цель программы: психолого-педагогическая коррекция и оптимизация уровня школьной тревожности у младших школьников.

Задачи:

1. Оптимизировать уровень школьной тревожности у младших школьников, тем самым повысить психологическую комфортность.
2. Снизить уровень школьной тревожности первоклассников.
3. Повысить уровень их коммуникативных навыков.
4. Повысить уровень учебной мотивации и познавательной активности обучающихся.

Организационно – методические требования к проведению занятий:

Категория учащихся, для которой предназначена эта программа: экспериментальная группа учащихся первого класса (1Б) с неблагоприятными результатами тестирования.

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

Численность группы: 22 человека.

Методики:

- Методика «Тест тревожности» (В. Амена, Д. Дорки, Р. Тэмбла);
- Методика «Школьной тревожности» Б.Н.Филлипса.

Продолжительность: 8 занятий по 40 минут.

Основные методы и приемы:

1. Упражнения на снижение уровня стресса;
2. Упражнения на улучшение коммуникативных навыков;
3. Релаксационные упражнения, дыхательная гимнастика;
4. Метод арт-терапии: рисование, физминутки, активное творчество;
5. Метод игровой терапии: психогимнастика, включение сюжетно-ролевой игры, сказочных персонажей;



6. Игры и упражнения, направленные на снижение тревожности, формирование эмоционального контакта с психологом и сверстниками.

### Конспекты занятий

#### Занятие №1.

Цель: познакомиться с классом и начать его сплочение, знакомство детей с основными правилами.

1. Упражнение «Здравствуйте, я рад(а) познакомиться».

Инструкция: каждый по кругу должен сказать фразу: «Здравствуйте, я рад(а) с вами познакомиться!». Далее нужно сказать свое имя и несколько слов о себе. Во время знакомства необходимо подчеркнуть свою индивидуальность, чтобы о вас запомнили, далее бросают мяч любому из участников.

- 1 Выработка правил поведения на занятиях.

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

- 2 Разминка: «Смена ритмов»

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

Инструкция: Если воспитатель хочет привлечь внимание детей, он начинает хлопать в ладоши и громко, в такт хлопкам, считать: раз, два, три, четыре... Дети присоединяются и тоже, все вместе хлопая в ладоши, хором считают: раз, два, три, четыре... Постепенно воспитатель, а вслед за ним и дети, хлопает все реже, считает все тише и медленнее.

Время: 5-7 минут.

- 3 Упражнение «Мой личный герб»

Цель: знакомство, получение первичной информации друг о друге.

- 4 Рефлексия:

Цель: анализ занятия.

5.Ритуал прощания:

Цель: завершить тренинговый день.

#### Занятие №2

Цель: снятие чувства тревожности, сплочение группы, налаживание эмоциональных контактов.

1 Упражнение «Снежный ком».

Цель: знакомство участников группы друг с другом, демонстрация стиля взаимоотношений с ведущим группы и ее членами.

2 Упражнение «Варежки».

Цель: повысить сплоченность группы через совместную деятельность.

3. Игра «Рука».

Цель: развитие сплоченности группы, формирование мотивации групповой работы, развития эмпатии.

5 Упражнение «Прощание»

Цель: завершение дня тренинга.

#### Занятие 3

Цель: развитие мотивации, снятие напряжения, осознание своих трудностей.

1 Упражнение «Я сегодня»

Цель: начать тренинговый день.

2 Игра «Дотронься до...»

Цель: развитие сплоченности через физический контакт, для внимания к окружающим.

3 Игра «Гусеница».

Цель: закрепления мотивации групповой работы, развития групповой сплоченности.

4 Упражнение «Храбрый герой»

Цель: преодоление страха, тревожности

5 Упражнение «Прощание»

Цель: завершение дня тренинга.

#### Занятие 4

Цель: осознание причин школьной тревожности, формирование позитивного отношения к школьным занятиям.

##### 1 Упражнение «Я сегодня»

Цель: начать тренировочный день.

##### 2 Упражнение «Смелчак»

Цель: закрепление состояния успеха, покоя и уверенности.

##### 3 Упражнение «Мои трудности».

Цель: вербализация собственных трудностей, развитие доверия друг к другу.

##### 4 Упражнение «Прощание»

Цель: завершение дня тренинга.

#### Занятие 5

Цель: определение страхов и причин тревожного состояния. Развитие чувства уверенности в своих силах и самопринятия.

##### 1 Упражнение «Приветствие»

Цель: Развитие в течение второго и последующих дней семинара доверительного стиля общения, создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение.

##### 2 Игра «Изобрази предмет»

Цель: создание рабочего настроения, обращения к школьным заботам.

##### 3 Упражнение «Воздушный шарик»

Цель: снять напряжение, успокоить детей.

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

Цель: развитие рефлексии.

##### 5 Упражнение «Прощание»

Цель: завершение дня тренинга.

#### Занятие 6

Цель: развитие навыков общения, снятие напряжения и скованности в общении, осознание различных черт характера и чувств.

1 Упражнение Игра в кругу «Комплименты».

Цель игры: Повышение самооценки. Ребята узнают много приятного от окружающих, смогут взглянуть на себя «глазами других детей».

2 Упражнение Разминка: «Смена ритмов»

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

3 Упражнение «Фигура монстра».

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

4 Упражнение «Спасибо за прекрасный день»

Цель: завершить тренинговый день

5 Упражнение «Прощание»

Цель: завершение дня тренинга.

#### Занятие 7

Цель: развитие внимания к поведению другого и способности получения обратной связи.

1 Упражнение «Это мое имя»

Цель: формирование позитивного восприятия себя. Данная игра позволяет ребенку с помощью переноса раскрыть свои слабые и сильные стороны.

2 Упражнение «Доведение до абсурда»

Цель: снятие напряжения, снижение количества страхов.

3 Упражнение «Слепой танец».

Цель: Развитие чувства уверенности, доверия друг к другу, снятие излишнего мышечного напряжения.

4 Упражнение «Прощание»

Цель: завершение дня тренинга.

#### Занятие 8

Цель: завершение тренинга.

1 Упражнение «Комплимент».

Цель: снятие остаточного напряжения, получение обратной связи.

2 Упражнение «Подарок под елкой».

Цель: Расслабление мышц лица, особенно вокруг глаз.

3 Упражнение «За что меня любит мама».

Цель: Способствует повышению значимости каждого ребенка в глазах окружающих его детей.

4 Игра «Волшебная палочка».

Цель: дать ребенку возможность задуматься и подвести итог прошедшей недели, нескольких дней, развивать навык общения и групповую сплоченность.

Таким образом, на этапе опытно-экспериментального исследования была организована и проведена коррекционная программа по психолого-педагогической коррекции школьной тревожности младших школьников.

### 3.2. Анализ результатов формирующего эксперимента

В исследовании принимали участие учащиеся 1 «Б» класс школы №115, г. Челябинска. Класс состоит из 22 человек: 10 девочек и 12 мальчиков

На момент проведения исследования школу посещали 22 человека.

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

Сравнение результатов первичного и вторичного экспериментов. Распределение показателей тревожности по методике Тест тревожности Р.Тэммл, М. Дорки, В. Амен. Методика «Выбери нужное лицо» представлено на рисунке 5.

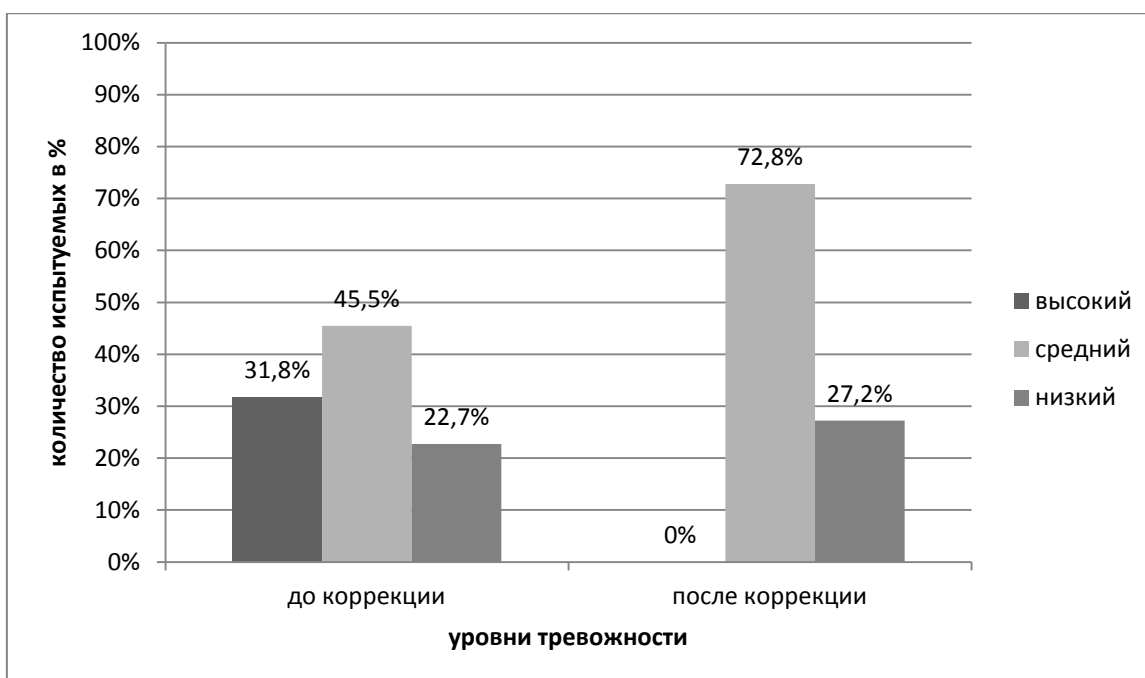


Рисунок 5,- Результаты распределения уровней тревожности у испытуемых по методике Тест тревожности Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен. «Выбери нужное лицо» до и после коррекции

Из рисунка 5 мы видим, что показатели уровня тревожностей изменились, а именно:

До коррекции высокий уровень тревожности был выявлен у 31,8% (7 человек), после коррекции у 0%, что говорит нам о том, что тренинг прошел для учеников эффективно и результативно, уровень тревожности скорректирован в положительную сторону.

До прохождения коррекционно-развивающей программы средний уровень тревожности был выявлен у 45,5% (10 человек), после повторной диагностики у 72,8% (16 человек) опрошенных. Такие дети стали менее тревожными, пугливыми, они перестали бояться выступать у доски, отвечать на вопросы учителей.

При проведении первичной диагностики мы выявили, что низкий уровень тревожности у 22,7% (5 человек), после повторной диагностики у 27,2% (6 человек). Такие дети эмоционально стабильны, любопытны,

активны. Преимущественно это активисты класса, у них нет проблем с межличностным общением и налаживанием контактов с новыми людьми.

С помощью проективной рисуночной методики мы выявили детей с эмоциональным неблагополучием, испытывающим тревогу, страх. Данная часть исследования поможет нам сформировать рекомендации по психолого-педагогической коррекции тревожности у младших школьников.

Сравнение результатов первичного и вторичного экспериментов. Распределение показателей тревожности по методике диагностики уровня школьной тревожности Филлипса представлено на рисунке 6.

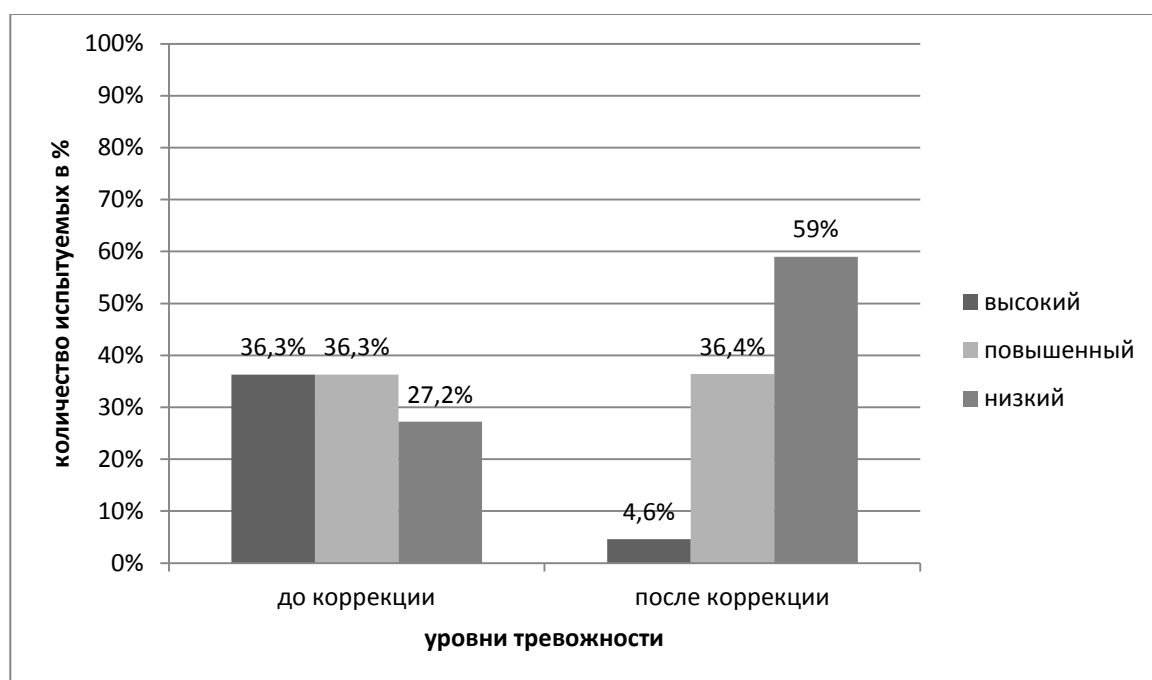


Рисунок 6,- Распределение уровней тревожности среди испытуемых по методике диагностики уровня школьной тревожности Филлипса до и после коррекции

Из рисунка 6 мы видим, что с помощью нашего тренинга мы скорректировали проявления школьной тревожности, а именно:

До прохождения программы у 36,3% (8 человек) испытуемых выявлен высокий уровень тревожности, после прохождения у 4,6% (1 человека), что является хорошим показателем. Дети стали менее тревожными. У них снизился страх перед публичными выступлениями или ответом домашнего задания.

При первичном тестировании повышенный уровень школьной тревожности был выявлен у 36,3% (8 человек), после прохождения программы у 36,4% (8 человек). Дети стали более уверенными в себе. Улучшилась учеба, выросло качество общения со сверстниками.

При первичном тестировании был выявлен низкий уровень школьной тревожности у 27,2% (6 человек), после у 59% (13 человек). Дети стали более спокойными, менее тревожными. Им стало легче готовить уроки и отвечать у доски. Они стали более раскованы и перестали испытывать психологический дискомфорт.

Мы видим, что произошло качественное изменение тревожности в оптимальную сторону. Дети стали более спокойными, уравновешенными, перестали бояться отвечать домашние задания у доски, среди учащихся завязались дружеские отношения, класс стал более сплоченным.

Об эффективности экспериментального воздействия на процесс снижения школьной тревожности у младших школьников можно судить по результатам анализа изменений в показателях тревожности младших школьников по методике диагностики Тест тревожности (Р.Тэмпл, В. Амен, М. Дорки) и по методике диагностики уровня школьной тревожности Филлипса.

В результате реализации психолого-педагогической программы коррекции тревожности младших школьников тревожность изменилась у учеников 1Б класса.

Для проверки выдвинутой гипотезы был использован Т-критерий Вилкоксона для методики диагностики Тест тревожности (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки) (рисунок 7).

Сформулируем гипотезы:

$H_0$ : уровень тревожности после прохождения коррекционно-развивающей программы не ниже уровня тревожности до ее прохождения.

$H_1$ : уровень тревожности после прохождения коррекционно-развивающей программы ниже уровня тревожности до ее прохождения.



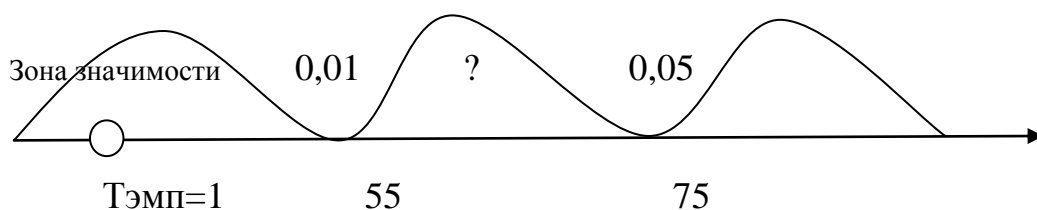


Рисунок 7, - Ось значимости

В ходе расчетов было установлено, что эмпирическое значение находится в зоне значимости по методике диагностики Тест тревожности (Р. Тэмпл, В.Амен, М. Дорки) ( $T_{эмп} = 1$  при погрешности в 1%), и мы можем сделать вывод, уровень школьной тревожности до проведения программы и после значительно снизился.

Для проверки выдвинутой гипотезы был использован Т-критерий Вилкоксона для методики диагностики уровня школьной тревожности Филлипса (рисунок 8).

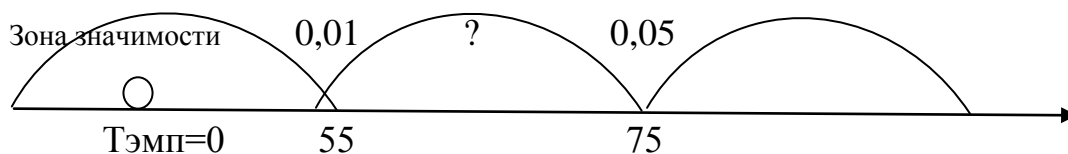


Рисунок 8,-Ось значимости

В ходе расчетов было установлено, что эмпирическое значение находится в зоне значимости ( $T_{эмп.} = 0$  при 1% погрешности), исходя из этого, делаем вывод, что присутствует значимое изменение уровня тревожности до проведения программы и после.

Таким образом, после реализации программы происходит качественное изменение уровня школьной тревожности. Обобщая результаты двух методик, мы можем подтвердить результативность программы: до коррекции высокий уровень тревожности был выявлен у 31,8% (7 человек), после коррекции у 0%, что говорит нам о том, что тренинг прошел для учеников эффективно и результативно, уровень тревожности скорректирован в положительную сторону. До средний уровень тревожности был выявлен у 45,5% (10 человек), после повторной диагностики у 72,8% (16 человек)

опрошенных. При проведении первичной диагностики мы выявили, что низкий уровень тревожности у 22,7% (5 человек), после повторной диагностики у 27,2% (6 человек). До у 36,3% (8 человек) испытуемых выявлен высокий уровень тревожности, после прохождения у 4,6% (1 человека), что является хорошим показателем. Повышенный уровень школьной тревожности был выявлен у 36,3% (8 человек), после прохождения программы у 36,4% (8 человек). Дети стали более уверенными в себе. Улучшилась учеба, выросло качество общения со сверстниками. Был выявлен низкий уровень школьной тревожности у 27,2% (6 человек), после у 59% (13 человек). Это подтверждается уменьшением показателей высокого и повышенного уровней тревожности и увеличением показателей низкого и среднего (оптимального) уровня тревожности. Статистический анализ результатов опытно-экспериментальной работы подтвердил эффективность программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности младших школьников и подтверждает правильность и достоверность выдвинутой гипотезы нашего исследования.

В ходе расчетов было установлено, что эмпирическое значение находится в зоне значимости по методике диагностики Тест тревожности (Р. Тэмпл, В.Амен, М. Дорки и для методики диагностики уровня школьной тревожности Филлипса) ( $T_{эмп} = 1$  при погрешности в 1%,  $T_{эмп} = 0$  при погрешности в 1%), и мы можем сделать вывод, уровень школьной тревожности до проведения программы и после значимо снизился.

### 3.3. Психолого-педагогические рекомендации по коррекции школьной тревожности младших школьников для педагогов и родителей.

#### Технологическая карта внедрения

Исходя из изученного материала и проведенного исследования, можно составить следующие рекомендации по коррекции уровня школьной тревожности младших школьников.

Рекомендации педагогу-психологу:

1. Провести психолого-педагогический консилиум с целью доведения до сведения классных руководителей результатов психологической диагностики уровня тревожности.

2. Организовать процесс консультирования и просвещения родителей (по запросу) на координацию действий, направленных на оказание помощи высокотривожному ребенку в процессе обучения.

3. Разработать программу коррекционных занятий с детьми, имеющими повышенный уровень тревожности, основываясь на характер и природу трудностей.

4. Организовать и провести тренинговые занятия с высокотривожными детьми с целью снижения уровня тревожности и устранения возможных трудностей обучения, а также формирования положительной учебной мотивации.

Рекомендации классным руководителям:

1. Взять группу высокотривожных детей под особый контроль, избегая в общении, по возможности, критических замечаний и негативного оценивания их личности, которые имеют психотравмирующее действие на них. Осуществлять индивидуальный подход в обучении и межличностном взаимодействии.

2. Организовать на внеклассных мероприятиях работу, направленную на снятие эмоционального напряжения, сплочение детского коллектива, развитие коммуникативных навыков.

3. Во избежание переутомления создать щадящие условия: использовать на уроке элементы двигательной и эмоциональной разгрузки, дозировать учебную нагрузку и объем домашнего задания, производить частую смену деятельности.

4. Помнить, что в приспособлении детей с высоким уровнем тревожности большую роль играют эмоции. Такие дети могут хорошо учиться в условиях спокойной и доброжелательной атмосферы и, напротив,

эти дети наименее успешны в ситуациях повышенного напряжения: в условиях ограниченного времени выполнения задания, при выполнении контрольных работ, при опросе, требующем немедленной ответной реакции.

Рекомендации родителям:

1. Наладьте взаимоотношение со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно:

- слушайте своего ребенка, проводите вместе с ним как можно больше времени. Установите семейные традиции, совместные дела: игры (подвижные, настольные, компьютерные); совместное чтение интересных книг, походы в кино, театр, музей, совместные покупки; совместные прогулки; совместные развлечения и отдых; совместное приготовление пищи;

- делитесь с ребенком своим опытом: рассказывайте ему о своем детстве, о трудностях, радостях, ошибках и переживаниях;

- если в семье несколько детей, постарайтесь уделять свое «безраздельное» внимание каждому из них в отдельности, а не только всем вместе одновременно.

2. Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под действием стресса, раздражены:

- скажите себе «Стоп!» и посчитайте до 10;

- не прикасайтесь к ребенку;

- лучше уйдите в другую комнату;

- отложите совместные дела с ребенком (если это возможно);

- в эти моменты избегайте резких движений, двигайтесь намеренно медленнее;

- дышите глубже и медленнее, намеренно сбавьте громкость и тон голоса, не хлопайте дверью.

3. Если Вы расстроены, то дети должны знать о Вашем состоянии. Говорите детям прямо о своих чувствах, желаниях, потребностях, используя «Я-сообщения» вместо того, чтобы срывать свое недовольство на детях:

- «Извини, я очень устала на работе. У меня не все ладится. Был очень трудный день. Сейчас я попью чаю, немного отдохну, а потом мы с тобой поговорим»;

- «Я очень расстроена, у меня ужасное настроение. Я хочу побыть одна. Пожалуйста, поиграй в соседней комнате»;

- «Извини, я сейчас очень раздражена. Ты абсолютно ни в чем не виноват. Сейчас я приведу себя в порядок и приду к тебе».

4. В те минуты, когда Вы расстроены или разгневаны:

- сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы Вас успокоить;
- примите теплую ванну, душ;
- выпейте чаю;
- послушайте любимую музыку;
- просто расслабьтесь, лежа на диване;
- используйте глубокое дыхание, выдыхайте свой гнев в виде облачка;
- напрягайте и расслабляйте кисти рук.

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

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

1.1. Цель: Изучение необходимых документов по предмету внедрения.

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

Методы: сообщения, обсуждения

Формы: работа с научной литературой.

Время, ответственные: февраль, директор, психолог.

1.2. Цель: поставить цели внедрения.

Содержание: обоснование целей и задач внедрения программы.

Методы, формы: обсуждения. Педагогический совет.

Время, ответственный: март; психолог.

1.3. Цель: разработка этапа внедрения.

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

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

Время, ответственный: февраль, директор и психолог.

1.4. Цель: Разработка программно-целевого комплекса внедрения.

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

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

Время, ответственные: февраль, директор, психолог.

5 Этап. Формирование положительной установки на внедрение Психолого-педагогической программы коррекции школьной тревожности младших школьников.

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

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

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

Время, ответственные: директор, психолог. Октябрь.

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

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

Методы и формы: беседа, обсуждение, семинары.

Время и ответственные: сентябрь-ноябрь. Психолог.

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

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

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

Время и ответственные: сентябрь. Психолог.

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

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

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

Время и ответственные: сентябрь. Психолог.

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

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

Содержание: Изучение материалов и документов о предмете внедрения Программы.

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

Время и ответственные: декабрь, психолог.

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

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

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

Время и ответственные: январь, психолог.

3.3. Цель: Изучить методику внедрения темы Программы.

Содержание: Освоение системного подхода в работе над темой.

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

Время и ответственные: февраль, психолог.

4 Этап: Опережающее (пробное) освоение предмета внедрения Психолого-педагогической программы коррекции школьной тревожности младших школьников.

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

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

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

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

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

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

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

Время и ответственные: Апрель. Психолог.

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



Содержание: Анализ создания условий для опережающего внедрения инновационной Программы.

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

Время и ответственные: Май. Психолог.

4.4. Цель: Проверить методику внедрения Программы.

Содержание: Работа инициативной группы по новой методике.

Методы и формы: Изучение состояния дел, корректировка методики.

Преподавательская деятельность, дополнительные формы работы.

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

5-й этап: «Фронтальное освоение предмета внедрения «Психолого-педагогической программы коррекции школьной тревожности младших школьников»».

5.1. Цель: 5.1.Активизировать педагогический коллектив ОУ на внедрение инновационной Психолого-педагогической программы коррекции школьной тревожности младших школьников.

Содержание: Анализ работы инициативной группы по внедрению Программы.

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

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

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

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

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

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

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

Содержание: Анализ состояния условий для фронтального внедрения программы в ОУ

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

Время и ответственные: ноябрь, Психолог, администрация ОУ.

5.4. Цель: Освоить всем педагогическим коллективом предмет внедрения (Программа психолого-педагогическое формирование психологической готовности к обучению в школе дошкольников).

Содержание: Фронтальное освоение Психолого-педагогической программы коррекции школьной тревожности младших школьников.

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

Время и ответственные: декабрь, Психолог, администрация ОУ.

6-й этап: «Совершенствование работы над темой Психолого-педагогической программы коррекции школьной тревожности младших школьников»

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

Содержание: Совершенствование знаний и умений по системному подходу

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

Время и ответственные: январь, Психолог, администрация ОУ.

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

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

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

Время и ответственные: январь, Психолог, администрация ОУ.

6.3. Цель: Совершенствовать методику освоения внедрения Психолого-педагогической программы коррекции школьной тревожности младших школьников.

Содержание: Формирование единого методического обеспечения освоения внедрения Программы.

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

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

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

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

Содержание: изучение и обобщение опыта работы по Программе.

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

Время и ответственные: сентябрь; психолог.

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

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

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

Время и ответственные: март-май; психолог.

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

Содержание: Пропаганда внедрения Программы в ОУ/городе.

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

Время и ответственные: январь, психолог.

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

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

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

Время и ответственные: октябрь – февраль; психолог.

Таким образом, нами на основе проведенного эксперимента были составлены рекомендации для педагогов и родителей по коррекции школьной тревожности младших школьников и составлено теоретическое обоснование технологической карты внедрения.

### Выводы по Главе 3

Таким образом, на этапе опытно-экспериментального исследования была организована и проведена коррекционная программа по психолого-педагогической коррекции школьной тревожности младших школьников.

Таким образом, после реализации программы происходит качественное изменение уровня школьной тревожности. Обобщая результаты двух методик, мы можем подтвердить результативность программы: до коррекции высокий уровень тревожности был выявлен у 31,8% (7 человек), после коррекции у 0%, что говорит нам о том, что тренинг прошел для учеников эффективно и результативно, уровень тревожности скорректирован в положительную сторону. До средний уровень тревожности был выявлен у 45,5% (10 человек), после повторной диагностики у 72,8% (16 человек) опрошенных. При проведении первичной диагностики мы выявили, что низкий уровень тревожности у 22,7% (5 человек), после повторной диагностики у 27,2% (6 человек). До у 36,3% (8 человек) испытуемых выявлен высокий уровень тревожности, после прохождения у 4,6% (1 человека), что является хорошим показателем. Повышенный уровень школьной тревожности был выявлен у 36,3% (8 человек), после прохождения программы у 36,4% (8 человек). Дети стали более уверенными в себе. Улучшилась учеба, выросло качество общения со сверстниками. Был выявлен низкий уровень школьной тревожности у 27,2% (6 человек), после у 59% (13 человек). Это подтверждается уменьшением показателей высокого и повышенного уровней тревожности и увеличением показателей низкого и среднего (оптимального) уровня тревожности. Статистический анализ результатов опытно-экспериментальной работы подтвердил эффективность программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности младших школьников и подтверждает правильность и достоверность выдвинутой гипотезы нашего исследования.

В ходе расчетов было установлено, что эмпирическое значение находится в зоне значимости по методике диагностики Тест тревожности (Р. Тэмпл, В.Амен, М. Дорки и для методики диагностики уровня школьной тревожности Филлипса) (Тэмп = 1 при погрешности в 1%, Тэмп=0 при погрешности в 1%), и мы можем сделать вывод, уровень школьной тревожности до проведения программы и после значимо снизился.

Таким образом, нами на основе проведенного эксперимента были составлены рекомендации для педагогов и родителей по коррекции школьной тревожности младших школьников и составлено теоретическое обоснование технологической карты внедрения.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Нами проведено исследование на тему «Психолого-педагогическая коррекция школьной тревожности младших школьников».

В настоящее время преобладает точка зрения, согласно которой тревожность, имея природную основу (свойства нервной системы), складывается прижизненно, в результате действия социальных и личностных факторов.

Тревожность - переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагоприятия, с предчувствием грозящей опасности. Различают тревожность как эмоциональное состояние и как устойчивое свойство, черту личности или темперамента. Для каждого возрастного периода существуют определенные области, которые вызывают повышенную тревогу у детей вне зависимости от наличия реальной угрозы или тревожности как устойчивого образования. Тревожность отражается на всех сферах жизнедеятельности ребенка, ухудшая его самочувствие и осложняя отношения с окружающим миром.

Младший школьный возраст – это период позитивных изменений и преобразований, происходящих с личностью ребенка. Потому так важен уровень достижений, каждого ребенка на данном этапе возрастного развития. Если в этом возрасте ребенок не почувствует радость познания, не приобретет уверенность в своих способностях и возможностях, сделать это в дальнейшем будет значительно труднее. Школьная тревожность – это одна из типичных проблем, с которыми сталкивается школьный психолог. Особое внимание она привлекает потому, что выступает ярчайшим признаком школьной дезадаптации ребенка, отрицательно влияя на все сферы его жизнедеятельности: не только на учебу, но и на общение, в том числе и за пределами школы, на здоровье и общий уровень психологического благополучия. Наиболее типичное, возникновение школьной тревожности,

связанно с социальными и психологическими факторами, или фактор образовательных программ.

Опираясь на результаты теоретического исследования, представленные в предыдущих параграфах, было сформировано дерево целей исследования и создана модель психолого-педагогической коррекции уровня школьной тревожности младших школьников.

Выявили, что у учеников 1 «Б» класса школы №115, г.Челябинска. Класс состоит из 22 человек: 10 девочек и 12 мальчиков присутствует необходимость в прохождении коррекционно-развивающей программы.

Негативные последствия тревожности выражаются в том что, не влияя в целом на интеллектуальное развитие, высокий уровень тревожности часто отрицательно сказывается на формировании дивергентного мышления, для которого естественны такие личностные черты, как отсутствие страха перед новым, неизвестным. Высокий уровень тревожности создает угрозу психическому здоровью личности и способствует развитию предневротических состояний.

Помимо отрицательного влияния на здоровье, поведение и продуктивность деятельности, высокий уровень тревожности неблагоприятно сказывается и на качестве социального функционирования личности, поэтому он нуждается в коррекции.

Обобщая полученные результаты, мы делаем следующие выводы:

На среднем уровне личностная тревожность находится у 45,5% (10 человек), что говорит нам о том, что дети достаточно комфортно чувствуют себя в классе и дома, что им выдвигаются от учителей и родителей адекватные требования, согласно их возрасту и возрастным особенностям.

Низкий уровень школьной тревожности у 27,2% (6 человек), что свидетельствует о том, что у этих детей адаптация прошла успешно, и у них нет проблем в общении с одноклассниками, нет страха перед школой и проверочными срезами. Они активно участвуют в школьных мероприятиях.



Исходя из полученных результатов констатирующего этапа исследования, можно говорить о том, что уровень тревожности требует для своего снижения (коррекции и оптимизации) специально разработанной психолого-педагогической программы.

На основе полученных результатов для обучающихся 1 «Б» класса была разработана и реализована психолого-педагогическая программа, направленная на психолого-педагогическую коррекцию тревожности младших школьников.

Таким образом, на этапе опытно-экспериментального исследования была организована и проведена коррекционная программа по психолого-педагогической коррекции школьной тревожности младших школьников.

Таким образом, после реализации программы происходит качественное изменение уровня школьной тревожности. Обобщая результаты двух методик, мы можем подтвердить результативность программы: до коррекции высокий уровень тревожности был выявлен у 31,8% (7 человек), после коррекции у 0%, что говорит нам о том, что тренинг прошел для учеников эффективно и результативно, уровень тревожности скорректирован в положительную сторону. До средний уровень тревожности был выявлен у 45,5% (10 человек), после повторной диагностики у 72,8% (16 человек) опрошенных. При проведении первичной диагностики мы выявили, что низкий уровень тревожности у 22,7% (5 человек), после повторной диагностики у 27,2% (6 человек). До у 36,3% (8 человек) испытуемых выявлен высокий уровень тревожности, после прохождения у 4,6% (1 человека), что является хорошим показателем. Повышенный уровень школьной тревожности был выявлен у 36,3% (8 человек), после прохождения программы у 36,4% (8 человек). Дети стали более уверенными в себе. Улучшилась учеба, выросло качество общения со сверстниками. Был выявлен низкий уровень школьной тревожности у 27,2% (6 человек), после у 59% (13 человек). Это подтверждается уменьшением показателей высокого и повышенного уровней тревожности и увеличением показателей низкого и

среднего (оптимального) уровня тревожности. Статистический анализ результатов опытно-экспериментальной работы подтвердил эффективность программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности младших школьников и подтверждает правильность и достоверность выдвинутой гипотезы нашего исследования.

В ходе расчетов было установлено, что эмпирическое значение находится в зоне значимости по методике диагностики Тест тревожности (Р. Тэмпл, В.Амен, М. Дорки и для методики диагностики уровня школьной тревожности Филлипса) ( $T_{эмп} = 1$  при погрешности в 1%,  $T_{эмп}=0$  при погрешности в 1%), и мы можем сделать вывод, уровень школьной тревожности до проведения программы и после значимо снизился.

Таким образом, нами на основе проведенного эксперимента были составлены рекомендации для педагогов и родителей по коррекции школьной тревожности младших школьников и составлено теоретическое обоснование технологической карты внедрения.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология: Учебное пособие для студентов вузов. М.: Изд-ий центр «Юрайт», 2010. 816с. (Серия «Основы наук»).
2. Андреева Г.М. Социальная психология: учеб. для высш. шк. М.: Аспект-Пресс, 2010. 368с.
3. Астапов В.М. Тревожность у детей / В.М. Астапов. М.: Издательство «ПЭР СЭ», 2008. 160 с.
4. Батюта М.Б., Князева Т.Н. Возрастная психология: Учебное пособие. М.: Логос, 2013. 306 с.
5. Безруких М.М., Ефимова С.П. Ребенок идет в школу. М.: 2009. 218 с.
6. Белкина Н.В. Психология раннего и дошкольного детства. Учебное пособие. М.: Феникс, 2014. 272с.
7. Болотова А.К., Молчанова О.Н. Психология развития и возрастная психология. М.: ГУ ВШЭ, 2012. 528с.
8. Буркова Е. В. Психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности у школьников 13-14 лет // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2015. Т. 18. С. 96–100. URL: <http://e-koncept.ru/2015/95171.htm>.
9. Бушталлер К. В. Исследование ситуативной тревожности у детей старшего дошкольного возраста // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2015. Т. 10. С. 116–120. URL: <http://e-koncept.ru/2015/95067.htm>.
10. Введение в психодиагностику: учебное пособие. Для студентов средних педагогических учебных заведений / под ред. К.М. Гуревича, Е.М. Борисовой. М.: ИЦ Академия, 2009. 199с.
11. Вегнер А.Л. Выявление и коррекция неблагоприятных вариантов развития личности детей и подростков. М.: Изд-во Наука, 2009. 125 с.
12. Волков Б.Д., Волкова Н.М., Орлова Е.С. Психология педагогического общения. Учебник для бакалавров. М.: Изд-во «Юрайт», 2014. 336с.

13. Волков Б.С. Психология младшего школьника: Учебное пособие. М.: Педагогическое общество России, 2012. 128с.
14. Гольева Г. Ю., Чебелюк М. Г. Изучение влияния тревожности на самооценку детей младшего школьного возраста // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2016. – Т. 7. С. 161–165. URL: <http://e-koncept.ru/2016/56110.htm>.
15. Долгова В.И., Аркаева Н.И., Капитанец Е.Г. Инновационные психолого-педагогические технологии в начальной школе/монография. М.: Издательство Перо, 2015. 200 с.
16. Долгова В. И., Барышникова Е. В., Оленникова С. С. Исследование уровня школьной тревожности у младших школьников с задержкой психического развития // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2016. Т. 44. С. 110–114. URL: <http://e-koncept.ru/2016/56983.htm>.
17. Долгова В.И., Барышникова Е.В., Саркисян М.С. Психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности у детей младшего школьного возраста // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2015. Т. 31. С. 101–105. URL: <http://e-koncept.ru/2015/95527.htm>.
18. Долгова В.И., Гольева Г.Ю., Пастухова С.С. Влияние самооценки на ситуативную тревожность учащихся начальных классов // Культура и образование: от теории к практике. 2016. Т. 1. С. 25-33.
19. Долгова В.И., Гольева Г.Ю. Эмоциональная устойчивость личности: Монография М.: Изд-во «Перо», 2014. 173 с.
20. Долгова В.И. Инновационная культура: сущность и составляющие// 2001. № 2. С. 10-15.
21. Долгова В.И. Исследование готовности выпускников вуза к внедрению инновационных технологий// Письма в Эмиссия. Оффлайн (TheEmissia. OfflineLetters): электронный научный журнал. Март 2014, ART 2176. СПб., 2014г. URL:<http://www.emissia.org/offline/2014/2176.htm>

22. Долгова В. И., Ключева Г. М., Бондарчук В. А. Изучение тревожности у детей младшего школьного возраста // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2015. Т. 31. С. 26–30. URL: <http://e-koncept.ru/2015/95512.htm>.
23. Долгова В. И., Латышин Я. В. Страх как причина развития аддиктивного поведения // Вестник института развития образования и воспитания подрастающего поколения при ЧГПУ. Серия 3. 2002. С. 70-77. (дата обращения 10.03.2017г).
24. Долгова В.И., Мельник Е.В. Эмпатия/Монография. М.: Перо, 2014. 161с.
25. Долгова В.И. Проблемы технологизации профессиональной деятельности психолога. В сборнике: FUNCTIONS OF UPBRINGING AND EDUCATION IN CONDITIONS OF THE ACCELERATED SOCIALIZATION OF THE PERSONALITY IN THE MODERN SOCIETY Peer-reviewed materials digest (collective monograph) published following the results of the CIII International Research and Practice Conference and II stage of the Championship in Psychology and Educational sciences. 2015. С. 111-114.
26. Долгова В.И. Психолого-педагогическая коррекция межличностных отношений подростков: научно-методические рекомендации. Челябинск: АТОКСО, 2010 112с.
27. Долгова В.И., Рокицкая Ю.А., Меркулова Н.А. Готовность родителей к воспитанию детей в замещающей семье. М.: Издательство Перо, 2015. 180с.
28. Долгова В.И., Рокицкая Ю.А., Копыл Л.В. Влияние стиля детско-родительских отношений на адаптацию первоклассников к школе // Современные проблемы науки и образования. 2016. № 4.; URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=25008>.

29. Долгова В.И., Рокицкая Ю.А., Фокина Ю.А. Особенности взаимосвязи волевой регуляции и учебной мотивации младших школьников // Культура и образование: от теории к практике. 2016. № 1. С. 4–9.
30. Дубровина И.В., Андреева А.Д., Данилова Е.Е., Вохмянина Т.В. Психокоррекционная и развивающая работа с детьми: учеб. пособие. М.: Изд. центр «Академия», 2012. 98 с.
31. Иванова И.Н. Преодоление тревожности и страхов у детей 5-7 лет. Диагностика, занятия, рекомендации. М.: Учитель, 2009. 192с.
32. Истратова О.Н. Справочник психолога начальной школы: Справочник для практических психологов, педагогов и студентов психологических и педагогических специальностей. Изд.3-е. Ростов н/Дону: Феникс, 2013. 442с.
33. Козьяков Р.В. Методы и методики диагностики эмоций. М.: Издательство: Директ–медиа, 2013 162 с.
34. Кошурникова Е. С., Симонова Г. И. К проблеме исследования школьной тревожности у первоклассников // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2016. Т. 28. С. 94–96. URL: <http://e-koncept.ru/2016/56481.htm>.
35. Кочубей Б.И., Новикова Е.В. Эмоциональная устойчивость школьника. М.: Изд-во Сфера, 2008. 196 с.
36. Кулагина, И.Ю. Возрастная психология: Развитие ребёнка от рождения до 17 лет/ И.Ю. Кулагина. М.: РОУ, 2011. 186 с.
37. Малютова Е.К., Манина, Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. СПб.: Речь, 2011. 190 с.
38. Малахова А.Н. Диагностика и коррекция тревожности и страхов у детей. М.: Детство-Пресс, 2016. 208с.
39. Мартыанова Г.Ю. Психологическая коррекция в детском возрасте М.: Классикс Стиль, 2007. 160 с.

40. Мекешкин Е.А. Особенности адаптации к умственным нагрузкам учащихся младших классов с различным уровнем школьной тревожности: Дис. канд. биол. наук. Челябинск. 2010. 132 с.
41. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. Учебник для студ. Вузов/ В.С. Мухина. 6-е изд. М.: «Академия», 2013. 456с.
42. Обухова Л.Ф. Возрастная психология. Учебник. М.: Юрайт, 2016. 460с.
43. Общая психодиагностика / Под ред. А.А. Бодалева, В.В. Столина. СПб.: Речь, 2010. 439с.
44. Немов Р.С. Психология. Учебник. М.: Изд-во «Юрайт», 2014. 639с. (Серия «Бакалавр. Базовый курс»).
45. Педагогическая психология [Текст]: практикум: / под ред. Л.А. Регуш, В.И. Долговой, А.В. Орловой. Челябинск: Изд-во ЧГПУ, 2012. 304 с.
46. Петров А. А. Исследование тревожности у детей младшего школьного возраста // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2015. Т. 10. – С. 266–270. URL: <http://e-koncept.ru/2015/95097.htm>.
47. Петрова Е.А., Гамезо М.В., Орлова Л.М. Возрастная и педагогическая психология. М.: Педагогическое общество России, 2009. 512с.
48. Петровский А.В., Ярошевский М.Г. Основы теоретической психологии. Учебник. М.: Академия, 2010. 528 с.
49. Пономарев Р. И. Психолого-педагогическая коррекция школьной тревожности у детей семи-восьми лет // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2015. Т. 10. С. 126–130. URL: <http://e-koncept.ru/2015/95069.htm>.
50. Преодоление тревожности и страхов у первоклассников. Диагностика. Коррекция. / под ред. Моргулец Г., Рассулова О. М.: Сфера, 2014. 144с.

51. Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст, 2-е изд. ил. (Серия «Детскому психологу»). СПб.: Питер, 2009. 192 с.
52. Психология личности./ под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, А.Н. Пузыря. Архангельской В.В. М.: Астрель. 2009. 624с.
53. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. СПб.: Питер, 2014. 816с.
54. Рокицкая Ю. А., Коткова А. А. Инновационные технологии деятельности педагога психолога по коррекции школьной тревожности пятых классов // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2016. Т. 44. С. 81–87. URL: <http://e-koncept.ru/2016/56979.htm>.
55. Селиванова М. А. Психолого-педагогическая коррекция школьной тревожности младших школьников в процессе лепки скульптуры // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2014. Т. 30. С. 31–35. URL: <http://e-koncept.ru/2014/55326.htm>.
56. Сорокина В.В. Негативные переживания детей в начальной школе // Вопросы психологии. 2004. №2. С.40 - 48.
57. Степанова О.П. Эффективное преодоление неуверенности и тревожности. Психокоррекционная работа. М.: Флинта, 2015. 210с.
58. Столяренко Л.Д. Педагогическая психология. Ростов н/Д.: Изд-во Феникс, 2012. 544с. (Серия «Высшее образование»).
59. Тарасов С.Ю. Школьная тревожность: причины, следствия и профилактика. М.: Теревинф, 2016. 250с.
60. Томчук А. С. Психолого-педагогические условия успешной адаптации первоклассников к школьному обучению // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2015. Т. 10. С. 161–165. URL: <http://e-koncept.ru/2015/95076.htm>.
61. Тревога и тревожность. Хрестоматия./ сост. Астапов В.Г. М.: Когито-центр, 2008. 194с.



62. Троценко С.Н., Филютина Т.Н. Особенности школьной тревожности обучающихся начальной школы с задержкой психического развития // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. 2012. Том 18. С. 56-59.
63. Чернышева Н.С. Характер младшего школьника. Учеб. Пособие. М.: Наука. 2010. 306 с.
64. Чуприкова Н.И. Умственное развитие и обучение: К обоснованию системно-структурного подхода: Учебно-методическое пособие. [http://lib.mgppu.ru/]. М.: 2003, 320с. URL: <http://lib.mgppu.ru/oracunicode/index.php?url=/notices/index/IdNotice:162065/Source:default> (дата обращения: 20.01.2017).
65. Шагиева А. И. Влияние самооценки на ситуативную тревожность младших школьников // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2015. Т. 18. С. 26–30. URL: <http://e-koncept.ru/2015/95157.htm>.
66. Шаграева О.А. Детская психология. Теоретический и практический курс. М.: Изд-во «Владос», 2011. 368с. (Серия «Учебное пособие для вузов»).
67. Шаповаленко И.В. Психология развития и возрастная психология. Учебник и практикум. М.: Юрайт, 2016. 576с.
68. Шевченко Л. Р. Влияние уровня тревожности на самооценку старших школьников // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. Т. 10. С. 51–55. URL: <http://e-koncept.ru/2015/95054.htm>.
69. Френкель Яков. Психология страха. М.: Профит-Стаил, 2010. 272с.
70. Хотина Л. А. Психолого-педагогическая коррекция школьной тревожности младших школьников // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2015. Т. 10. С. 146–150. URL: <http://e-koncept.ru/2015/95073.htm>.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Приложение 1

#### Методики диагностики для исследования школьной тревожности младших школьников

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

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

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

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

Инструкция.

1. Игра с младшими детьми. «Как ты думаешь, какое лицо будет у ребенка: веселое или печальное? Он (она) играет с малышами»
2. Ребенок и мать с младенцем. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) гуляет со своей мамой и малышом»

3. Объект агрессии. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»
4. Одевание. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка печальное или веселое? Он (она) одевается»
5. Игра со старшими детьми. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) играет со старшими детьми»
6. Укладывание спать в одиночестве. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) идет спать»
7. Умывание. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) в ванной»
8. Выговор. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое?»
9. Игнорирование. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»
10. Агрессивное нападение «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое?»
11. Собираание игрушек. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) убирает игрушки»
12. Изоляция. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое?»
13. Ребенок с родителями. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) со своими мамой и папой»
14. Еда в одиночестве. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) ест».

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

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

Образец протокола:

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

Рисунок	Высказывание	Выбор	
		Веселое лицо	Печальное лицо
1. Игра с младшими детьми	Ему надоело играть	+	
2. Ребенок и мать с младенцем	Гуляет с мамой, люблю гулять с мамой	+	
3. Объект агрессии	Хочется ударить его стулом. У него грустное лицо		+
4. Одевание	Он пойдет гулять. Надо одеваться	+	
5. Игра со старшими детьми	Потому что у него дети	+	
6. Укладывание спать в одиночестве	Я всегда беру спать игрушку		+
7. Умывание	Потому что он умывается	+	
8. Выговор	Мама хочет уйти от него		+
9. Игнорирование	Потому что тут малыш	+	
10. Агрессивность	Потому что кто-то отбирает игрушку		+
11. Собираение игрушек	Мама заставляет его, а он не хочет		+
12. Изоляция	Они не хотят играть с ним		+
13. Ребенок с родителями	Мама и папа гуляют с ним	+	
14. Еда в одиночестве	Пьет молоко, и я люблю пить молоко	+	

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

#### Количественный анализ

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

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

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

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

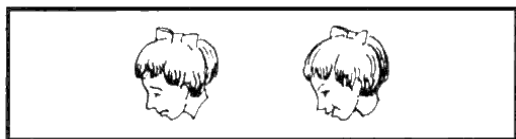
#### Качественный анализ

Каждый ответ ребенка анализируется отдельно. Делаются выводы относительно возможного характера эмоционального опыта ребенка в данной (и подобной ей) ситуации. Особенно высоким проективным значением обладают рис. 4 («Одевание»), 6 («Укладывание спать в одиночестве»), 14 («Еда в одиночестве»). Дети, делающие в этих ситуациях отрицательный эмоциональный выбор, вероятнее всего, будут обладать высоким ИТ; дети, делающие отрицательные эмоциональные выборы в ситуациях, изображенных на рис. 2 («Ребенок и мать с младенцем»), 7 («Умывание»), 9 («Игнорирование») и 11 («Собирание игрушек»), с большей вероятностью будут обладать высоким или средним ИТ.

Как правило, наибольший уровень тревожности проявляется в ситуациях, моделирующих отношения ребенок-ребенок («Игра с младшими детьми», «Объект агрессии», «Игра со старшими детьми», «Агрессивное нападение», «Изоляция»). Значительно ниже уровень тревожности в рисунках, моделирующих отношения ребенок - взрослый («Ребенок и мать с младенцем», «Выговор», «Игнорирование», «Ребенок с родителями»), и в ситуациях, моделирующих повседневные действия («Одевание», «Укладывание спать в одиночестве», «Умывание», «Собирание игрушек», «Еда в одиночестве»).

Стимульный материал к тесту тревожности (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки) Картинки к тесту для девочек:

1



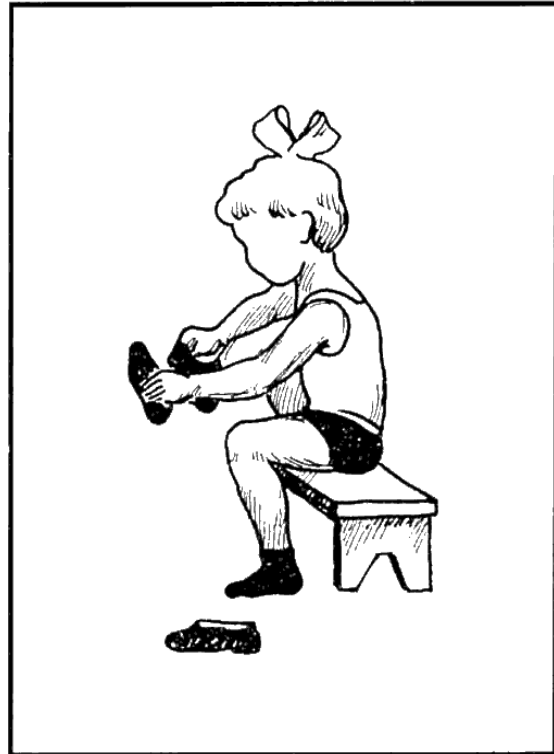
2



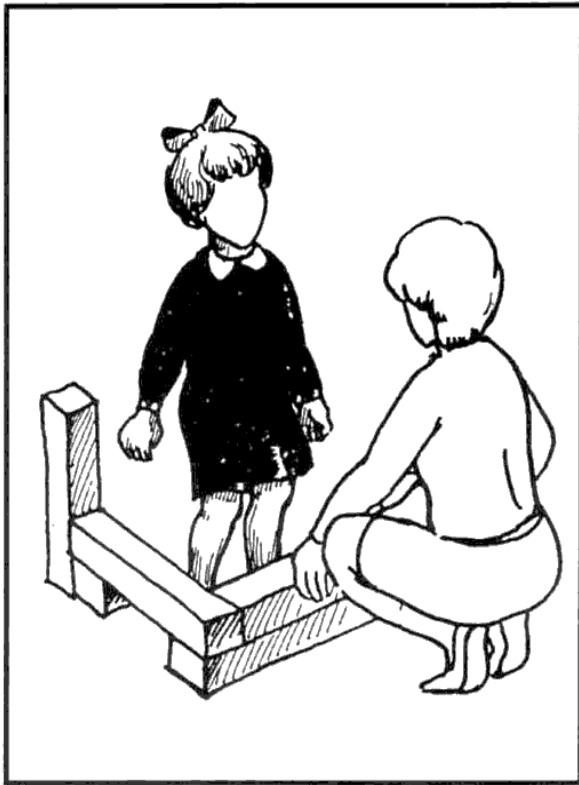
3



4



5

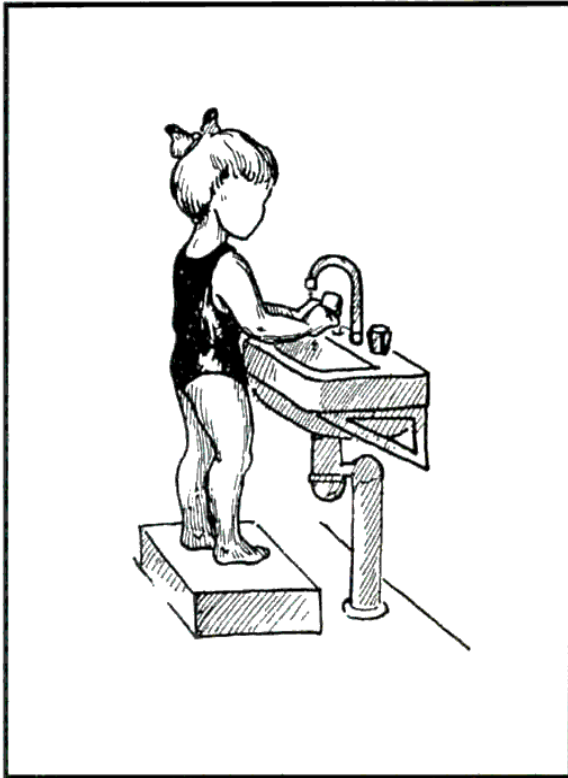


6

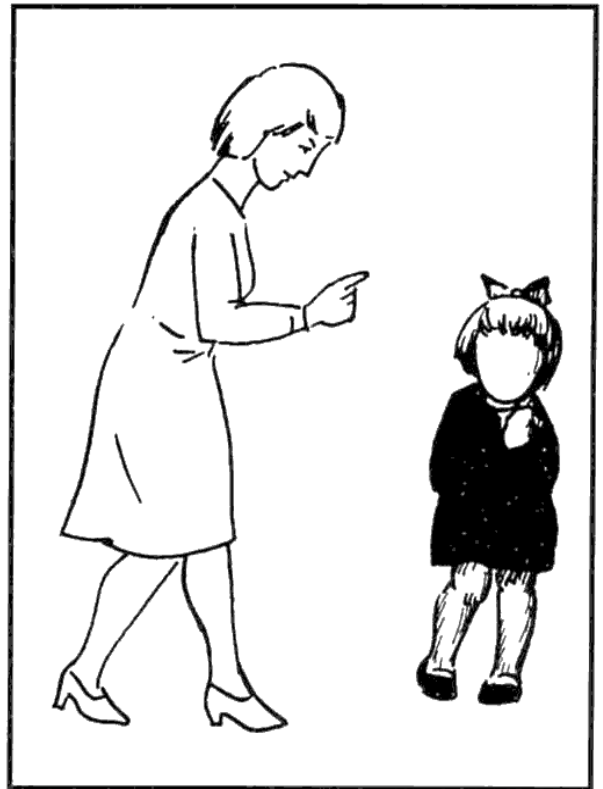




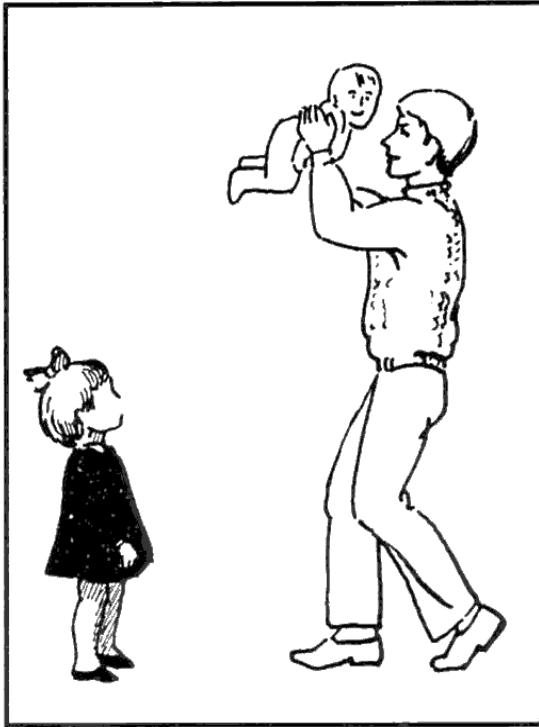
7



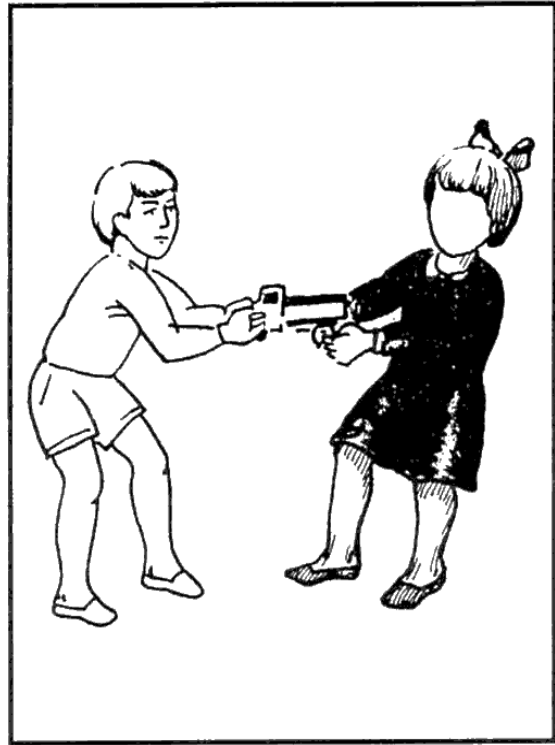
8



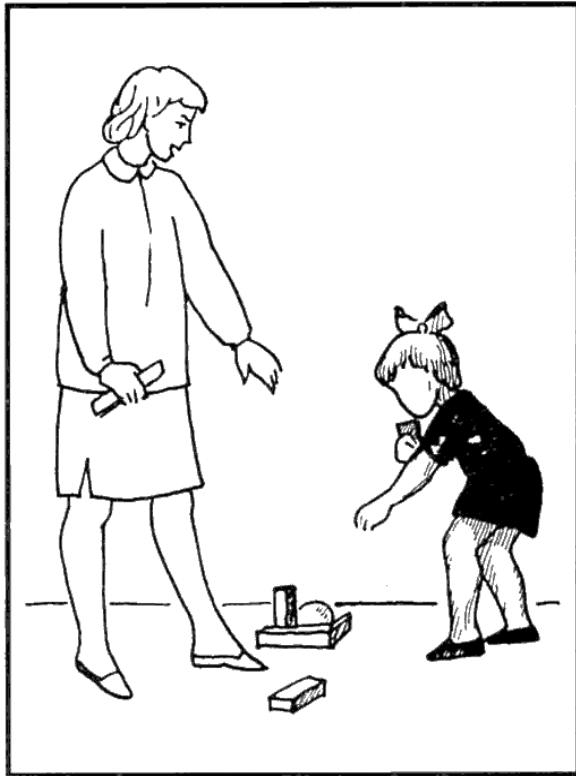
9



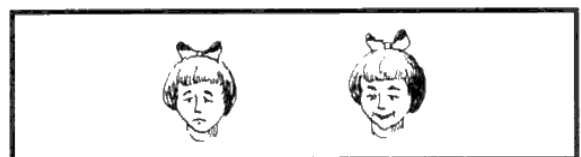
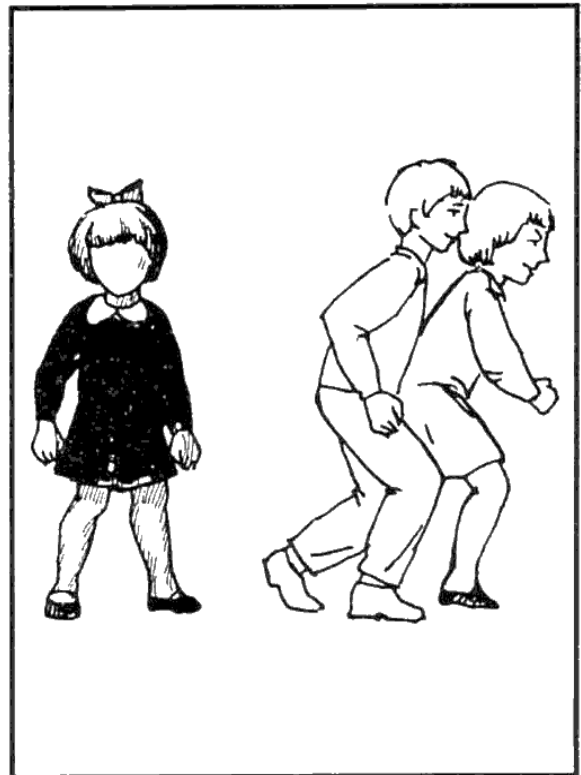
10



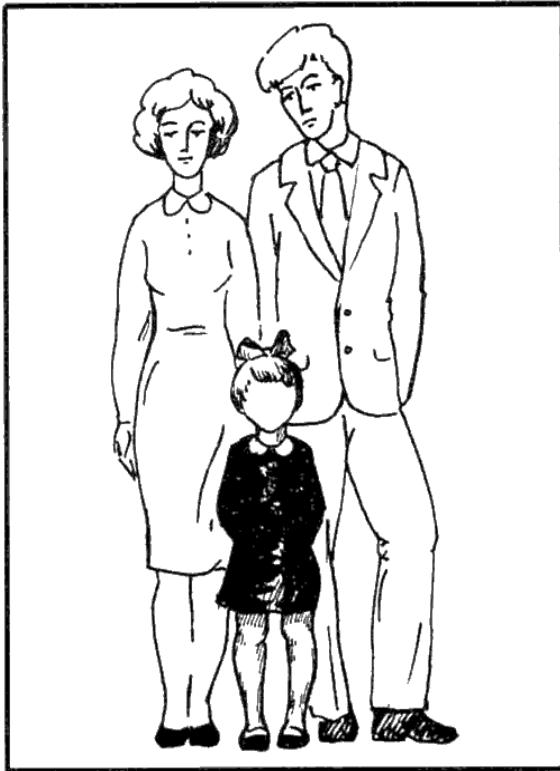
11



12



13



14

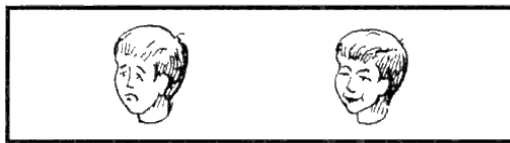
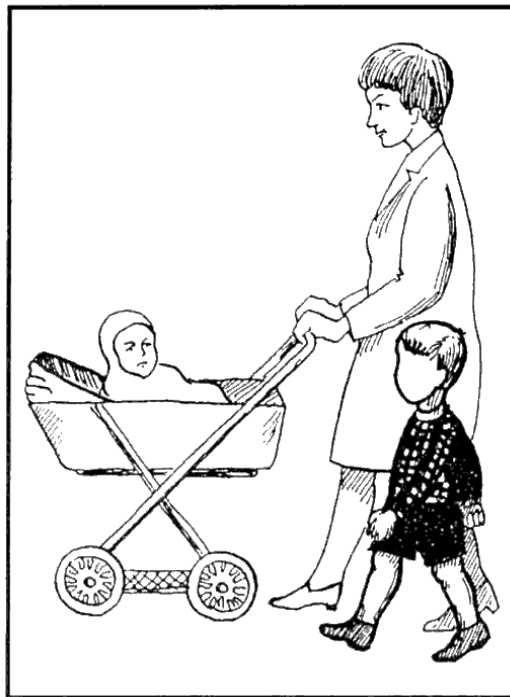


Картинки к тесту для мальчиков:

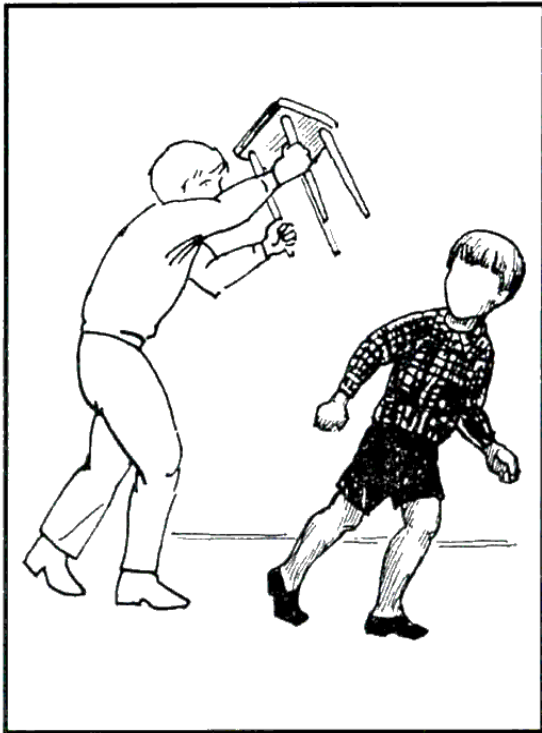
1



2



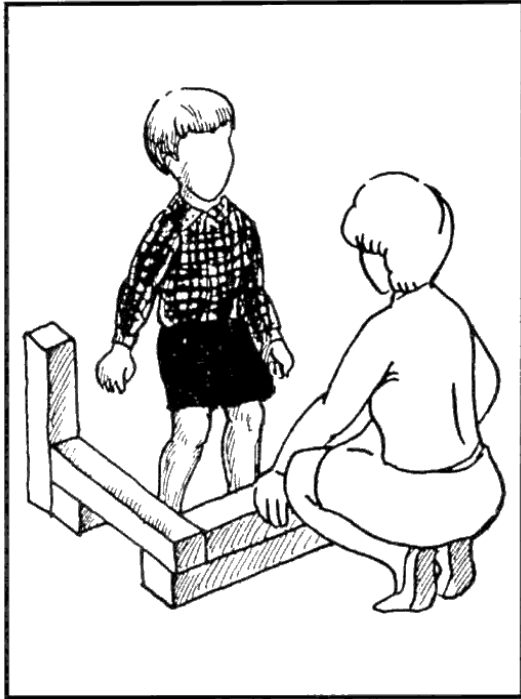
3



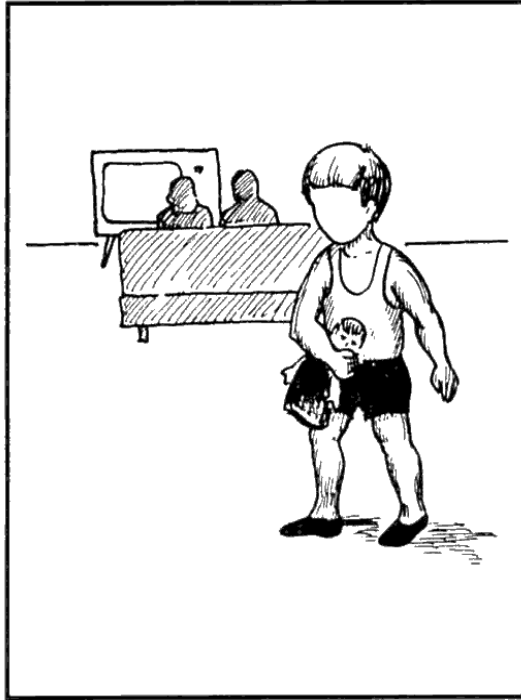
4



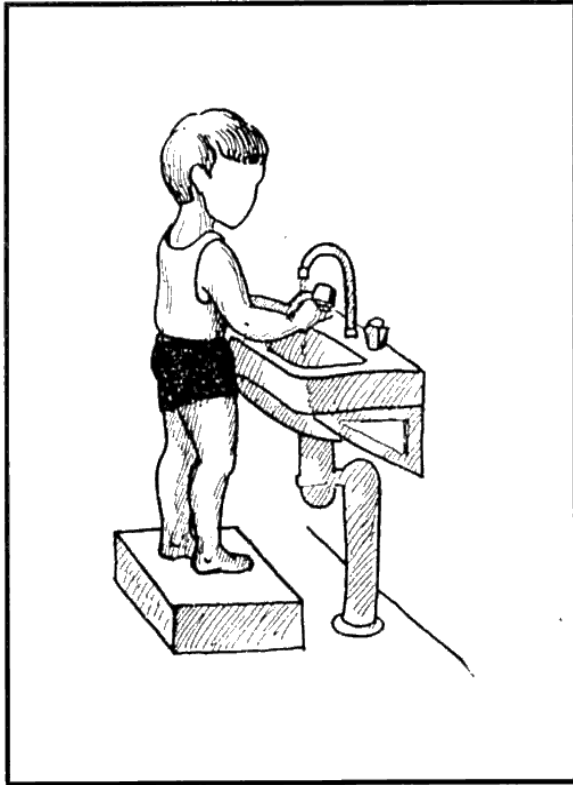
5



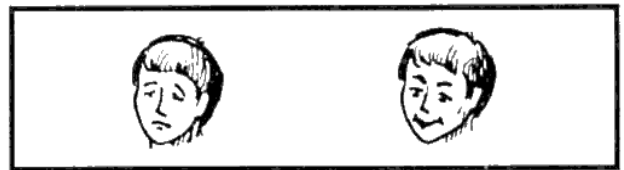
6



7

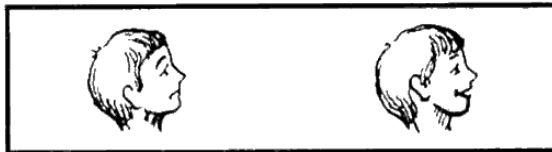
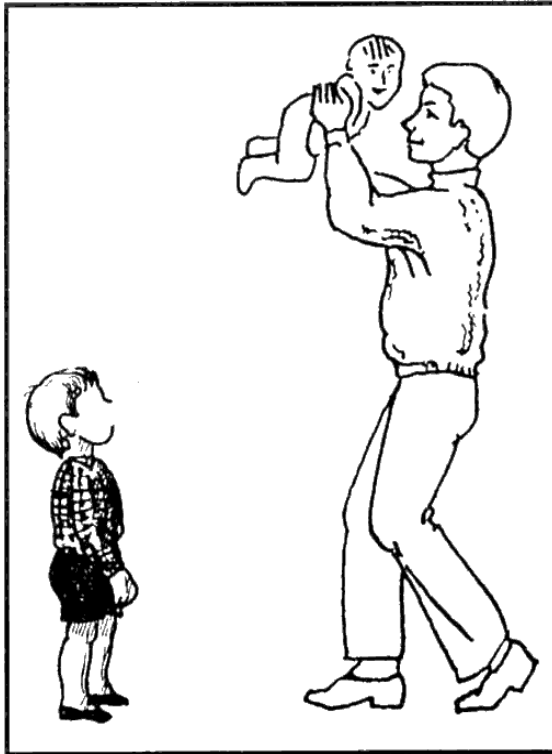


8

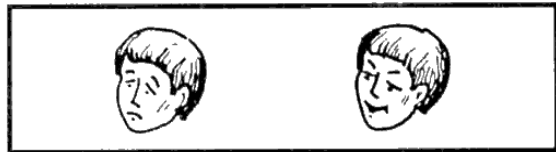
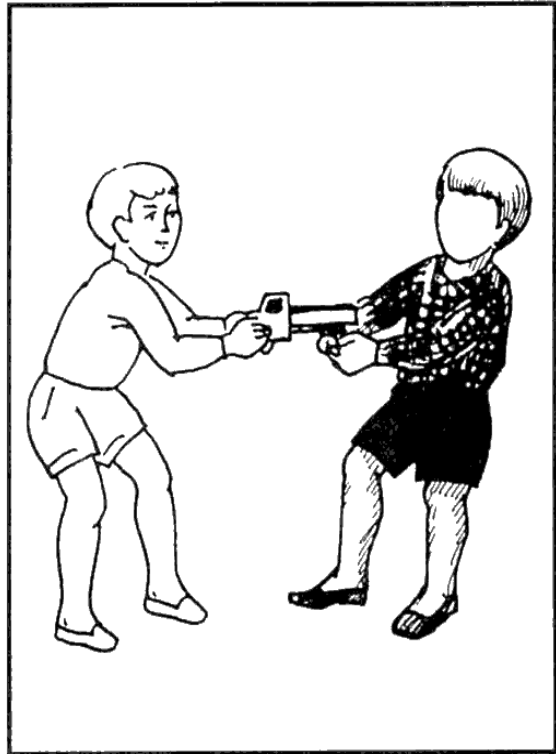




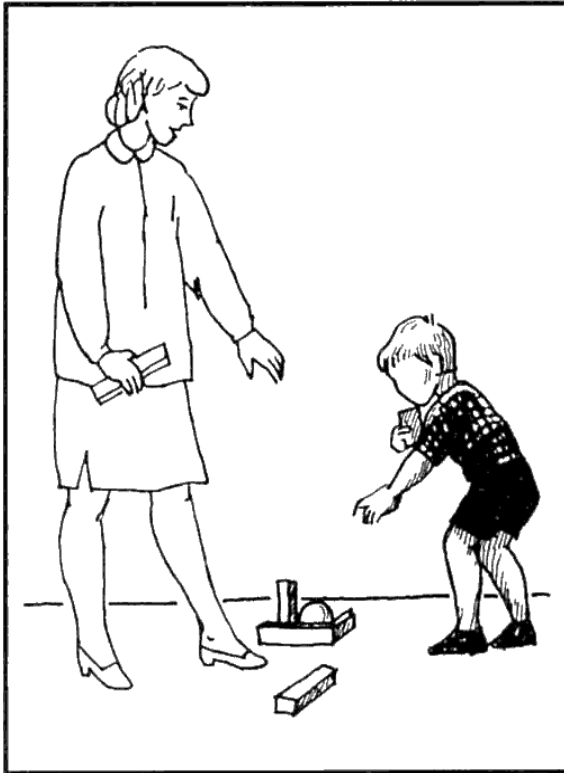
9



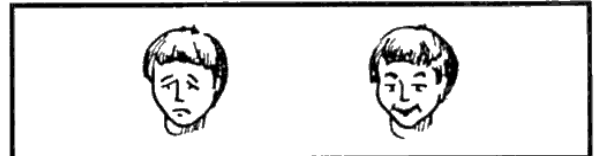
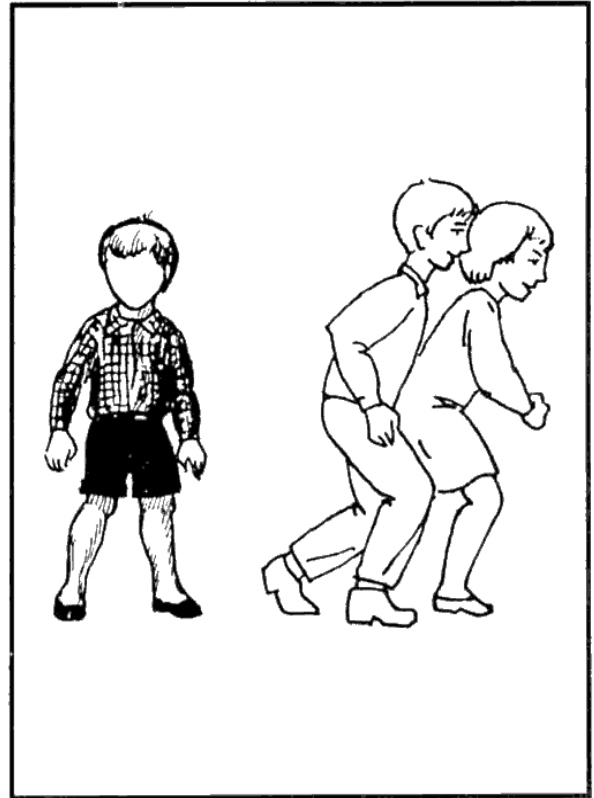
10



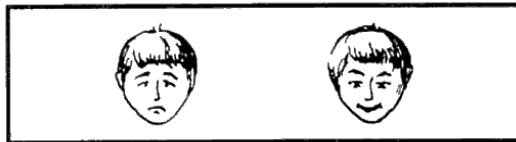
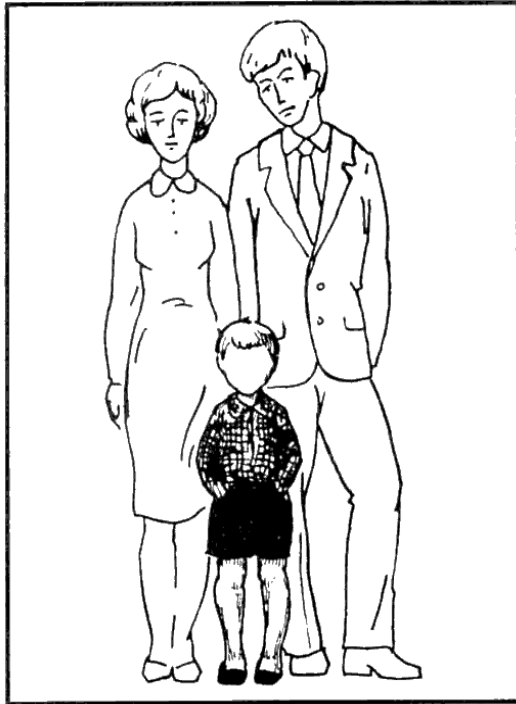
11



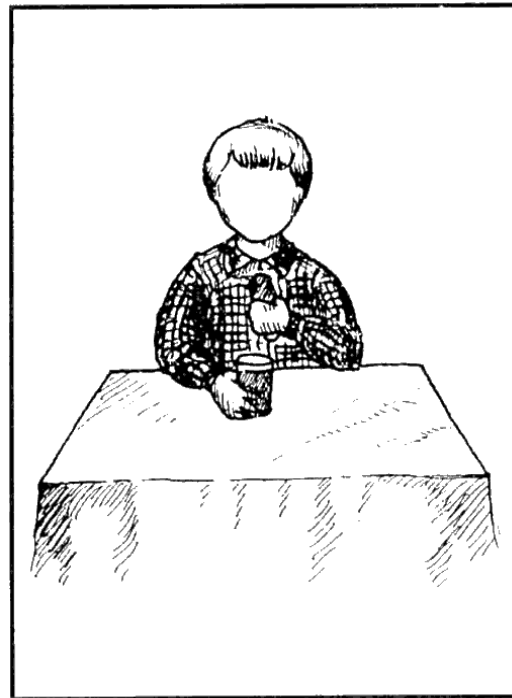
12



13



14



### Опросник школьной тревожности Филиппа

Опросник школьной тревожности Филиппа относится к стандартизированным психодиагностическим методикам и позволяет оценить не только общий уровень школьной тревожности, но и качественное своеобразие переживания тревожности, связанной с различными областями школьной жизни. Опросник достаточно прост в проведении и обработке, поэтому хорошо зарекомендовал себя при проведении фронтальных психодиагностических обследований.

Цель методики. Опросник позволяет изучить уровень и характер тревожности, связанной со школой, у детей младшего и среднего школьного возраста.

Возрастные ограничения. Опросник предназначен для работы с детьми младшего и среднего школьного возраста. Оптимально его применение в 3-7 классах средней школы.

Процедура диагностики. Диагностика может проводиться как в индивидуальной, так и в групповой форме. Вопросы предъявляются либо письменно, либо на слух. Присутствие учителя или классного руководителя в помещении, где проводится опрос, крайне нежелательно.

Необходимые материалы. Для проведения исследования необходим текст опросника, а также листы бумаги по числу учащихся.

Инструкция.

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

На листе для ответов вверху запишите свое имя, фамилию и класс. Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ «+», если Вы согласны с ним, или «-» если не согласны».

Стимульный материал:

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом?	
2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?	
3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?	
4. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок?	
5. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?	
6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорит?	

7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?	
8. Случается ли с тобой, что ты боишься высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?	
9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?	
10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?	
11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?	
12. Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год?	
13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?	
14. Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?	
15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из этих 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, 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 дружески?	

25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе 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 дошкольных 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 ним?	
54. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, что не можешь ты?	
55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, 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 зычно, что делаешь это плохо?	
58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?	

#### Обработка результатов:

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

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

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

Факторы	№ вопросов
1. Общая тревожность в школе	2,3,7,12,16,21,23,26,28,46,47,48,49,50,51,52,53,54,55,56,57,58. $\Sigma = 22$
2. Переживание социального стресса	5,10,15,20,24,30,33,36,39,42,44 $\Sigma = 11$
3. Фрустрация в потребности	1,3,6,11,17,19,25,29,32,35,38,41,43 $\Sigma = 13$



достижения успеха	
4. Страх самовывживания	27,31,34,37,40,45 $\Sigma = 6$
5. Страх ситуации проверки знаний	2,7,12,16,21,26 $\Sigma = 6$
6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	3,8,13,17,22 $\Sigma = 5$
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	9,14,18,23,28 $\Sigma = 5$
8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями	2,6,11,32,35,41,44,47 $\Sigma = 8$

Ключ к вопросам:

« + » - ДА

« - » - НЕТ

		1		1		1		1		1	
		2		2		2		2		2	
		3		3		3		3		3	
		4		4		4		4		4	

		5		5		5		5		5	
		6		6		6		6		6	
		7		7		7		7		7	
		8		8		8		8		8	
		9		9		9		9			
0		0		0		0		0			

#### РЕЗУЛЬТАТЫ

1) Число несовпадений знаков («+» - Да, «-» - Нет) по каждому фактору (- абсолютное число несовпадений в процентах:  $< 50\%$ ;  $\geq 50\%$ ;  $\geq 75\%$ ).

Для каждого респондента.

2) Представление этих данных в виде индивидуальных диаграмм.

3) Число несовпадений по каждому измерению для всего класса: - абсолютное значение -  $< 50\%$ ;  $\geq 50\%$ ;  $\geq 75\%$ .

4) Представление этих данных в виде диаграммы.

Количество учащихся, имеющих несовпадений по деленному фактору  $\geq 50\%$  и  $\geq 75\%$  (для всех факторов),

б) Представление сравнительных результатов при повторных замерах.

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

Сводные результаты исследования психолого-педагогической коррекции школьной тревожности у младших школьников на этапе констатирующего эксперимента

Таблица 1

Сводные результаты исследования психолого-педагогической коррекции школьной тревожности у младших школьников по методике тест тревожности Р.Тэмпл, М. Дорки, В. Амен. Методика «Выбери нужное лицо»

№	ФИ	Баллы	Уровень тревожности
1	А.Н.	53	Высокий
2	А.Г.	26	Средний
3	О.П.	21	Средний
4	Т.Ф.	17	Низкий
5	К.Н.	58	Высокий
6	Г.О.	60	Высокий
7	Г.Г.	19	Низкий
8	Ч.К.	23	Средний
9	У.Д.	30	Средний
10	Ж.К.	69	Высокий
11	К.М.	18	Низкий
12	М.К.	31	Средний
13	В.М.	27	Средний
14	Т.М.	70	Высокий
15	И.Е.	70	Высокий
16	И.У.	16	Низкий
17	П.О.	38	Средний
18	Т.Г.	30	Средний
19	И.М.	60	Высокий
20	С.М.	17	Низкий
21	Е.Н.	48	Средний
22	Ш.О.	49	Средний

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

Таблица 2

Сводные результаты исследования психолого-педагогической коррекции школьной тревожности у младших школьников по методике диагностики уровня школьной тревожности Филлипса

№	ФИ	Баллы	Уровень школьной тревожности
1	А.Н.	77	Высокий
2	А.Г.	75	Высокий
3	О.П.	60	Повышенный
4	Т.Ф.	63	Повышенный
5	К.Н.	40	Низкий
6	Г.О.	78	Высокий
7	Г.Г.	48	Низкий
8	Ч.К.	56	Повышенный
9	У.Д.	32	Низкий
10	Ж.К.	70	Высокий
11	К.М.	30	Низкий
12	М.К.	75	Высокий
13	В.М.	68	Повышенный
14	Т.М.	40	Низкий
15	И.Е.	60	Повышенный
16	И.У.	45	Низкий
17	П.О.	80	Высокий
18	Т.Г.	41	Низкий
19	И.М.	65	Повышенный
20	С.М.	30	Низкий
21	Е.Н.	71	Повышенный
22	Ш.О.	21	Низкий

Высокий уровень	36,3% (8 человек)
Повышенный уровень	46,3% (8 человек)
Низкий уровень тревожности	27,2% (6 человек)

Программа психолого-педагогической коррекции школьной тревожности младших школьников

Занятие №1.

Цель: познакомиться с классом и начать его сплочение, знакомство детей с основными правилами.

2. Упражнение «Здравствуйтесь, я рад(а) познакомиться».

Инструкция: каждый по кругу должен сказать фразу: «Здравствуйтесь, я рад(а) с вами познакомиться!». Далее нужно сказать свое имя и несколько слов о себе. Во время знакомства необходимо подчеркнуть свою индивидуальность, чтобы о вас запомнили, далее бросают мяч любому из участников.

6 Выработка правил поведения на занятиях.

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

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

3. Не существуют правильных или неправильных ответов. Правильный ответ – тот, который на самом деле выражает твое мнение.

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

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

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

7. 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.

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

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

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

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

#### 7 Разминка: «Смена ритмов»

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

Инструкция: Если воспитатель хочет привлечь внимание детей, он начинает хлопать в ладоши и громко, в такт хлопкам, считать: раз, два, три,

четыре... Дети присоединяются и тоже, все вместе хлопая в ладоши, хором считают: раз, два, три, четыре... Постепенно воспитатель, а вслед за ним и дети, хлопает все реже, считает все тише и медленнее.

Время: 5-7 минут.

#### 8 Упражнение «Мой личный герб»

Цель: знакомство, получение первичной информации друг о друге.

Инструкция: Я раздам вам вот такие заготовки (см. Приложение 1), а вы должны будете заполнить их. Каждый участник группы пишет на табличке свое имя и рисует свой символ, эмблему. На это я даю вам 5 минут. По окончании работы, каждый называет свое имя и «расшифровывает» свою эмблему (10 минут), а затем мы вывесим все гербы вот здесь на стенде (или доске), и вы сможете с ними познакомиться более подробно после занятия.

Время: 10-15 минут.

#### 9 Рефлексия:

А теперь расскажем, друг другу о том, что было хорошего на занятиях, чем они понравились вам. Берем в руки мячик. Я начну с себя: «Я увидела на занятиях, какие вы все добрые и как вам хочется, чтобы все были радостными и счастливыми. Как вы все старались, помогали друг другу. Мне было интересно играть и заниматься с вами». Передавать мячик по кругу.

Время: 10 минут.

#### 6.Ритуал прощания:

Инструкция: «Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой вы подарите друг другу аплодисменты в знак благодарности. Ведущий начинает хлопать в ладоши, глядя на одного из участников группы и медленно приближаясь к нему. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. Последнему участнику аплодируют уже вся группа.

Время: 7 минут.



## Занятие №2

Цель: снятие чувства тревожности, сплочение группы, налаживание эмоциональных контактов.

### 1 Упражнение «Снежный ком».

Цель: знакомство участников группы друг с другом, демонстрация стиля взаимоотношений с ведущим группы и ее членами.

Инструкция:

Психолог предлагает познакомиться друг с другом, путем создания снежного кома. Для этого каждый должен придумать себе прилагательное, которое начинается с той же буквы что и его имя. Потом психолог начинает первым: он говорит свое имя и прилагательное к нему. Второй человек, сидящий от психолога справа, должен сначала повторить его высказывание, а затем сказать свое. Дальше каждый последующий должен сначала повторить все предыдущие высказывания, начиная с высказывания психолога, а затем назвать свое. Так количество высказываний будет постепенно увеличиваться, образуя «снежный ком». Затем, если группа большая, можно предложить учащимся на небольших листочках (заготовленных заранее) написать свои имена и прикрепить их к груди на английские булавки. В конце занятия их можно собрать в отдельную коробку, чтобы на следующем занятии снова ими воспользоваться.

Время: 7 минут.

### 2 Упражнение «Варежки».

Цель: повысить сплоченность группы через совместную деятельность.

Инструкция:

В случайном порядке раздаются парные заготовки «варежек» (на тот случай, если участников окажется нечетное количество, необходимо приготовить одну «тройку» варежек). Задача — найти свою пару (тройку), договориться и вместе раскрасить варежки. В конце каждая пара представляет свое творение. В случае конфликтов внутри пар возможна тактичная помощь ведущего.

Время: 10-15 минут.

#### 4. Игра «Рука».

Цель: развитие сплоченности группы, формирование мотивации групповой работы, развития эмпатии.

Инструкция:

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

В обсуждении выясняется, что никто в группе не может «выиграть», пока группа не работает синхронно, а участники не пытаются понять и почувствовать друг друга.

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

Время: 15 минут.

#### 5 Упражнение «Прощание»

Цель: завершение дня тренинга.

Инструкция: Закончите фразу «Сегодня я...»

Время: 3 минуты.

### Занятие 3

Цель: развитие мотивации, снятие напряжения, осознание своих трудностей.

#### 1 Упражнение «Я сегодня»

Цель: начать тренинговый день.

Инструкция: я кидаю вам по очереди мяч и вы одним словом описываете свое настроение. Например: Я сегодня ночь/ солнце/ бабочка/ квадрат и д.т.

Время: 5-7 минут.

### 3 Игра «Дотронься до...»

Цель: развитие сплоченности через физический контакт, для внимания к окружающим.

Инструкция:

Водящий (им становятся все участники по очереди) называет какой-то цвет, и все дотрагиваются до этого цвета друг на друге. Игру можно усложнить: если один игрок дотрагивается до второго, то второму нельзя прикасаться к первому (следовательно, он должен включить в игру кого-то третьего). Намеренное или даже случайное причинение боли другим детям в контексте групповой работы регулируется на основе правил работы группы.

Время: 10 минут.

### 3 Игра «Гусеница».

Цель: закрепления мотивации групповой работы, развития групповой сплоченности.

Инструкция: воздушные шары, резиновые мячи, альбомные листы, цветные карандаши, краски, ручки.

Игра учит доверию. Почти всегда партнеров не видно, хотя и слышно. Успех продвижения всех зависит от умения каждого скоординировать свои усилия с действиями остальных участников.

Ведущий говорит: «Ребята, сейчас мы с вами будем одной большой гусеницей и будем все вместе передвигаться по этой комнате. Постройтесь цепочкой, руки положите на плечи впереди стоящего. Между животом одного играющего и спиной другого зажмите воздушный шар или мяч. Дотрагиваться руками до воздушного шара (мяча) строго воспрещается! Первый в цепочке участник держит свой шар на вытянутых руках. Таким

образом, в единой цепи, но без помощи рук, вы должны пройти по определенному маршруту».

Для наблюдающих: обратите внимание, где располагаются лидеры, кто регулирует движение «живой гусеницы».

Время: 10 минут.

#### 4 Упражнение «Храбрый герой»

Цель: преодоление страха, тревожности

Инструкция: Лучше взять любимый персонаж ученика из фильма, мультфильма, компьютерной игры и Испуганного малыша. Ученик говорит о своих страхах – как Испуганный малыш. Затем пересаживается на другой стул, отвечает как Храбрый герой. Следует обратное «перевоплощение» – возражения или новые жалобы Испуганного малыша. Как правило, ученик приводит весьма убедительную аргументацию и способен убедить самого себя в бессмысленности и вреде тревоги. Упражнение заканчивается непременно словами Храброго героя. Я обязательно спрашиваю – какой он, Герой? Допустим, ответ – «смелый, решительный, сильный». Повтори – «я смелый, решительный, сильный». Несколько раз повторяются позитивные утверждения. Выражаю полную убежденность в том, что ученик именно такой, т.е.: «В тебе живет Храбрый герой. Только пока он редко появляется». Само проигрывание роли бесстрашного человека помогает ребенку найти внутренние силы для реализации этой части личности.

Время: 7 минут.

#### 5 Упражнение «Прощание»

Цель: завершение дня тренинга.

Инструкция: Закончите фразу «Сегодня я...»

Время: 6 минут.

### Занятие 4

Цель: осознание причин школьной тревожности, формирование позитивного отношения к школьным занятиям.

### 1 Упражнение «Я сегодня»

Цель: начать тренировочный день.

Инструкция: я кидаю вам по очереди мяч и вы одним словом описываете свое настроение. Например: Я сегодня ночь/ солнце/ бабочка/ квадрат и д.т.

Время: 5-7 минут.

### 2 Упражнение «Смельчак»

Цель: закрепление состояния успеха, покоя и уверенности.

Инструкция: Вначале обращаемся к дыхательным упражнениям. Затем – смотрим «фильм». Однако «фильм» имеет иное содержание. Ученик должен очень хорошо представить сцену, где Некто успешно совершает те действия, которых он боится. (К примеру, успешно и смело играет на концерте, сдает зачет) Нужно, чтоб ребенок очень четко представил себе то, что происходит – поведение смельчака, его вид, действия, настроение. Делаем краски фильма ярче, звуки – громче, важно сконцентрироваться на воображаемом образе. Затем прошу представить, что ученик – сам стал этим самым Смельчаком. Ему нужно тщательно, в подробностях, ощутить - как он успешно, спокойно и смело выступает. Представить свое самочувствие, ощущение уверенности. Четко (и неоднократно) проговорить: «я уверен, я спокоен, все хорошо».

Время: 10-15 минут.

### 3 Упражнение «Мои трудности».

Цель: вербализация собственных трудностей, развитие доверия друг к другу.

Инструкция:

Детям предлагается вспомнить, что им трудно в жизни и нарисовать свои трудности с помощью символов, чучел и т.д. После обсуждаются рисунки и участники группы дают советы по их преодолению.

Время: 15-20 минут.

### 4 Упражнение «Прощание»

Цель: завершение дня тренинга.

Инструкция: Закончите фразу «Сегодня я...»

Время: 3 минуты.

## Занятие 5

Цель: определение страхов и причин тревожного состояния. Развитие чувства уверенности в своих силах и самопринятия.

### 5 Упражнение «Приветствие»

Цель: Развитие в течение второго и последующих дней семинара доверительного стиля общения, создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение.

Ход упражнения: Участники садятся в круг и по очереди приветствуют друг друга, обязательно подчеркивая индивидуальность партнера, например: «Я рад тебя видеть, и хочу сказать, что ты выглядишь великолепно» или «Привет, ты, как всегда, энергичен и весел».

Время: 5-7 минут.

### 6 Игра «Изобрази предмет»

Цель: создание рабочего настроения, обращения к школьным заботам.

Инструкция:

Детям нужно придумать и без слов изобразить предмет, как-то связанный со школой. Остальные участники группы отгадывают, какой предмет имеется в виду.

Время: 10 минут.

### 7 Упражнение «Воздушный шарик»

Цель: снять напряжение, успокоить детей.

Инструкция: Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. А теперь покажите их друг другу.

Время: 5-7 минут.

8 Упражнение «Неоконченные предложения».

Цель: развитие рефлексии.

Инструкция: Детям предлагаются плакаты: «Я люблю», «Меня любят», «Я забочусь», «Обо мне заботятся», «Я верю...», «В меня верят...». Они поочередно устно заканчивают написанные на них предложения.

Время: 10-15 минут.

5 Упражнение «Прощание»

Цель: завершение дня тренинга.

Инструкция: Закончите фразу «Сегодня я...»

Время: 3 минуты.

## Занятие 6

Цель: развитие навыков общения, снятие напряжения и скованности в общении, осознание различных черт характера и чувств.

1 Упражнение Игра в кругу «Комплименты».

Цель игры: Повышение самооценки. Ребята узнают много приятного от окружающих, смогут взглянуть на себя «глазами других детей».

Предложить ребятам поочередно сделать комплимент своему товарищу.

Время: 5-7 минут.

2 Упражнение Разминка: «Смена ритмов»

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

Инструкция: Чтобы привлечь внимание детей, психолог начинает хлопать в ладоши и громко, в такт хлопкам, считать: раз, два, три, четыре... Дети присоединяются и тоже, все вместе хлопая в ладоши, хором считают: раз, два, три, четыре... Постепенно воспитатель, а вслед за ним и дети, хлопает все реже, считает все тише и медленнее.

Время: 5 минут.

### 3 Упражнение «Фигура монстра».

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

Инструкция:

Участники объединяются в группы с одинаковыми страхами или похожими.

Инструкция:

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

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

Время: 15 минут.

### 4 Упражнение «Спасибо за прекрасный день»

Цель: завершить тренинговый день

Инструкция: Дети стоят в кругу. Сейчас один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятный день!» Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий ученик, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятный день!» Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Последний участник замыкает круг и завершает церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук.

Время: 7 минут.

### 5 Упражнение «Прощание»



Цель: завершение дня тренинга.

Инструкция: Закончите фразу «Сегодня я...»

Время: 6 минуты.

### Занятие 7

Цель: развитие внимания к поведению другого и способности получения обратной связи.

#### 1 Упражнение «Это мое имя»

Цель: формирование позитивного восприятия себя. Данная игра позволяет ребенку с помощью переноса раскрыть свои слабые и сильные стороны.

Инструкция: Ребенку предлагается поискать в комнате такой предмет, которому он бы мог дать свое имя. После того как ребенок сделает выбор, ему предлагается описать этот предмет, отмечая все его положительные стороны и недостатки. Психолог помогает ребенку в описании, а затем спрашивает, подходит ли это описание самому ребенку.

Время: 10-15 минут.

#### 2 Упражнение «Доведение до абсурда»

Цель: снятие напряжения, снижение количества страхов.

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

Время: 10 минут.

#### 3 Упражнение «Слепой танец».

Цель: Развитие чувства уверенности, доверия друг к другу, снятие излишнего мышечного напряжения.

Инструкция: Ведущий говорит участникам группы: «Разбейтесь на пары. Один из вас получает повязку на глаза, он будет "слепой". Другой останется "зрячим" и сможет водить "слепого". Теперь возьмитесь за руки и

потанцуйте друг с другом под легкую музыку (1—2 минуты). Теперь поменяйтесь ролями. Помогите партнеру завязать повязку».

Время: 7-10 минут.

4 Упражнение «Прощание»

Цель: завершение дня тренинга.

Инструкция: Закончите фразу «Сегодня я...»

Время: 5 минут.

## Занятие 8

Цель: завершение тренинга.

1 Упражнение «Комплимент».

Цель: снятие остаточного напряжения, получение обратной связи.

Инструкция:

Участники становятся в два круга лицом друг к другу, образуя внешний и внутренний круги. Внутренний стоит на месте, а внешний передвигается на 1 человека после взаимного общения и преподнесения комплимента друг другу. Условие: называть друг друга по имени, смотреть в глаза партнеру и улыбаться.

Время: 7 минут.

2 Упражнение «Подарок под елкой».

Цель: Расслабление мышц лица, особенно вокруг глаз.

Инструкция:

Психолог говорит следующее: «Представьте себе, что скоро новогодний праздник. Вы целый год мечтали о замечательном подарке. Вот вы подходите к елке, крепко-крепко зажмуриваете глаза и делаете глубокий вдох. Затаите дыхание. Что же лежит под елкой? Теперь выдохните и откройте глаза. О, чудо! Долгожданная игрушка перед вами! Вы рады? Улыбнитесь».

После выполнения упражнения можно обсудить (если дети захотят), кто о чем мечтает.

Время: 7-10 минут.

### 3 Упражнение «За что меня любит мама».

Цель: Способствует повышению значимости каждого ребенка в глазах окружающих его детей.

Инструкция:

Все дети сидят в кругу (или за партами). Каждый ребенок по очереди говорит всем, за что его любит мама. Затем можно попросить одного из детей (желающего), чтобы он повторил, за что любит мама каждого присутствующего в группе ребенка. При затруднении другие дети могут ему помочь.

После этого целесообразно обсудить с детьми, приятно ли было им узнать, что все, что они сказали, другие дети запомнили. Дети обычно сами делают вывод о том, что надо внимательно относиться к окружающим и слушать их.

Время: 10-15 минут.

### 4 Игра «Волшебная палочка».

Цель: дать ребенку возможность задуматься и подвести итог прошедшей недели, нескольких дней, развивать навык общения и групповую сплоченность.

Инструкция:

Психолог предлагает сесть всем участникам группы, образуя круг, и посмотреть на волшебную палочку, которую он принес. После он сообщает, что право говорить получит только тот ребенок, у которого в руках будет находиться волшебная палочка. Все остальные должны будут внимательно слушать до тех пор, пока палочка не перейдет к ним. Условие будет следующее: каждый, кто держит волшебную палочку, должен рассказать всем, что хорошего случилось с ним на прошлой неделе или за последние дни. Когда рассказчик закончит, он сам решит, кому передать палочку дальше.

Другие возможные вопросы:

— Что было для тебя на занятиях было самым трудным?

— Хотел ли ты на прошлой неделе что-нибудь сделать, что пришлось отложить на будущее?

— Было ли на занятиях что-нибудь, что ты делал действительно с удовольствием?

Необходимо следить за тем, чтобы каждый ребенок получил слово.

Время: 8 минут.

Сводные результаты исследования психолого-педагогической коррекции  
школьной тревожности младших школьников на этапе формирующего  
эксперимента

Таблица 3

Сводные результаты исследования психолого-педагогической коррекции школьной тревожности у младших школьников по методике тест тревожности Р.Тэммл, М. Дорки, В. Амен. Методика «Выбери нужное лицо»

№	ФИ	Баллы	Уровень тревожности
1	А.Н.	40	Средний
2	А.Г.	20	Средний
3	О.П.	20	Средний
4	Т.Ф.	16	Низкий
5	К.Н.	41	Средний
6	Г.О.	38	Средний
7	Г.Г.	15	Низкий
8	Ч.К.	21	Средний
9	У.Д.	20	Средний
10	Ж.К.	35	Средний
11	К.М.	16	Низкий
12	М.К.	21	Средний
13	В.М.	26	Средний
14	Т.М.	30	Средний
15	И.Е.	34	Средний
16	И.У.	15	Низкий
17	П.О.	21	Средний
18	Т.Г.	25	Средний
19	И.М.	25	Средний
20	С.М.	17	Низкий
21	Е.Н.	24	Средний
22	Ш.О.	19	Низкий

Высокий уровень	0% (0 человек)
Средний уровень	72,8% (16 человек)
Низкий уровень	27,2% (6 человек)

Таблица 4

Сводные результаты исследования психолого-педагогической коррекции школьной тревожности у младших школьников по методике диагностики уровня школьной тревожности Филлипса

№	ФИ	Баллы	Уровень школьной тревожности
1	А.Н.	60	Повышенный
2	А.Г.	52	Повышенный
3	О.П.	28	Низкий
4	Т.Ф.	51	Повышенный
5	К.Н.	30	Низкий
6	Г.О.	75	Высокий
7	Г.Г.	29	Низкий
8	Ч.К.	36	Низкий
9	У.Д.	20	Низкий
10	Ж.К.	51	Повышенный
11	К.М.	15	Низкий
12	М.К.	60	Повышенный
13	В.М.	50	Повышенный
14	Т.М.	17	Низкий
15	И.Е.	25	Низкий
16	И.У.	30	Низкий
17	П.О.	54	Повышенный
18	Т.Г.	20	Низкий
19	И.М.	30	Низкий
20	С.М.	14	Низкий
21	Е.Н.	57	Повышенный
22	Ш.О.	15	Низкий

Высокий уровень	4,6% (1 человек)
Повышенный уровень	36,4% (8 человек)
Низкий уровень тревожности	59% (13 человек)

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

Гипотезы:

$H_0$ : уровень тревожности после прохождения коррекционной программы не ниже уровня тревожности до ее прохождения.

$H_1$ : уровень тревожности после прохождения коррекционной программы ниже уровня тревожности до ее прохождения.

Таблица 5

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ( $t_{до}-t_{после}$ )	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
53	40	-13	13	13
26	20	-6	6	10
21	20	-1	1	3.5
17	16	-1	1	3.5
58	41	-17	17	14.5
60	38	-22	22	16
19	15	-4	4	8
23	21	-2	2	6.5
30	20	-10	10	11.5
69	35	-34	34	19
18	16	-2	2	6.5
31	21	-10	10	11.5
27	26	-1	1	3.5
70	30	-40	40	22
70	34	-36	36	21
16	15	-1	1	3.5



38	21	-17	17	14.5
30	25	-5	5	9
60	25	-35	35	20
17	17	<b>0</b>	0	<b>1</b>
48	24	-24	24	17
49	19	-30	30	18
Сумма				253

Сумма по столбцу рангов равна  $\sum=253$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

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

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

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

$$T = \sum R_i = 1 = 1$$

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

$$T_{кр} = 55 (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр} = 75 (p \leq 0.05)$$

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

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

Гипотеза  $H_1$  принимается. Показатели тревожности после эксперимента ниже значений показателей до опыта.

Применение метода мат.статистики Т-критерия Вилкоксона для методики диагностики уровня школьной тревожности Филлипса

Гипотезы:

$H_0$ : уровень тревожности после прохождения коррекционной программы не ниже уровня тревожности до ее прохождения.

$H_1$ : уровень тревожности после прохождения коррекционной программы ниже уровня тревожности до ее прохождения.

Таблица 6

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ( $t_{до}-t_{после}$ )	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
77	60	-17	17	11
75	52	-23	23	17.5
60	28	-32	32	20
63	51	-12	12	4.5
40	30	-10	10	3
78	75	-3	3	1
48	29	-19	19	13.5
56	36	-20	20	15
32	20	-12	12	4.5
70	51	-19	19	13.5
30	15	-15	15	8
75	60	-15	15	8
68	50	-18	18	12
40	17	-23	23	17.5

60	25	-35	35	21.5
45	30	-15	15	8
80	54	-26	26	19
41	20	-21	21	16
65	30	-35	35	21.5
30	14	-16	16	10
71	57	-14	14	6
21	15	-6	6	2
Сумма				253

Сумма по столбцу рангов равна  $\sum=253$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

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

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

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

$$T = \sum R_i = 0$$

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

$$T_{кр} = 55 (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр} = 75 (p \leq 0.05)$$

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

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

Гипотеза  $H_1$  принимается. Показатели после эксперимента не превышают значения показателей до опыта.

Технологическая карта внедрения результатов исследования «Психолого-педагогической коррекции школьной тревожности младших школьников»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Ко л- во	Врем я	Ответстве нные
1	2	3	4	5	6	7
<b>1-й этап: «Целеполагание внедрения инновационной технологии по Психолого-педагогической коррекции школьной тревожности младших школьников»</b>						
1.1. Изучить документацию по предмету внедрения (Психолого-педагогической коррекции школьной тревожности и младших школьников в	Изучение нормативной документации, ФЗ и Законов РФ, Закона об образовании, Постановлений Правительства РФ в области образования и безопасности среды и личности в РФ, документации ОУ	Обсуждение, анализ, изучение документации и нормативных источников по теме, наблюдение	Анализ литературы, работа психологом в ОУ, осуществление психологического сопровождения учебно – воспитательного процесса в ОУ, обсуждение на пед. Совете ОУ, самообразовании, обучение на факультете психологии ЧПУ	1	С 2017г.	Психолог, социальный педагог, администрация ОУ
1.2. Поставить цели внедрения программы Психолого-педагогической коррекции школьной тревожности и младших школьников в	Выдвижение и обоснование целей внедрения Модели	Разработка «Дерева целей» исследования, обсуждение, разработка модели и программы, анализ материалов по цели внедрения Программы, работа психологической службы ОУ	Работа психологической службы ОУ, консультация с научным руководителем и администрацией ОУ, наблюдение, беседа	1	Сентябрь	Психолог, администрация ОУ

1.3. Разработать этапы внедрения Программы Психолого-педагогической коррекции школьной тревожности и младших школьников в	Изучение и анализ содержания этапов внедрения Программы, ее задач, принципов, критериев и показателей эффективности	Анализ состояния ситуации проявления уровней адаптации у детей 3х лет в ОУ, анализ Модели и программы внедрения, анализ готовности ОУ к инновационной деятельности по внедрению модели	Работа психологической службы ОУ, совещание, анализ документации, работа по составлению Программы внедрения	1	октябрь	Психолог, администрация ОУ
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
1.4. Разработать программно-целевой комплекс внедрения программы Психолого-педагогической коррекции школьной тревожности и младших школьников в	Анализ уровня подготовленности пед. коллектива к внедрению инноваций, анализ работы ОУ по теме внедрения (Психолого-педагогической коррекции школьной тревожности младших школьников), подготовка методической база внедрения Программы	Составление программы внедрения, анализ материалов готовности ОУ к инновационной деятельности	Административное совещание, педагогический совет, анализ документов, работа по составлению Программы внедрения	1	октябрь	Психолог, педагоги, администрация ОУ
<b>2-й этап: «Формирование положительной психологической установки на внедрение Программы Психолого-педагогической коррекции школьной тревожности младших школьников»</b>						
2.1. Выработать состояние готовности к освоению предмета внедрения у администрации ОУ и заинтересованных	Формирование готовности внедрить Программу в ОУ, психологический подбор и расстановка субъектов внедрения	Обоснование практической значимости внедрения, тренинги (развития, готовности к инновационной деятельности, внедрения), беседы,	Индивидуальные беседы с заинтересованными субъектами внедрения Программы, работа психологической	1	Октябрь	Психолог, администрация ОУ

анных субъектов внедрения		обсуждения, популяризация идеи внедрения Программы	службы ОУ, участие в семинарах со смежной тематикой			
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
2.2. Сформировать положительную установку на предмет внедрения Программы у педагогического коллектива ОУ	Пропаганда передового опыта по внедрению инновационных технологий в ОУ и их значимости для ОУ, значимости и актуальности внедрения Программы	Беседы, обсуждение, семинары	Беседы, семинары, изучение передового опыта внедрения инновационных технологий в ОУ	Не менее 5	Сентябрь - ноябрь	Психолог, администрация ОУ
2.3. Сформировать положительную реакцию на предмет внедрения Программы у заинтересованных субъектов вне ОУ	Пропаганда передового опыта по внедрению инновационных технологий вне ОУ и их значимости для системы образования, значимости и актуальности внедрения Программы для психологической безопасности общества	Методические выставки, семинары, консультации, научно-исследовательская работа, конференции и конгрессы	Участие в конгрессах, конференциях, семинарах по теме внедрения, статьи	Не менее 5	Сентябрь - ноябрь	Психолог, администрация ОУ
2.4. Сформировать уверенность по внедрению инновационной технологии в ОУ	Анализ своего состояния по теме внедрения, психологический подбор и расстановка субъектов внедрения, исследование психологического паспорта	Постановка проблемы, обсуждение, тренинг, консультации с научным руководителем диссертационного исследования	Беседы, консультации, самоанализ	1	Сентябрь - ноябрь	Психолог

	субъектов внедрения					
<b>3-й этап: «Изучение предмета внедрения «Программы Психолого-педагогической коррекции школьной тревожности младших школьников»</b>						
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
3.1. Изучить необходим ые материалы и документы о предмете внедрения (Психолого - педагогиче ской коррекции школьной тревожност и младших школьнико в	Изучение материалов и документов о предмете внедрения инновационно й Программы и документации ОУ	Фронтально	Семинары, работа с литературо й и информаци онными источникам и	1	Декаб рь	Психолог
3.2. Изучить сущность предмета внедрения инновацион ной программы в ОУ	Освоение системного подхода в работе над темой изучения предмета внедрения, его задач, принципов, содержания, форм и методов	Фронтально и в ходе самообразования	Семинары, тренинги (развития, готовности к инновацион ной деятельност и)	1	2012 Январ ь	Психолог, администр ация ОУ
3.3. Изучить методику внедрения темы Программы	Освоение системного подхода в работе над темой	Фронтально и в ходе самообразования	Семинары, тренинги (целеполага ния, внедрения)	1	Февра ль	Психолог, администр ация ОУ
<b>4-й этап: «Опережающее (пробное) освоение предмета внедрения «Программы Психолого-педагогической коррекции школьной тревожности младших школьников»»</b>						
4.1. Создать инициативн ую группу для опережающ его	Определение состава инициативной группы, организационн ая работа,	Наблюдение, анализ, консультировани е собеседование, обсуждение	Работа психологич еской службы ОУ, тематическ	Не ме нее 6	Апрел ь	Психолог, администр ация ОУ, научный руководит ель



внедрения темы	исследование психологическ ого портрета субъектов внедрения		ие мероприяти я, уроки			диссертаци онного исследова ния
4.2. Закрепить и углубить знания и умения, полученные на предыдущем этапе	Изучение теории предмета внедрения, теории систем и системного подхода, методики внедрения	Самообразование , научно- исследовательская работа, обсуждение	Беседы, консультации, работа психологич еской службы ОУ	1	Апрель	Психолог, администра ция ОУ
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
4.3. Обеспечить инициативной группе условия для успешного освоения методики внедрения Психолого- педагогиче ской коррекции школьной тревожности и младших школьников	Анализ создания условий для опережающего внедрения инновационно й Программы	Изучение состояния дел в ОУ по теме внедрения Программы, обсуждения, экспертная оценка, самоаттестация	Производст венное собрание, анализ документац ии ОУ	1	Май	Психолог, администра ция ОУ
4.4. Проверить методику внедрения Программы	Работа инициативной группы по новой методике	Изучение состояния дел в ОУ, внесение изменений и дополнений в программу	Посещение уроков, работа психологич еской службы ОУ, внеурочные формы работы	Не менее 5	1-е полугодие	Психолог, администра ция ОУ, инициатив ная группа по внедрению Программ ы
<b>5-й этап: «Фронтальное освоение предмета внедрения «Программы Психолого-педагогической коррекции школьной тревожности младших школьников»»</b>						
5.1.Активиз ировать педагогиче ский коллектив ОУ на внедрение	Анализ работы инициативной группы по внедрению Программы	Сообщение о результатах работы по инновационной технологии, тренинги (внедрения,	Пед. совет, работа психологич еской службы ОУ	1	сентя брь	Психолог, администра ция ОУ, инициатив ная группа по внедрению

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

(Программы Психолого-педагогической коррекции школьной тревожности и младших школьников в)			метод. объединений			
<b>6-й этап: «Совершенствование работы над темой Психолого-педагогической коррекции школьной тревожности младших школьников»</b>						
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
6.1. Совершенствовать знания и умения, сформированные на предыдущем этапе	Совершенствование знаний и умений по системному подходу	Наставничество, обмен опытом, корректировка методики	Конференция, конгресс по теме внедрения, анализ материалов, работа психологической службы ОУ	1	2013-Январь	Психолог, администрация ОУ
6.2. Обеспечить условия совершенствования методики работы по внедрению Программы	Анализ зависимости конечного результата по 1-му полугодю от создания условий для внедрения Программы	Анализ состояния дел в ОУ по теме внедрения Программы, доклад	Совещание, анализ документации ОУ, работа психологической службы ОУ	1	Январь	Психолог, администрация ОУ
6.3. Совершенствовать методику освоения внедрения Программы Психолого-педагогической коррекции школьной тревожности и младших школьников в	Формирование единого методического обеспечения освоения внедрения Программы	Анализ состояния дел в ОУ по теме внедрения Программы, методическая работа	Работа психологической службы ОУ, методическая работа	Не менее 3	Январь-февраль	Психолог, администрация ОУ
<b>7-й этап: «Распространение передового опыта освоения внедрения «Программы</b>						

<b>Психолого-педагогической коррекции школьной тревожности младших школьников»</b>						
7.1. Изучить и обобщить опыт внедрения инновационной технологии	Изучение и обобщение опыта работы ОУ по инновационной технологии	Наблюдение, изучение документов ОУ, посещение уроков	Работа психологической службы ОУ, стенды, буклеты, внеурочные формы работы	Не менее 5	Февраль-март	Психолог, администрация ОУ
7.2. Осуществить наставничество над другими ОУ, приступая к внедрению Программы	Обучение психологов и педагогов других ОУ по работе по Программе	Наставничество, обмен опытом, консультации, семинары	Выступление на семинарах, работа психологической службы ОУ		Март – апрель	Психолог, администрация ОУ
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
7.3. Осуществить пропаганду передового опыта по внедрению Программы в ОУ	Пропаганда внедрения Программы в районе/городе	Выступления на семинарах. Конференциях, конгрессах, научная деятельность	Участие в конференциях, конгрессах, написание статей и научной работы по внедрению Программы	1 - 3	май	Психолог, администрация ОУ
7.4. Сохранить и углубить традиции работы над темой, сложившееся на предыдущих этапах	Обсуждение динамики работы над темой, научная работа по теме внедрения Программы	Наблюдение, анализ, работа психологической службы ОУ, научная деятельность	Семинары, написание научной работы, статей по теме внедрения Программы	Не менее 2	сентябрь	Психолог, администрация ОУ