



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
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:
62,91 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
рекомендована / не рекомендована

«11» 06 2019 г.

зав. кафедрой ТиПП
Кондратьева О.А.

Выполнила:
студентка группы ОФ-410/099-4-1
Брюховицкая Евгения Александровна

Научный руководитель:
к.пед.н, доцент кафедры ТиПП
Капитанец Елена Германовна

Челябинск
2019

Оглавление

Введение	3
Глава I. Теоретические основы исследования психолого-педагогической коррекции школьной тревожности младших школьников	
1.1 Феномен школьной тревожности у младших школьников в психолого-педагогической литературе.....	6
1.2. Психологические особенности школьной тревожности младших школьников.....	15
1.3. Модель психолого-педагогической коррекции школьной тревожности младших школьников.....	24
Глава 2. Организация опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции уровня школьной тревожности младших школьников	
2.1. Этапы, методы и методики исследования	33
2.2. Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента	37
Глава 3. Опытно-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции школьной тревожности младших школьников	
3.1. Психолого-педагогическая программа коррекции школьной тревожности младших школьников	45
3.2. Анализ результатов формирующего эксперимента.....	51
3.3. Психолого-педагогические рекомендации по коррекции школьной тревожности младших школьников для педагогов и родителей	56
Заключение.....	62
Приложение.....	70

Введение

Психологическое здоровье, которое в значительной степени определяется психологической культурой личности, выступает в качестве одного из основных факторов социального успеха человека. Отсутствие психологической культуры в обществе существенно влияет на возникновение многих проблем современной социальной жизни, в результате чего ребенок от рождения может попасть в «зону риска» - риск не стать личностью. Следовательно, важно выявить и исправить с помощью психологической коррекции различные проявления психологических расстройств с раннего детства.

Несмотря на достаточное научное исследование обозначенной проблемы, число тревожных первоклассников в школе не уменьшается, а в некоторых случаях даже имеет тенденцию к увеличению. Динамика социальной жизни вызывает увеличение количества стрессовых ситуаций, а, следовательно, и повышение уровня ситуативной тревожности студентов.

Проблема усугубляется тем, что зачастую родители, учителя начальных классов и другие значимые взрослые, осознавая возникшие трудности, не придают этому большого значения, полагая, что с разрешением конкретной ситуации возникновение тревожности первоклассника исчезнет. В то же время наличие первоклассников в состоянии тревоги влияет на их физическое и психическое здоровье, а также на процесс формирования личности.

Результатом является появление у детей различных невротических расстройств. Засевшие в процессе формирования характера, ситуативная тревожность приводит к формированию низкой самооценки. Вздволнованные первоклассники часто испытывают трудности в адаптации к школе, они постоянно находятся в подавленном настроении, они имеют сложные связи с внешним миром. У некоторых адаптации не происходит,

что может привести к серьезным последствиям (в некоторых случаях, ребенок не сможет получить полноценное образование и найти свое место в жизни).

Поэтому актуальным вопросом, который входит в число приоритетов, стоящих перед педагогами и школьным психологом, является вопрос своевременной помощи первоклассникам, испытывающим тревогу в начале образовательной деятельности, создание для них таких условий обучения и подготовки, которые способствуют их адаптации. Поэтому проблему ситуативной тревожности, возникающую в период адаптации в школе, необходимо решать, как можно скорее, иначе в будущем возникнет угроза формирования поколения неуверенных, тревожных, абсолютно неспособных адаптироваться к современной жизни людей.

Проблемой тревоги занимались такие отечественные ученые, как И.В. Дубровина, А.С. Спиваковская, Л.М. Костина, А.М. Прихожан, О.А. Карабанова, Р.С. Немов, Л.А. Китаев-Смык и зарубежные исследователи, как А. Адлер, Р. Мэй, С. Салливан, К. Спилберг, З. Фрейд, Э. Фромм, К. Хорни и другие.

Исходя из вышесказанного, была поставлена цель.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить психолого-педагогическую коррекцию школьной тревожности младших школьников.

Объект исследования: школьная тревожность младших школьников.

Предмет: психолого-педагогическая коррекция школьной тревожности младших школьников.

Гипотеза исследования: уровень школьной тревожности младших школьников изменится после проведения программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности младших школьников.

Задачи исследования

1. Проанализировать понятие « тревожность» в психолого-педагогической литературе.

2. Выявить психологические особенности школьной тревожности младших школьников.

3. Теоретически обосновать модель коррекции школьной тревожности младших школьников.

4. Определить этапы, методы и методики исследования.

5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты исследования.

6. Разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции тревожности младших школьников.

7. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования.

8. Разработать психолого-педагогические рекомендации педагогам и родителям коррекции школьной тревожности младших школьников.

Методы и методики исследования

1. Теоретические – анализ психолого-педагогической литературы, обобщение, целеполагание, моделирование.

2. Эмпирические - формирующий эксперимент психодиагностические: тест школьной тревожности Б. Филлипса, шкала тревожности Сирса, тест тревожности (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен).

3. Методы количественной обработки данных: Т- критерий Вилкоксона.

База исследования –Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение « Гимназия № 1 г. Челябинска» . В исследовании приняли участие младшие школьники 3 класса в количестве 26 человек.

Глава I. Теоретические основы исследования психолого-педагогической коррекции школьной тревожности младших школьников

1.1 Феномен школьной тревожности у младших школьников в психолого-педагогической литературе

На сегодняшний день феномен тревоги, занимающий особое место в жизни людей, его влиянию на формирование и развитие личности в целом, посвящен ряд большой работы. Интерес к изучению данной проблемы со стороны представителей различных научных областей обусловлен, прежде всего, рассмотрением влияния тревожности на различные сферы жизни человека, а именно: эмоциональную, образовательную, познавательную, коммуникативную, психическую. Другим важным критерием изучения данного явления является тот факт, что тревожность оказывает существенное влияние на успеваемость человека в образовательной деятельности, предполагая и указывая на то, что влияние тревоги и ее изучение являются двумя отдельными понятиями от понятия жизни человека. Кроме того, большую роль в понимании того, как человек будет выполнять ту или иную деятельность, кроме того, если кто-то выполняет с ним ту же работу непосредственно, что и он, здесь, помимо мотива достижения, играет еще и тревога. Именно поэтому, на мой взгляд, эта проблема сегодня актуальна. Петровский, тревожность в психологии понять склонность человека переживание тревоги, то есть эмоциональное состояние, возникающее в ситуации неопределенной опасности, и проявляется в ожидании неблагоприятные события [9, с. 104].

Тревожность - склонность индивида испытывать беспокойство, характеризуется низким порогом срабатывания сигнализации; один из

Основные параметры индивидуальных различий. Беспокойство обычно повышенный с психоневрологической и тяжелой соматической болезней, а также здоровых людей, испытывающих последствия психотравма у многих групп людей с девиантным поведением субъективное проявление личного беззакония [цит. по 9 с. 105].

Анализ литературы последних лет позволяет рассмотреть тревога с разных точек зрения, признающих что повышенная тревога возникает и реализуется в результате сложное взаимодействие когнитивного, аффективного и поведенческого реакции, провоцирующие под воздействием различных стрессов.

Тревога - как личностная черта, связанная с генетически из-за свойств, особенностей функционирования человеческий мозг вызывает постоянно повышенное чувство эмоциональное возбуждение, эмоциональное беспокойство цит. по [7 с. 544].

Существует много вариаций в психологической литературе, интерпретации концепции тревоги, хотя большинство исследователи согласны с тем, что нужно учитывать дифференцированный, ситуативный феномен как личностную характеристику и, учитывать переходное состояние и его динамику.

Тревога - регулярно или ситуативно проявляющееся свойство человека, прийти в состояние повышенной тревоги, страха и тревоги в конкретные социальные ситуации цит. по [6 с. 672]. Тревога, с точки зрения Ц. В. Давыдова, это индивидуально психологическая особенность высокого склонность беспокоиться в различных жизненных ситуациях, в том числе те, чьи социальные характеристики не для нее предрасполагают цит. по [10, с. 624].

Тревога - это личная особенность, которая характеризуется быстрым возникновением тревожности или у такой личности легко возникает чувство тревоги по мнению А.Л. Венгер. Тревога почти всегда

усиливается при нервном и психическом тяжелые соматические заболевания, а также у здоровых людей, кто пережил психотравму. В общем, тревога определяется субъективное проявление личного дистресса [цит. по 12, с.79].

Определение тревоги было введено в психологию психоаналитиками и психиатрами. Большинство участников психоанализа считается тревога как врожденное свойство человека, как изначально неотъемлемое состояние человека [цит. по 48, с.500]. З. Фрейд рассуждал о неспособности ребенка контролировать свой новый мир и считал, что именно невозможность контролировать вызывает чувство тревоги. С тревогой связано, проживание негативных, отрицательных эмоции, человек стремится избежать условия, вызывающие чувство тревоги. Для этого он может использовать защитный механизмы, большинство из которых направлены на защиту концепции «Я» [цит. по 48, с. 502]. Многие представители психоанализа считают тревогу как врожденное свойство человека, как характеристику присущую человеку [цит. по 49, с. 88].

З. Фрейд рассуждал о том, что столкновение биологического влечения с социальными запретами порождает беспокойство.

Фрейд Д. рассматривал тревогу как симптоматическое проявление, внутренний эмоциональный конфликт, вызванный тем, что человек бессознательно подавляет ощущения, чувства или побуждения, которые слишком угрожали или раздражали его [цит. по 48, с. 409].

З. Фрейд выделил следующие типы тревоги:

1. Реалистичность-это реакция на реальную, действительно существующую внешнюю опасность, или угрозу при чрезмерном проявлении такой тревоги ослабляется способность индивида продуктивно справляться с источником опасности. Переходя во внутренний план в процессе зарождения личности, он действует основой для двух типов тревоги, различающихся по характеру осознания.

2. Невротическая тревога-это страх неспособности контролировать свои внутренние побуждения и видоизмененная форма реалистической тревоги, когда страх внешнего наказания не обусловлен объективной ситуацией.

3. Моральная тревога возникает, когда аморальные импульсы блокируются социальными и культурными нормами, воспринимаемыми индивидом. Сам факт возникновения таких мотивов вызывает чувство вины (чувство стыда и вины, вплоть до ненависти к себе).

В понимании природы тревожности зарубежные авторы могут проследить два подхода - понимание тревоги как изначально внутреннее свойство и понимание тревоги как реакции на внешний мир, враждебный человеку, то есть устранение тревоги из социального условия жизни.

Бихевиористы считают тревожность закрепленный в психике неудачный опыт отражения на угрожающие события, происходящие в реальной жизни, беспокойство, возникающее в результате этого, становится привязанным к обстоятельствам, связанные с этим событием и, следовательно, эти обстоятельства начинают вызывать беспокойство. Человек, независимо от какого-либо угрожающего события. Если человек понимает, что не может контролировать чувство тревоги и боится этого, он может развить повышенное состояние тревожности он может усиленно испытывать раздражительность, сердцебиение и страх смерти или страха безумия [цит. по 49 с.415].

В психологической литературе можно встретить разные определения понятия тревоги, хотя большинство исследователей согласны признают необходимость относиться к явлению тревоги по-разному – как ситуационное явление и как личностная характеристика показаны переходное состояние и его динамика. В психологической школе термин «тревожность» или беспокойство обозначает эмоциональное состояние, а термин тревожность является чертой личности

(однако, термин «тревожности» часто используется для обозначения того и другого типов тревоги).

Ч. Спилбергер различает тревога и беспокойство (или, в терминологии Ч. Спилбергера, между Т-состояние и Т-диспозиция) так: состояние тревоги характеризуется субъективно сознательно воспринимается ощущения угрозы и напряжения, сопровождаемые или связанные с активацией или стимуляцией нервной системы.

Тревога как личностная черта, по-видимому, означает мотив или приобретенный поведенческий настрой, который предрасполагает индивидуальное восприятие широкого спектра объективно безопасных обстоятельств, которые содержат угрозу в его сознании, и побуждают реагировать состоянием тревоги, интенсивность которых не совпадает с величиной объективной опасности [цит. по 51, с. 43].

Текущие исследования тревожности направлены на дискриминацию мнения о том, что тревога связана с конкретной внешней ситуацией, и о том, что личная тревога, вероятней является стабильной присущей личности характеристикой, а также негативным опытом взаимодействия человека и его среды.

Ситуативная тревожность - тревожность, порожденная некоторой конкретной ситуацией, обстоятельствами, которые объективно вызывает беспокойство. Это состояние может возникнуть у любого человека накануне возможных неприятностей и жизненные осложнения [цит. по 31, с.77].

Уровень тревожности является показателем индивидуальности чувствительность к стрессу, склонность чувствовать большинство жизненные ситуации как угрожающие. В последнее десятилетие интерес российских психологов к изучению тревожности существенно усилилось из-за драматических изменений в обществе, порождающие неопределенность и непредсказуемость и как следствием переживания эмоционального напряжения, беспокойства [цит. по 51, с. 45].

В отечественной психолого-педагогической литературе можно выделить несколько подходов в понимании тревоги. маленький

Исследователи рассматривают беспокойство в основном в стрессовых ситуациях, такие как временное негативное эмоциональное состояние, возникающее в трудной, угрожающей, необычной, дискомфортных условиях для человека. По мнению учеников Мерлина, в противовес мнению учёного, тревога является свойством темперамента. Их исследование основано на фактах, которые они получили, на основе статистически значимых корреляций между показателями тревожности и основными свойствами нервной системы (слабость, инертность).

Многие ученые определяют беспокойство как социальная условная характеристика личности. Так определил Н.В.Имедадзе положение о том, что тревога это негативные эмоции вызванные в процессе социализации ребёнка. Эти экспериментальные материалы показывают, что проявление тревоги у детей сильно зависит от социализации, интенсивно протекает в детских садах [цит. по 47, с.11]

В этом же аспекте анализируется тревога В. Р. Кисловской на основе исследования, показывающего, что уровень тревог достоверно коррелирует с социометрическим статусом. В любом возраст (дошкольный, младший школьный, подростковый, молодежный). В.Р. Кисловская заключает, что « ... тревожность(беспокойство) в очень во многом зависит от социального общения» с её положение согласны многие психологи.

Тревожность(Беспокойство) - переживание эмоционального стресса, связано с предчувствием опасности или неудачи. Субъективно ощущается как напряжение, беспокойство, беспокойство и связано с чувство беспомощности и неуверенности. На физиологическом уровень реакции тревоги проявляется в увеличении дыхания и сердцебиение, высокое кровяное давление, увеличение общего возбуждимость, снижение порогов чувствительности при ранее нейтральных раздражителях приобретают

отрицательный эмоциональный окраски. В отличие от страха, который порождается конкретными причинами и в основном из-за угрозы самому существованию человек как живое существо, беспокойство обычно имеет неопределенный характер и возникает при угрозе (нередко воображаемой) человеку как личности [цит. по 3, с.22].

Психологи отметили тот факт, что обучение (познание нового, получение новой информации проверка полученных навыков и умений) всегда сопровождается повышением тревожности у обучающихся. Более того, некоторый оптимальный уровень тревоги даже нужен и приветствуется при учебном процессе т.к. он активизирует обучение, делает его эффективнее. В данном случае тревога - фактор мобилизации внимания, памяти, интеллектуальных способностей. Но когда уровень тревожности превышает этот оптимальный предел, человека охватывает паника, а это уже не мобилизует и не помогает усвоить материал, а наоборот дезадаптирует. Тревога и тревожность – разные, но системно связанные понятия, анализировать(рассматривать) которые следует сопряженно для того, чтобы понять их личностный смысл в реальной жизненной ситуации человека [цит. по 54, с.17].

Высокая тревожность возникает и реализуется в результате сложного взаимодействия когнитивного, аффективного и поведенческих реакции, вызванные воздействием различных напряжений. Она может быть связана не только с ситуацией опасности, но и с ожиданием ее. По наблюдениям многих отечественных и зарубежных исследователей, истоки повышенной тревожности лежат в детстве индивида и связаны с отношениями со значимыми взрослыми.

Слово «тревога» было известно на русском с первой половины XVIII век и означал «знак битвы». Позже пришла концепция «Тревоги». Психологический словарь дает следующее объяснение этот термин: Психологический словарь дает следующее объяснение этого термина:

« Тревожность - это индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения. Рассматривается как личностное образование и/или как свойство темперамента, обусловленное слабостью нервных процессов» [цит. по 33, с. 386].

Под личностной тревожностью понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий « веер» угрожающих ситуаций, отвечая на каждый определенной реакцией. Как личностная предрасположенность, тревога активируется восприятием определенных раздражителей, рассматривается людьми как опасные, связанные с конкретными ситуации угрозы его престижу, самооценке, самооценке.

Ситуационная или реактивная тревога как условие характеризуется субъективно пережитыми эмоциями: напряженность, беспокойство, беспокойство, нервозность.

Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стресс ситуация и может быть различной по интенсивности и динамичности в времени лица, классифицированные как сильно встревоженные, склонны воспринимать угрозу их самооценки и жизни в широкий спектр ситуаций и реагируют очень напряженно выраженным состоянием тревожности. Если ситуациях и особенно когда они касаются оценки его компетенции и престижа.

Согласно концепции, Ч. Спилбергера [цит. по 7, с. 46], тревожность следует различать как состояние и беспокойство как собственность человека. Беспокойство - реакция на неизбежная опасность, реальная или воображаемая, эмоциональная состояние диффузного не объективного страха, характеризующегося неопределенное чувство угрозы, в отличие от страха, который это реакция на совершенно определенную опасность.

Беспокойство - индивидуальная психологическая особенность, состоящий в повышенной склонности беспокоиться в различные жизненные ситуации, в том числе объективные характеристики, которые это не психологический тест выявляет у испытуемого высокий показатель личностной тревожности, то это дает основание предполагать у него появление состояния тревожности в разнообразных предрасполагают. По мнению автора, есть возможность измерение различий между двумя типами психического проявления, которые обозначены А-состояние и А черта (тревога - тире), то есть между временным, переходным особенностями и относительно постоянная предрасположенность.

Понимание тревоги в теории Ч.Спилбергера определяется следующим образом: ситуации, представляющие определенного человека угроза или лично значимая, вызывают в ней беспокойство.

Субъективно тревога воспринимается как неприятный эмоциональный состояние различной интенсивности; Интенсивность опыта тревога пропорциональна степени угрозы или значимости причины опыт.

Продолжительность опыта зависит от этих факторов условия тревоги.

Таким образом, понятие «тревожность» психологи определяют состояние человека, которое характеризуется повышенной склонностью к переживанию опыта, страха и тревог, которые имеют негативную эмоциональную окраску. Это постоянно или ситуативно проявляется, это способность человека быстро, легко перейти из нормального состояния в состояние повышенной тревоги.

В каких-либо социальных ситуациях. В основе повышенной тревожности лежит совокупность биологических (конституциональных) и средовых факторов, для высокотревожных индивидов характерно воспринятые ситуации или обстоятельств, которые потенциально содержат возможность неудачи или угрозы, более интенсивно, а также тревога

сопровождается изменением в поведении или же мобилизует защитные механизмы личности. И если такие стрессовые ситуации повторяются часто это приводит к выработке типичных механизмов защиты.

1.2. Психологические особенности школьной тревожности младших школьников

Поведение тревожных взрослых совпадает с поведением тревожных детей, обычно это неуверенные в себе дети с очень развитой комфортностью и неадекватно заниженной самооценкой.

Они сильнее тревожатся, когда происходит что-то новое и неизвестное в их жизни, интенсивно избегают инициативных решений. Будучи конформными ведут себя примерно и дома, и в школе, стараются точно выполнять требования родителей и воспитателей - не нарушают дисциплину, убирают за собой игрушки, дабы не привлекать к себе лишнего внимания. Такие дети создают впечатление примерных, скромных, застенчивых ребят, но на самом деле они не транслируют настоящих себя и их примерность, аккуратность, дисциплинированность носят сугубо защитный характер – на самом деле ребенок усердно старается избежать неудачи, действует из страха наказания.

Семья выступает ведущим источником тревог для младшего школьника. Риск сформировать тревожного ребёнка растёт в семьях где родители чрезмерно опекают или контролируют поведение ребёнка, действуют по типу протекции.

С поступлением ребёнка в школу значимость мнения семьи уходит на второй план ведущую роль влияния на ребёнка занимает школа. Поступление в школу повышает тревожность у всех детей, это связано со

сменой социальных отношений, а также с адаптацией в новых условиях. Смена социальных отношений влечёт за собой трудности, повышается тревожность т.к. меняется привычный образ жизни и немаловажный фактор влияния на тревожность ребёнка - отсутствие близких людей [цит. по 33, с.145].

Да и сама ситуация познания чего-либо нового, неизвестного, ситуация решения задачи, когда нужно приложить усилия, чтобы непонятное стало понятным, всегда таит в себе неопределенность, противоречивость, а, следовательно, и повод для тревоги. Б. И. Кочубей и Е. В. Новикова [цит. по 22, с.203], психологи отметили, что через 6 дней после поступления в школу тревожность младших школьников возрастает и они нуждаются в учебном первые на 6- 10 дней.

Тревожные дети особенно переживают адаптацию в новых условиях у них учащаются приступы страха необоснованной тревоги и беспокойства без видимых на то причин. Такие дети особенно чувствительны. Мысли тревожного ребёнка могут быть самые разные, например, а вдруг с мамой что то случится в моё отсутствие, также такие дети характеризуются низкой самооценкой что ведёт к тому что дети ожидают плохого от социума обычно родители таких детей ставят непосильные задачи перед ребёнком где большая вероятность неудачи и нередко ребёнка наказывают за эту неудаче [цит. по 21, с. 105].

Дети с повышенной тревогой остро реагируют на неудачи, предпочитают избегать ситуаций где возникает риск неуспеха. Поведение таких детей вне дома обычно отличается от поведения в домашних условиях. Дома — это общительные активные дети в школе они скованны, зажаты тревожны. В ответах таких детей чувствуется неуверенность, могут отвечать тихо и может присутствовать заикание, темп может быть слишком быстрым или наоборот медленной и затруднённой, голос тихий или же наоборот слишком громкий возбуждённый. Также для тревожного

ребёнка характерны навязчивые манипуляции с предметами, например, беспокойно крутит ручку, карандаш [цит. по 60 с. 295].

Тревожные дети имеют склонность к вредным привычкам невротического характера (они грызут ногти, сосут пальцы, заниматься онанизмом). Манипуляция собственным телом снижает эмоциональное напряжение, успокаивает. Рисование помогает распознать тревожных детей [цит. по 60 с. 296]

Рисунки этих детей отличаются обилием штриховки, сильным прижатием, а также небольших размеров изображения. Часто эти дети «застревают» на деталях, особенно маленьких. У тревожных детей серьезное, сдержанное выражение, опущенные глаза, на стуле ребенок сидит осторожно, стараясь не делать лишних движений, не шуметь, предпочитают не обращать внимания на других. И так, поведение тревожных детей часто проявления тревоги и тревоги, такие дети живут в постоянном напряжении, все время чувствуя угрозу, чувствуя, что в любом моменте они могут столкнуться с неудачами.

Проявление чувств, особенности в поведении тревожного ребёнка всё это служит помощником для понимания внутреннего мира формирующегося человека, что в свою очередь поможет выявить ресурсы и возможные пути развития для ребенка [цит. по 61, с. 298].

Информация о степени эмоционального благополучия ребенка дает психолог эмоциональный фон. Эмоциональный фон может быть положительный или отрицательный. Отрицательный фон малыш характеризуется депрессией, плохим настроением, спутанность сознания.

Ребенок едва улыбается или делает это очаровательно, голова и плечи опущены, грустное выражение лица глупо безразлично. В таких случаях возникают проблемы в общении и вступать в контакт. Ребенок часто плачет, легко обижается, иногда без видимой причины. Он проводит много времени в одиночестве ничего не интересуется. Во время

обследования у такого ребенка депрессия, не инициатива, с трудом вступает в контакт [цит.по 59, с.144].

Одной из причин такого эмоционального состояния ребенка может быть проявлением повышенного уровня тревоги. Высокий. Тревога затрагивает все области ребенка: эмоционально, коммуникативный, моральный и волевой, когнитивную. Она дезорганизует все виды деятельности ребенка (прежде всего, познавательную) и оказывает негативное влияние на формирование межличностных контактов, снижая адекватность восприятия другого человека. Тревожные дети быстро устают, утомляются, им трудно переключиться на другую деятельность. Это происходит из-за постоянного напряжения. В ряде исследований показано, что хроническая повышенная тревожность в детском возрасте может являться одним из факторов, оказывающих неблагоприятное влияние на познавательную активность ребенка и психическое развитие в целом. Тесная связь эмоционального и интеллектуального развития отмечена разными авторами. Нарушения в эмоциональном развитии младшего школьника ведут к тому, что ребенок не может использовать другие способности, в частности интеллект, для дальнейшего развития. Это, в свою очередь, оказывает отрицательное влияние на развитие личности. Психологи отмечают следующие характеристики тревожного ребенка: депрессия, плохое настроение, растерянность, у ребенка практически нет улыбки или делает это гениально, опустив голову, выражение лица грустное или безразличное.

Реакция психологической защиты выражается в отказе от общения и избегание лиц, от которых исходит « угроза» . Такой ребенок одинок закрыто, неактивно[цит. по 6, с.139].

Немаловажную роль в проявлении такого деструктивного эмоционального состояния играет влияние повышенного уровня тревоги. Повышенная тревожность влияет на все сферы ребенка: эмоционально-эмоциональную, коммуникативную, морально-волевою, познавательную.

Он дезорганизует всю деятельность ребенка (прежде всего познавательную) и оказывает негативное влияние на формирование межличностных контактов, снижая адекватность восприятия другого человека. Тревожные дети быстро устают, устают, им трудно переключиться на другие виды деятельности. Это связано с постоянным напряжением. Ряд исследований показал, что хроническое повышение тревожности в детском возрасте может быть одним из факторов, негативно влияющих на познавательную деятельность ребенка и психическое развитие в целом. Тесная связь эмоционального и интеллектуального развития отмечается разными авторами. Нарушения в эмоциональном развитии детей младшего школьного возраста приводят к тому, что ребенок не может использовать другие способности, в частности интеллект, для дальнейшего развития. Это, в свою очередь, негативно сказывается на развитии личности. Психологи обращают внимание на следующие признаки беспокойного ребенка: депрессия, плохое настроение, недоумение, ребенок едва улыбается или делает его гениальным, голова и плечи вниз, выражение лица грустный или безразличный. В таких случаях проблемы возникают в общении и контакт. Ребенок часто плачет легко обиженный, иногда без видимой причины. Он проводит много времени один, не заинтересованный ни в чем. Во время экзамена такие ребенок подавлен, не инициативен, с трудом вступает в контакт реакция психологическая защита выражается в отказе от общения и избегании. Лица, от которых исходит « угроза» . Такой ребенок часто ведет себя закрыто и неактивно[цит. по 3, с. 319]

Тревожные люди всегда не верят, а недоверие порождает недоверие другим. Такой ребенок боится других, ждет нападения, насмешек, инсульты. Способствует формированию психологических реакций защита в виде агрессии, направленной на других. Итак, один из

Самые известные методы, которые часто выбирают взволнованные дети, исходя из простого вывода: « чтобы не бояться, надо убедитесь, что

они боятся меня. « Маска агрессии тщательно скрывает беспокойство не только от других, но и от ребенка. До сих пор внутри в глубине души они испытывают такое же беспокойство, замешательство и неуверенность, отсутствие твердой поддержки. Также реакция психологической защиты выражается в отказе от общения и избегании лиц, от которых « Угроза» приходит. Такой ребенок одинок, замкнут, неактивен. Также возможно, когда ребенок делает психологическую защиту, уходя в мир фантазия, в которой он решает свои неразрешимые конфликты, удовлетворяет свои неудовлетворенные потребности.

Для нормальной фантазии (конструктивной фантазии) характерна их постоянная связь с реальностью. Такие фантазии влияют на реальность – ребенок испытывает желание воплотить свои мечты. Фантазии тревожного ребенка лишены этих свойств, и их содержание не имеет ничего общего с реальными возможностями и способностями, перспективами развития ребенка. Такие дети не мечтают о том, что действительно лежит в их душе, что они действительно могли бы показать сами. М. Кравцова условно выделяет несколько групп тревожных детей, каждая из которых имеет свои особенности

Для фантазий не тревожного ребёнка характерна постоянная связь с реальностью. Такие фантазии влияют на реальность.

- Ребенок чувствует желание реализовать свои мечты. Фантастика тревожный ребенок лишен этих свойств, а их содержание не имеет ничего общего с реальными способностями и способностями перспективы развития ребенка. Такие дети не мечтают о том, что на самом деле лежит в их душе, что они действительно могли покажи это сам. М. Кравцова условно выделяет несколько групп тревожные дети, каждый из которых имеет свои особенности. Для фантазий не беспокойного ребенка, постоянное общение с по реальности. Такие фантазии влияют на реальность – ребенок хочется воплощать свои мечты в реальность. Фантастика тревожный ребенок лишен этих свойств, а их содержание не

имеет ничего общего с реальными способностями и способностями перспективы развития ребенка. Такие дети не мечтают что на самом деле их душа заключается в том, что они могли на самом деле докажет сам. М. Кравцова условно выделяет несколько групп.

Тревожные дети, каждый со своими знаками [цит. по 19, с. 384]:

« Невротиками» являются дети с соматическими проявлениями тревоги: нервный тик, энурез, заикание и т. д.

« Отстранен» - это очень активные, эмоционально возбудимые дети с глубокими скрытыми страхами. Они могут быть нарушителями дисциплины в классе, особенно притворяться смешным, потому что они очень боятся стать такими из-за своей неудачи. Есть ощущение что усилением активности они пытаются подавить страх. Иметь их могут быть незначительные органические нарушения, которые мешают успешное изучение нового материала в саду, а затем в школе (проблемы с памятью, вниманием, мелкой моторикой).

« Застенчивый. Обычно это тихие, очаровательные дети. Они боятся отвечать у доски, не поднимают руки, не берут инициативу, не связываются с сверстниками, очень старательные и ответственные. Боятся что-то спросить учителя очень боится, если он повысит свой голос (не обязательно их).

Беспокойся, если что-то не сделано, часто плачет из-за малой неприятности. Они не успокоятся, пока не сделают все, что обещали. Общаются с психологом, рассказывают о себе, выполняют задачи.

« Закрытый» - мрачные, грустные дети. Они не отвечают на критику стараются не связываться со взрослыми, избегают шумных игр, любят сидеть в стороне. У них могут быть проблемы в классе, так как нет нормального контакта и интереса ни к чему и участие в процессе. Они постоянно от всего ожидают подвоха. Б. Кочубей, Е. Новикова занимались исследованием половых и возрастных особенности тревоги и обнаружили, что интенсивность переживания тревоги, уровень тревоги у мальчиков и

девочек разные. В начальной школе мальчики больше беспокойны, чем девочки.

У них интенсивней распространены тики, заикание, энурез.

Девочки чаще связывают свою тревогу с другими людьми. Люди, с которыми девочки могут связывать свою тревогу, относятся не только друзья, родственники, учителя. Девочки боятся так называемых « опасных людей» - пьяниц, хулиганов и т. д. Мальчики боятся физических травм, несчастных случаев, а также наказаний, которые можно ожидать от родителей или вне семьи: учителей, директоров школ и т. д. В 9-11 лет интенсивность переживаний у обоих полов выравнивается, а после 12 лет общий уровень тревожности у девочек в целом возрастает, а у мальчиков несколько снижается [цит. по 19, с. 383]. Девочки чаще связывают свою тревогу с другими людьми. Это могут быть не только друзья, родственники, учителя. Девочки боятся так называемых « Опасных людей» - пьяницы, хулиганы и т. Д. Мальчики боятся травм, ситуаций с несчастными случаями и быть наказанными, наказаний, которые можно ожидать от родителей или вне семьи: учителя, директора школы и т. д. В 9-11 лет интенсивность опыта тревоги у обоих полов выравнивается после 12 лет общий уровень тревожности у девочек в целом он увеличивается, а у мальчиков несколько уменьшается [19, с. 383].

Однако, у детей младшего школьного возраста тревожность еще не присвоена личностью т.е не является стабильной чертой характера и является относительно обратимой при проведение соответствующих психологических и образовательных мероприятий, и вы можете значительно уменьшить беспокойство ребенка, если воспитатели и родители, воспитывая его, будут соблюдать необходимые рекомендации

Таким образом, можно сделать вывод, что младшие школьники в большей степени непосредственные и импульсивные. Эмоции, которые они испытывают, легко прочесть на лице, в позе, жесте, во всем поведении. Проявление чувств, особенности в поведении тревожного

ребёнка всё это служит помощником для понимания внутреннего мира формирующегося человека, что в свою очередь поможет выявить ресурсы и возможные пути развития для ребенка. Тревожное поведение детей характеризуется частой тревогой и беспокойством, такие детки живут в постоянном напряжении, все время чувствуя угрозу ощущение, что в любой момент могут столкнуться с неудачами. Повышенная тревога затрагивает все области ребенка: аффективный эмоциональный, коммуникативный, морально-волевой, познавательный.

И поэтому взволнованные дети повысили ответственность за все, что происходит, и склонны винить себя за все неприятности, случающиеся с их близким они остро реагируют на неудачи, предпочитают избегать ситуаций где возникает риск неуспеха. Поведение таких детей вне дома обычно отличается от поведения в домашних условиях предполагаю, что в основе отрицательных форм поведения лежат: эмоциональное переживание, беспокойство, не уютность и неуверенность за свое благополучие, которое может рассматриваться как проявление тревожности. Прочитав научный материал на тему тревожности детей, я поняла, причина

Возникновения тревоги у детей дошкольного возраста считается ошибочное воспитание и неблагоприятные отношения ребенка с родителями, особенно с матерью. « Неудача, отторжение матерью ребенка» беспокоит его из-за невозможности испытать материнскую любовь, и отказа в привязанности и защите. « В этом случае возникает страх: ребенок не чувствует материнскую любовь Неудовлетворение потребности ребенка в любви будет побуждать его добиваться ее удовлетворения любыми способами. Предполагаю, что такие дети, став взрослыми будут всю жизнь искать эту недостающую любовь и их стремления будут направлены на удовлетворение этой потребности, они будут стремиться наполнить этот сосуд сполна, вместо того чтобы развивать свой потенциал и реализовывать себя как личность.

Поэтому считаю период детства очень важным периодом в жизни человека, где очень важно, чтобы родители дали как можно больше тепла и заботы ребёнку, чтобы в дальнейшем их ребёнок вырос в психологически здоровую личность, личность у которой будет больше шансов, возможностей успешно устроиться в этом конкурентном мире.

Также высокая вероятность тревоги у ребенка рассматривается в обращении родителя к нему по типу « гиперзащита (чрезмерная уход, мелкий контроль, большое количество ограничений и запреты, постоянные подергивания)» . Дошкольный мир, мир воспитателей и педагогов это те, кто откроет мир ребенку жизнь вне дома. Поэтому дошкольные учреждения параллельно с семьей берут на себя одну из главных ролей в становлении личности и становятся одним из определяющие факторов развития личности ребенка. Много основных свойств и личные качеств добавляются к этому сроку жизни, формируются в данный период и от того, как они будут проложены, во многом зависит его последующее развитие. Таким образом семья и школьная среда влияют на тревожность ребёнка, а это значит, что взрослые (педагоги, родители) должны понимать ответственность за конструктивное развитие ребенка, ведь это во многом определит его поведение в будущем.

1.3. Модель психолого-педагогической коррекции школьной тревожности младших школьников

Выявленная тревожность нуждается в психолого-педагогической коррекции. Психолого-педагогическая коррекция - это деятельность по исправлению (улучшению) таких особенностей психического развития, которые в соответствии с принятой системой критериев не соответствуют «оптимальным» модели» [16].

Психологическая коррекция - это система мер, направленных на то, чтобы исправить недостатки в психологии или поведении человека с помощью специальных средств психологического воздействия [17].

Организация психолого-педагогической коррекции школы беспокойство младших школьников начинается с построения дерева цели предстоящие мероприятия.

Дерево целей - структурированный, иерархический принцип и набор целей программного плана, который подчеркивает: общее назначение; подчиняет ей подцели первого, второго и последующих уровней [19].

«Деревоцелей» - это графическая схема, которая демонстрирует распределение общих целей на подзадачи.

Верхняя часть диаграммы интерпретируется как цели, ребра или дуги - как соединения между целями.

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

Дерево целей связывает цели высшего уровня с конкретными средствами достижения их на самом низком уровне производства через серию промежуточные ссылки.

При построении «деревацелей» его дизайн проект следует «от общего к частному». Прекращение декомпозиции цели на более мелкие прекращается в тот момент, когда дальнейший процесс является нецелесообразным в рамках рассмотрения главной цели.

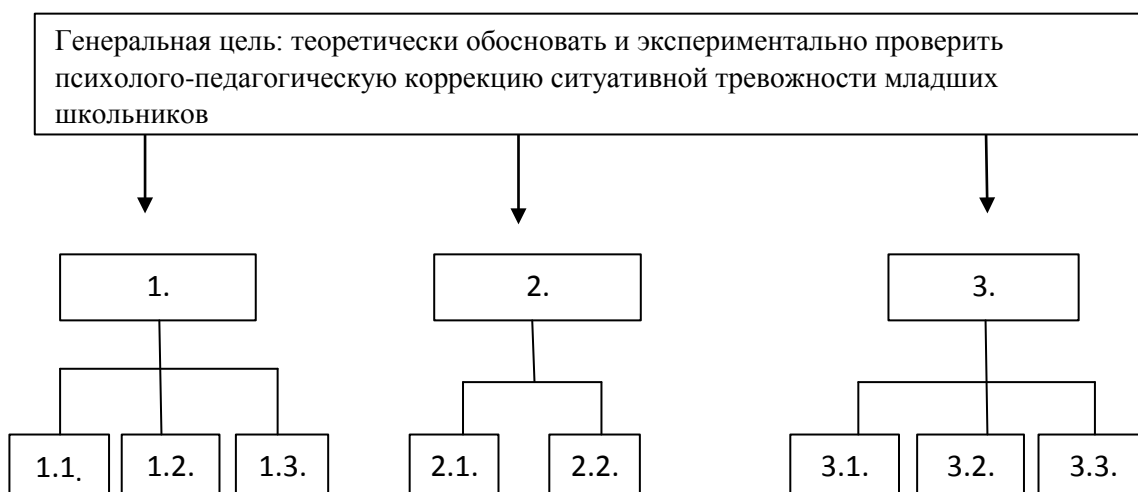


Рисунок 1. Дерево целей психолого-педагогической коррекции школьной тревожности младших школьников

Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить психолого-педагогическую коррекцию ситуативной 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 «деревоцелей» 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 интересующие 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].

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.



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

2) Опытно-экспериментальный: диагностика тревожности младших школьников при помощи методик: Методика «Тесттревожности»

(В. Амена, Д. Дорки, Р. Тэмлла); Методика « Школьной тревожности» Б.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 неблагополучия, 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.

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: проведено теоретическое изучение психолого-педагогической литературы исследования психолого-педагогической коррекции уровня школьной тревожности младших школьников. Осуществлен выбор методик. Методы подбирались с учетом возрастных особенностей испытуемых и темы исследования. Были подобраны методики с учетом возрастных характеристик испытуемых и темы исследования.

2. Опытно-экспериментальный этап: проведение констатирующий и его эксперимент, обработка полученных результатов опытно-экспериментального исследования, обработка полученных результатов.

3. Контрольно-обобщающий: повторная диагностика и обобщение полученных результатов исследования, формулирование выводов, проверка гипотезы.

Были использованы следующий комплекс методов и методик:

1. Теоретические – анализ психолого-педагогической литературы, обобщение, целеполагание, моделирование.

2. Эмпирические – формирующий эксперимент психодиагностические: тест школьной тревожности Б. Филлипса, шкала тревожности Сирса, тест тревожности (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен).

3. Методы количественной обработки данных: 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 свойствкакого-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 цит. по [5, с. 27].

Метод эксперимента(англ. experimentalmethod) 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 ц [ит. по 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 цит. по [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 [Приложение 1].

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.

Методика диагностики уровня школьной тревожности Б. Филлипса [Приложение 1]

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 приложении 1).

Назначение T–критерия В. 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 3 класса муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Гимназия № 1г. 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 [Приложение 2, Таблица 1].

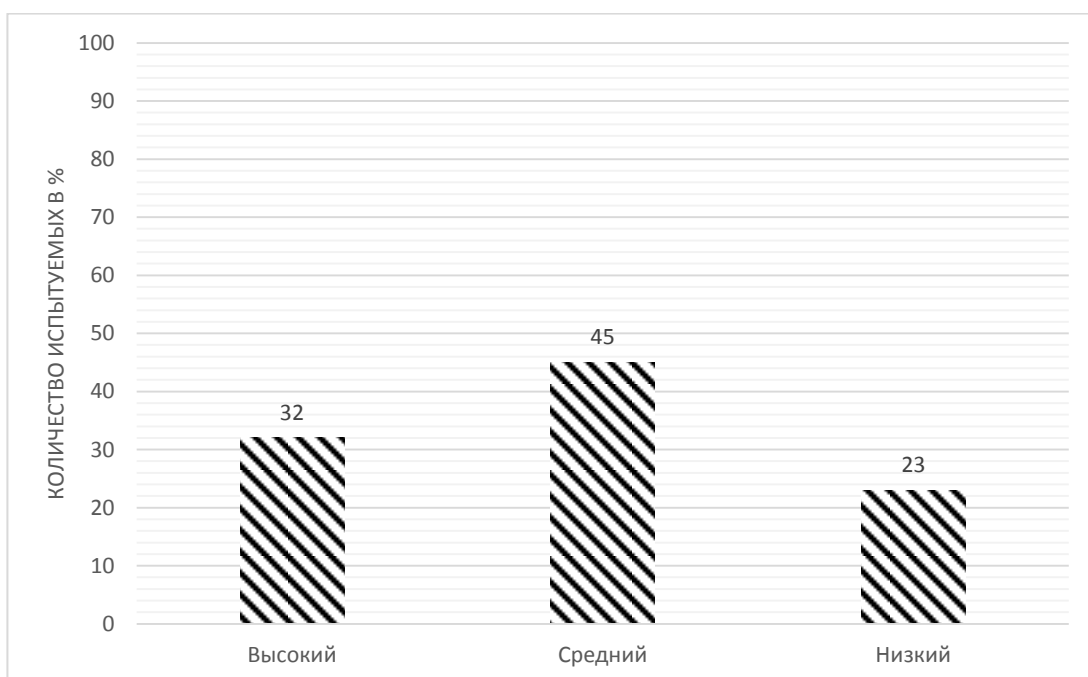


Рисунок 3. Уровни тревожности младших школьников

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 32% (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% (10 человек) средний уровень тревожности. Дети со средним уровнем тревожности комфортно чувствуют себя в классе и дома, хорошо справляются с уроками.

У 23% (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. Филлипса были получены следующие результаты, представленные на рисунке 4.

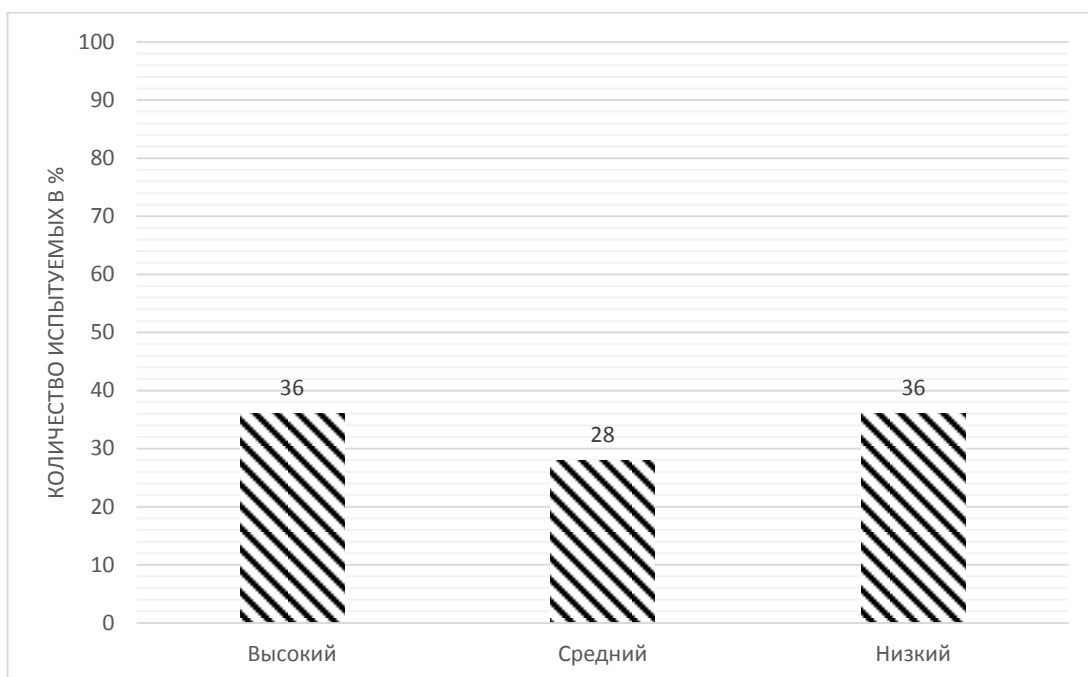


Рисунок 4. Результаты распределения уровней школьной тревожности у испытуемых по методике «Школьной тревожности» Филлипса на этапе констатирующего эксперимента

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

У 36% (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 28% (6 человек) средний 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 % (8 человек) низкий 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.

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 лучшей школе. Более того, вообще никакая активная познавательная деятельность человека не должна сопровождаться тревогой.

Таким образом, исходя из полученных результатов, можно сделать вывод, что ученики 3 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, 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.

Выводы по главе 2

Были определены этапы психолого-педагогического исследования, подобраны методы и методики для изучения агрессивного поведения подростков. Для психолого-педагогического исследования были использованы методы: Методы и методики исследования

1. Теоретические – анализ психолого-педагогической литературы, обобщение, целеполагание, моделирование.

2. Эмпирические – формирующий эксперимент психодиагностические: тест школьной тревожности Б. Филлипса, шкала тревожности Сирса, тест тревожности (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен).

3. Статистический: Т- критерий Вилкоксона.

Были определены именно эти методики, так как они соответствуют теме, и возрасту испытуемых. Данные методики являются валидными и надежными, что безусловно важно для нашей работы.

По результатам трех методик можно сделать вывод что, для большинства испытуемых характерен средний уровень тревожности.

По методике «Тест тревожности» (В. Амена, Д. Дорки, Р. Тэмбла) У 32% (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% (10 человек) средний уровень тревожности. Дети со средним уровнем тревожности комфортно чувствуют себя в классе и дома, хорошо справляются с уроками.

Результаты распределения уровней школьной тревожности у испытуемых по методике «Школьной тревожности» Б. Филлипса

У 36% (8 человек) высокий уровень тревожности. И у 28% (6 человек) средний уровень тревожности.

По результатам констатирующего эксперимента нами было выявлено, что 8 учеников нуждаются в коррекции тревожности и для 10 она желательна. Таким образом, мы выявили, что у учеников 3 класса присутствует необходимость в прохождении коррекционно-развивающей программы.

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

3.1. Психолого-педагогическая программа коррекции школьной тревожности младших школьников

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 третьего класса 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. 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 «Здравствуй, я рад(а) познакомиться».

Инструкция: каждый по кругу должен сказать фразу: «Здравствуй, 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 тренинговый день.

2 Упражнение « Смельчак»

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 тревогожностью 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

После проведения программы психолого-педагогической коррекции необходимо провести анализ проделанной работы, чтобы выявить ее эффективность, увидеть слабые и сильные стороны программы, увидеть динамику коррекционного процесса и определить, в отношении каких параметров коррекция показала себя как менее эффективная. В этом параграфе представлены результаты после проведения психолого-педагогической коррекции.

Анализ результатов после формирующего эксперимента показал, что у большинства испытуемых наблюдается положительная динамика изменений. Представим подробные результаты повторной диагностики методик.

Изучим результаты, полученные по методике «Тесттревожности» Р.Тэммл, М. Дорки, В. Амена после проведения коррекционной работы [Приложение 4, Таблица 3] на рисунке 5.

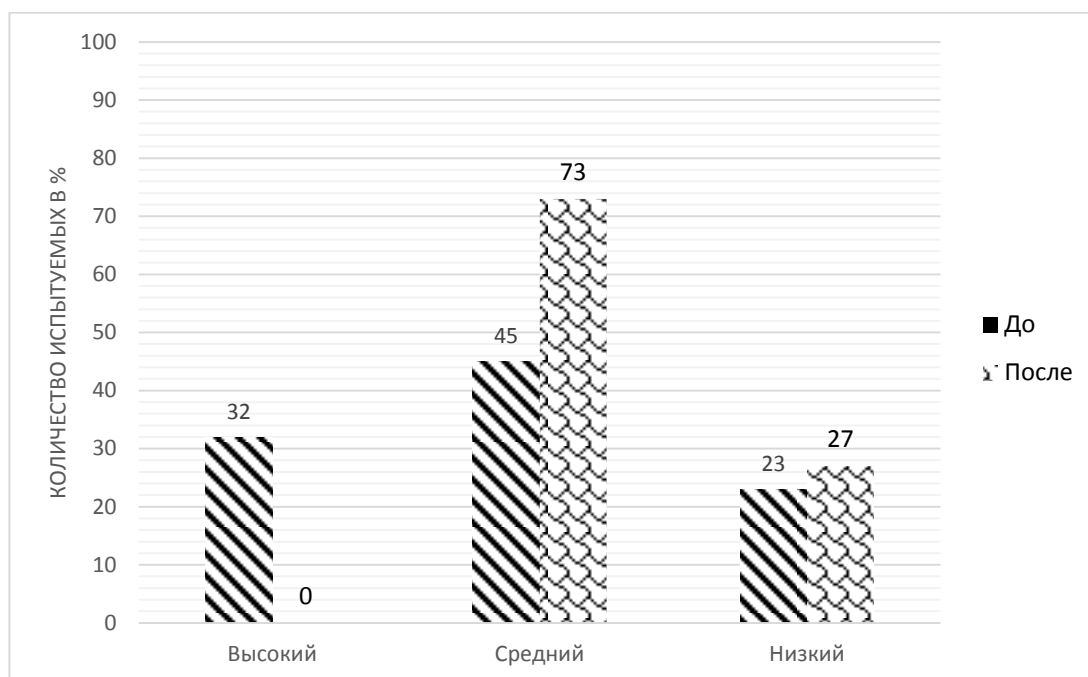


Рисунок 5. Распределение уровней тревожности у испытуемых по методике «Тест тревожности» Р. Тэмбла, М. Дорки, В. Амена до и после проведения коррекционной работы

Как видно из рисунка, 27% (6 чел.) показали низкий уровень тревожности на таких факторах, как общая тревожность в школе, переживание социального стресса, фрустрация потребности в достижении успеха, страх самовыражения, страх ситуации проверки знаний, низкая физиологическая сопротивляемость стрессу, проблемы и страхи в отношениях с учителями. Это означает, что учащиеся спокойно налаживают контакт со сверстниками, не боятся проверки усвоенных знаний в какой-либо форме, не нервничают при контакте с учителями и нормально адаптируются к стрессовым ситуациям. Соответственно 73% (16 чел.) показали уровень выше среднего по этим факторам. Высокого уровня школьной тревожности после коррекции не наблюдается.

Рассмотрим результаты исследования школьной тревожности у испытуемых по методике «Школьной тревожности» Филлипса на рисунке 6 [Приложение 4, Таблица 4].

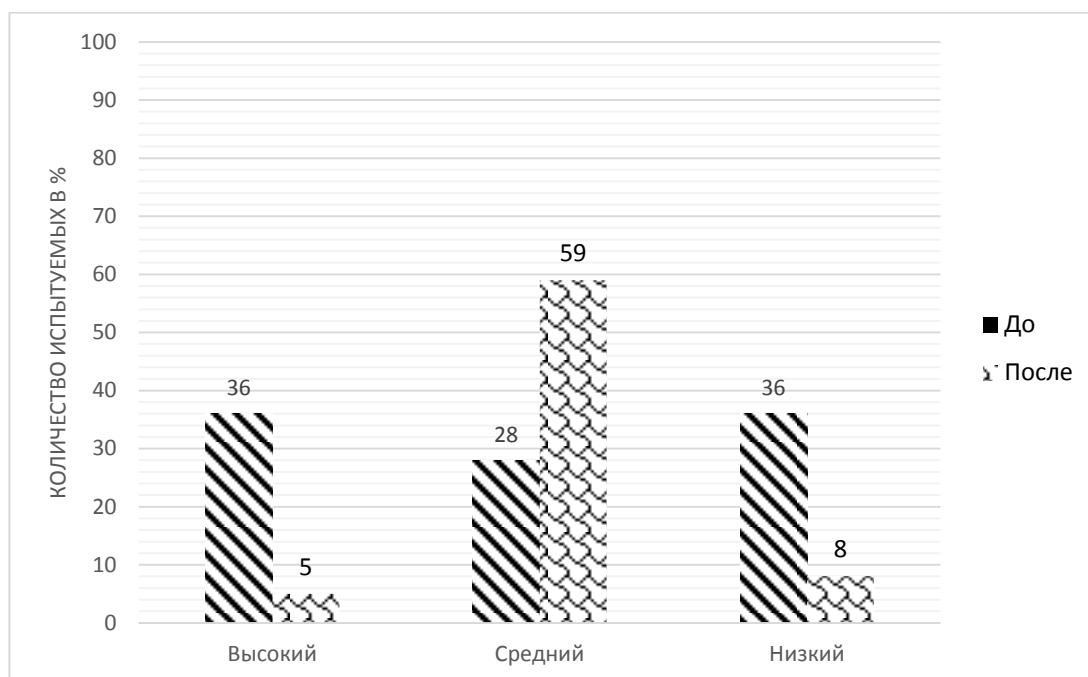


Рисунок 6. Результаты распределения уровней школьной тревожности у испытуемых по методике «Школьной тревожности» Б.Филлипса до и после проведения коррекционной работы

По графику видно, что после проведения коррекционной программы, 37% (8 чел.) испытуемых показали низкий уровень школьной тревожности, характеризующий себя тем, что ученика с таким уровнем не пугают трудности, он спокойно относится к пустякам, не краснея из-за них, он не мнителен и нормально переносит моменты, когда нужно подождать. В то время как у 59% (13 человека) наблюдается средний уровень тревожности, характеризующийся беспокойным отношением к трудностям, неприятностям и к моментам ожидания и 5% (1 чел.) учащихся высокий уровень тревожности.

Для подтверждения достоверности полученных результатов был применен Т-критерий Вилкоксона. Математической обработке подвергались результаты уровней тревожности у испытуемых методики «Тест тревожности» Р. Тэмбла, М. Дорки, В. Амена до и после проведения коррекционной работы.

Обозначим гипотезы исследования:

H_0 : Интенсивность сдвигов в типичном направлении не превосходит интенсивности сдвигов в нетипичном направлении.

H_1 : Интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в не типичном направлении.

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+21)21}{2} = 231$$

$$T = \sum R_i = 0$$

Критические значения для $n=21$:

$$T_{кр} = 49 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр} = 67 \quad (p \leq 0.05)$$

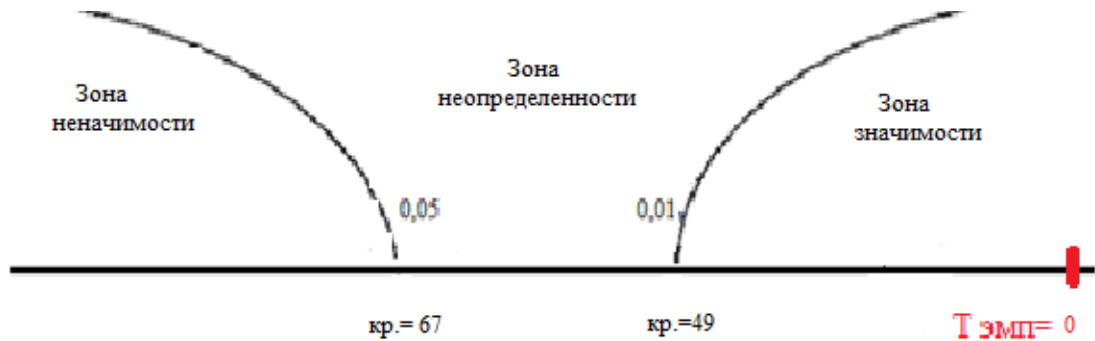


Рисунок 7 – Ось значимости

После, математической обработке подвергались методики «Школьной тревожности» Б. Филлипса

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

$$T = \sum R_i = 0$$

Критические значения для $n=22$:

$$T_{кр} = 55 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр} = 75 \quad (p \leq 0.05)$$

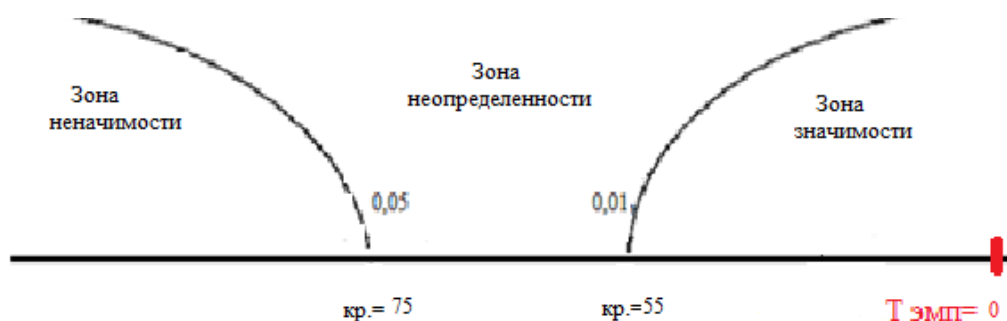


Рисунок 8 – Ось значимости

Зона значимости в данном случае простирается влево. Полученное эмпирическое значение $T_{эмп}$ находится в зоне значимости ($T_{эмп} < T_{кр} (0,01)$), следовательно, интенсивность сдвигов в сторону снижения уровня склонности к повышенной тревожности младших школьников в условиях общеобразовательного учреждения превосходит интенсивность сдвигов в сторону его повышения.

Гипотеза H_0 отвергается, а H_1 принимается. Из этого следует, что уровень тревожности младших школьников в условиях общеобразовательного учреждения снизился после проведения коррекционной программы.

Были описаны результаты повторной диагностики испытуемых по всем трем методикам, с указанием разницы между результатами до и после коррекции. По результатам вторичного исследования: средний уровень тревожности был выявлен у 45,5% (10 человек), после повторной диагностики у 73% (16 человек) опрошенных. При проведении первичной диагностики мы выявили, что низкий уровень тревожности у 23% (5 человек), после повторной диагностики у 27,2% (6 человек). До у 32% (7 человек) испытуемых выявлен высокий уровень тревожности, после проведения коррекционной программы высокого уровня школьной тревожности не наблюдается. Высокий уровень школьной тревожности был выявлен у 36% (8 человек), после прохождения программы у 5% (1 человек). Дети стали более уверенными в себе. Был выявлен низкий уровень школьной тревожности у 36% (8 человек) и после 37% (8

человек). Это подтверждается уменьшением показателей высокого и повышенного уровней тревожности и увеличением показателей низкого и среднего (оптимального) уровня тревожности. По результатам всех трех методик было выявлено снижение уровня тревожности в условиях общеобразовательного учреждения, или изменение направленности и динамики. В результате, можно сделать вывод, что наша программа психолого-педагогической коррекции школьной тревожности младших школьников эффективна.

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

Нами был изучен материал и проведено исследование, на основании этого 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 высоко-тревожному ребенку в процессе обучения.
3. Разработать программу коррекционных занятий с детьми, имеющими повышенный уровень тревожности, основываясь на характер и природу трудностей.
4. Разработать и провести тренинговые занятия с высоко-тревожными детьми с целью снижения уровня тревожности и устранения

возможных трудностей обучения, а также формирования положительной учебной мотивации.

Рекомендации классным руководителям:

1. Собрать группу высоко-тревожных детей под особое внимание, избегая в общении, по возможности, критических замечаний, если критика, то она должна конкретно за поступок, а не негативного оценивания их личности в целом, так как деструктивная критика несёт психотравмирующее действие на них. Осуществлять индивидуальный подход в обучении и межличностном взаимодействии.

2. Разработать и внедрить план по внеурочной работе, направленную на снятие эмоционального напряжения, сплочение детского коллектива, развитие коммуникативных навыков (это может быть совместное рисование стен газеты, походы на природу, связанные с исследованием окружающей среды)

3. Чтобы избежать переутомления создать более благоприятные 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 реакции.

Рекомендации родителям:

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

- Внимательно слушайте своего ребенка, старайтесь проводить 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, например, такие как поход на природу с палаткой; совместное приготовление пищи;

- Обучайте ребёнка, делитесь с ребёнком 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, очень важно если внимание, интерес будут искренними

2. Придайте внимание своему поведению, особенно когда вы находитесь под действием стресса, раздражены:

- скажите себе: «Стоп!» и посчитайте до 10;
- не прикасайтесь к ребёнку;
- лучше уйти в другую комнату;
- откажитесь от совместных дел с ребёнком (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.

Таким образом, нами на основе проведенного эксперимента были составлены рекомендации для педагогов и родителей по коррекции школьной тревожности младших школьников.

Выводы по третьей главе

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

После реализации программы происходит качественное изменение уровня школьной тревожности. Обобщая результаты двух методик, мы можем подтвердить результативность программы: до коррекции по первой методике «Тест тревожности» Р. Тэмбла, М. Дорки, В. Амена на этапе констатирующего эксперимента у 32% (7 человек) высокий уровень личностной тревожности и у 59% (13 человека) наблюдается средний

уровень тревожности и после проведения коррекционной программы, 37% (8 чел.) испытуемых показали низкий уровень школьной тревожности, характеризующий себя тем, что ученика с таким уровнем не пугают трудности, он спокойно относится к пустякам, не краснея из-за них, он не мнителен и нормально переносит моменты, когда нужно подождать.

В то время как у 59% (13 человека) наблюдается средний уровень тревожности, характеризующийся беспокойным отношением к трудностям, неприятностям и к моментам ожидания и 5% (1 чел.) учащихся высокий уровень тревожности. И по методике «Школьной тревожности» Б.Филлипса на этапе констатирующего эксперимента у 36% (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 28% (6 человек) средний 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 % (8 человек) низкий уровень школьной тревожности. И после проведения коррекционной программы 37% (8 чел.) испытуемых показали низкий уровень школьной тревожности, характеризующий себя тем, что ученика с таким уровнем не пугают трудности, он спокойно относится к пустякам, не краснея из-за них, он не мнителен и нормально переносит моменты, когда нужно подождать. В то время как у 59% (13 человека) наблюдается средний уровень тревожности, характеризующийся беспокойным отношением к трудностям, неприятностям и к моментам ожидания и 5% (1 чел.) учащихся высокий уровень тревожности.

Коррекционная программа прошла для учеников эффективно и результативно, уровень тревожности скорректирован в положительную сторону. Средний уровень тревожности был выявлен у 45,5% (10 человек),

после повторной диагностики у 73% (16 человек) опрошенных. При проведении первичной диагностики мы выявили, что низкий уровень тревожности у 23% (5 человек), после повторной диагностики у 27,2% (6 человек). До у 32% (7 человек) испытуемых выявлен высокий уровень тревожности, после проведения коррекционной программы высокого уровня школьной тревожности не наблюдается. Высокий уровень школьной тревожности был выявлен у 36% (8 человек), после прохождения программы у 5% (1 человек). Дети стали более уверенными в себе. Был выявлен низкий уровень школьной тревожности у 36 % (8 человек) и после 37% (8 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 Б. Филлипса) ($T_{эмп} = 0$, $T_{эмп} = 0$) 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.

Заключение

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

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.

Для осуществления психолого-педагогической коррекции-школьной тревожности было сформировано дерево целей исследования и создана модель психолого-педагогической коррекции уровня школьной

тревожности младших школьников. Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить программу психолого-педагогической коррекции школьной тревожности младших школьников в условиях общеобразовательного учреждения. Модель включает в себя четыре блока: теоретический, диагностико-аналитический, коррекционный и блок оценки психолого-педагогической коррекции. Исследование школьной тревожности младших школьников проходило в три этапа: подготовительный этап, собственно исследование и обработка полученных данных, интерпретация результатов. Были выбраны теоретические: (анализ, синтез, обобщение научных источников, моделирование), эмпирические (констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование по методикам), математический (Т-критерий Вилкоксона) методы, и методики: тест школьной тревожности Б. Филлипса, шкала тревожности Сирса, тест тревожности (Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен).

Исследование проводилось на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Гимназия № 1 г. Челябинска». В исследовании приняли участие младшие школьники 3 класса в количестве 26 человек. В исследовании участвовало 22 человека, из которых, у 8 учащихся были высокие показатели по уровню тревожности, а для 14 коррекционная программа была желательна, так как у них была предрасположенность к высокому показателю школьной тревожности.

По результатам повторных диагностик и использования математического критерия Вилкоксона, было выявлено, что коррекция оказалась эффективной, нам удалось достигнуть цели работы, выполнить задачи и подтвердить гипотезу.

Библиографический список

1. Абрамова Г.С. Практическая психология. М.: Академия, 2008. 368 с.
2. Аверин В.А. Психология детей и подростков. С-Петербург, 2009. С. 45 - 47.
3. Ананьев, Б.Г. Избранные труды по психологии: в 2 т. Т. 2 М.: Издательство Санкт-Петербургского университета, 2011. 964 с.
4. Аникеев Н.П. Психологический климат в коллективе. М.: Просвещение, 2009. 319 с.
5. Бардиер Г.Л., Никольская И.М. Что касается меня: Сомнения и переживания младших школьников. СПб.: Речь, 2009. 203 с.
6. Бодалёв А.А., Столин В.В. Общая психодиагностика. СПб.: Речь, 2006. 440 с.
7. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. - М., 2014. – 43 с.
8. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. СПб.: Питер, 2008. 276 с.
9. Большая психологическая энциклопедия. ЭКСМО, 2007. 544 с.
10. Большой психологический словарь. М.: Прайм-Еврознак, 2003. 672 с.
11. Бороздина Г.В. Психология и педагогика. Учебник. М.: Юрайт. Серия: Бакалавр. Базовый курс, 2014. 480 с.
12. Возрастная психология: детство, отрочество, юность: Хрестоматия: Учебное пособие для пед. вузов. М.: Академия, 2011. 624 с.
13. Габдреева Г.Ш. Основные аспекты проблемы тревожности в психологии //Тонус, 2008. № 5. С. 79.
14. Галкова К.М. Специфика агрессивности и тревожности у детей младшего школьного возраста в семьях с разными детско-родительскими отношениями вестник психофизиологии, 2015. № 3. С. 64-69.

15. Горностаева З.Я., Орлова Л.В. Психологическая защита у детей: как проявляется и от чего защищает // Начальная школа, 2016. № 5. С. 24-25.
16. Гуревич, П.С. Психология и педагогика. Учебник. М.: Юрайт, 2014.480 с.
17. Гурова, Е.В. Психология развития и возрастная психология: тексты: учеб. пособие. М.: Аспект Пресс, 2005.174 с.
18. Дерманова И.Б. Диагностика эмоционально-нравственного развития. Ред. и сост.СПб., 2013. – 180 с.
19. Дети с аффективным поведением. М.: Просвещение, 2016. С.49-50.
20. Детская практическая психология: Учебник / Под ред. проф. Т.Д. Марцинковской. М.: Гардарики, 2010.255 с.
21. Детская психология: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д. Б. Эльконин; ред.-сост. Б. Д. Эльконин. 4-е изд., стер. М.: Издательский центр «Академия» , 2007.384 с.
22. Джеймс У. Психология. М.: Академический Проект, 2011.320 с.
23. Долгова В.И., Аркаева Н.И., Капитанец Е.Г. Инновационные психолого-педагогические технологии в начальной школе/монография. М.: Издательство Перо, 2015. – 200 с.
24. Долгова В.И., Гольева Г.Ю. Эмоциональная устойчивость как ключевая компетенция: монография. Челябинск: Изд-во « АТОКСО», 2010.183 с.
25. Долгова В.И., Гольева Г.Ю. Эмоциональная устойчивость личности: Монография.М.: Изд-во « Перо» , 2014. 173 с.
26. Долгова В.И., Иванова Л.В., Крыжановская Н.В. Регламент аттестационных материалов. Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2015.132 с.

27. Долгова В.И., Капитанец Е.Г. Психолого-педагогическая коррекция агрессивного поведения старших подростков. Челябинск: Изд-во «АТОКСО», 2010. 111с.

28. Долгова В.И., Рокицкая Ю.А., Меркулова, Н.А. Готовность родителей к воспитанию детей в замещающей семье. М.: Издательство Перо, 2015.180 с.

29. Дубровина, И.В. Практическая психология в лабиринтах современного образования. - М.: НОУ ВПО Московский психолого-социальный университет, 2014.464 с.

30. Жеребкина В.Ф. Педагогическая психология: учебнометодическое пособие. Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2012 .252 с.

31. Захаренко Е.С. взаимосвязь компонентов психологического здоровья в младшем школьной возрасте (на примере тревожности и уверенности личности) Вестник Алтайской государственной педагогической академии, 2018.22 с.

32. Захаров А.И. Как предупредить отклонения в поведении ребенка. М.:Издательский центр «Академия», 2013.С. 67-69.

33. Захаров А.И. Неврозы у детей. СПб., 2016. 53 с.

34. Ильина Т.А. Педагогика школы. М.: Просвещение, 2009. 198с.

35. Истратова, О.Н. Психодиагностика. Ростов н/Д.: изд-во Феникс, 2008.376 с.

36. Казанская К.О. Детская и возрастная психология. М.: А-Приор, 2010. 160 с.

37. Ключко О. И. Гендерная педагогика и психология: учеб. Пособие. Саранск: Изд-во Мордов. ун-та, 2005.156 с.

38. Коротаяева А.И., Артемьева Е.А. Особенности диагностики тревожности младших школьников во внеурочной деятельности. В сборнике: Дошкольное и начальное образование: современные

методические подходы Международная конференция « Чтения Ушинского» педагогический факультет ЯГПУ. 2015.С. 99 – 103.

39. Крайг Г., Бокум Д. Психология развития. СПб.:Питер, 2012. 448с.

40. Левитов Н.Д. Психология характера. М., 2009.275 с.

41. Леонтьев А. Н. Лекции по общей психологии. М.: Смысл, 2010. 511с.

42. Литвиненко Н.В., Чернова Н.Н. направления психологической коррекции школьной тревожности младших школьников. М.: Эксмо,2008. 97 с.

43. Луговская, А. Ребенок без проблем. М.: Эксмо, 2008. 352 с.

44. Малкина-Пых, И. Возрастные кризисы. Эксмо. Серия: Справочник практического психолога,2011. 896 с.

45. Мерлин, В. Психология индивидуальности. МОДЭК, МПСИ. Серия: Психологи России, 2009. 544 с.

46. Микляева, А. В., Румянцева П. В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. СПб.: Речь,2012. 248 с.

47. Мухина, В. Возрастная психология: Феноменология развития, 2011. 656 с.

48. Научно-методический электронный журнал Концепт № Т13, 2017. С. 51-55.

49. Немов Р.С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. Кн.1: Основы общей психологии. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС. 2009.688 с.

50. Немов Р.С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. Кн.3: Основы общей психологии. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС. 2009.673 с.

51. Овчарова Р. В. Практическая психология в начальной школе. М.: ТЦ «Сфера» , 2011.240 с.

52. Павлов И.П. Двадцатилетний опыт объективного изучения высшей нервной деятельности (поведения) животных. М.: Наука, 2008.664 с.
53. Павлов И.П. Психология личности. Определения, схемы, таблицы. М.: Феникс. Серия: Зачет и экзамен, 2015.112 с.
54. Петровский А.В. Психология: учебник. 4-е изд., стереотип. М.: Academia, 2008.501 с.
55. Прихожан А.М. Развитие уверенности в себе и способности к самопознанию у детей 10–12 лет: Программа курса занятий// Руководство практического психолога. М., 2015.49 с.
56. Прихожан А.М. Развитие уверенности в себе и способности к самопознанию у детей 10–12 лет: Программа курса занятий// Руководство практического психолога. М., 2015.23 с.
57. Прихожан А.М. Развитие уверенности в себе и способности к самопознанию у детей 10–12 лет: Программа курса занятий// Руководство практического психолога. М., 2015.65 с.
58. Прихожан, А. М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст 2-е изд. Санкт – петербург: Питер, 2009. 192 с.
59. Психолог в детском дошкольном учреждении: методические рекомендации в практической деятельности/ Под ред. Т.В. Лаврентьевой. М.: Новая школа, 2009. 144 с.
60. Психология. Социология. Педагогика. 2012. № 6 (19). С. 43-46.
61. Работа с родителями. Психоаналитическая психотерапия с детьми и подростками. М.: Когито-Центр, 2006. 196 с.
62. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии СПб: «Питер» , 2010.712 с.
63. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. Спб.: Питер, 2009.134 с.
64. Рыбалко Е. Ф. Возрастная и дифференциальная психология: Учеб. пособие. СПб.: Речь, 2010. 256 с.

65. Свеницкий А. Л. Краткий психологический словарь. М.: Проспект, 2007. 512 с.
66. Семенюк Л.М. Хрестоматия по возрастной психологии: учебное пособие для студентов/Под ред. Д.И. Фельдштейна: издание 3-е, дополненное. М.: Институт практической психологии, 2009. 304 с.
67. Сидоренко Е.В. Методы математической обработки данных. – СПб.: ООО «Речь» , 2003. 250 с.
68. Фельдштейн Д.И. Особенности ведущей деятельности детей подросткового возраста. М.: Институт практической психологии, 2007. 304 с.
69. Фрейд, З. Психоанализ творчества. Леонардо да Винчи, Микеланджело, Достоевский. М.: Алгоритм, 2016. 256 с.
70. Фромм Э. Человек для себя. М.: Республика, 1993. 320с.
71. Хорни, К. Невротическая личность нашего времени. Новые пути в психоанализе. СПб.: Питер, 2013. 304 с.
72. Шевченко С. Г. Коррекционное обучение: Организационно-педагогические аспекты. М.; Гуманитарное издание центр. ВЛАДОС, 2015. С. 5-7.

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):

Число эмоциональных негативных выборов

$ИТ = x \cdot 100\%$

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

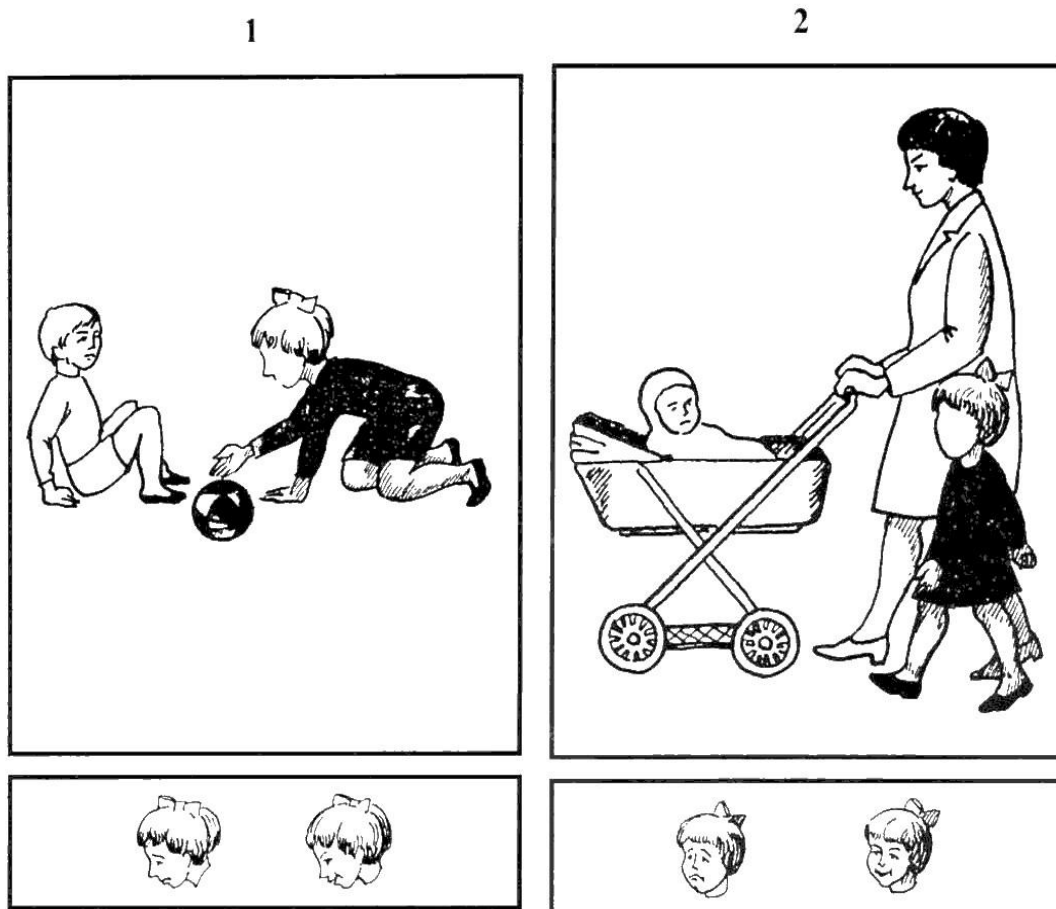
- а) высокий уровень тревожности (ИТ выше 50%);
- б) средний уровень тревожности (ИТ от 20 до 50%);
- в) низкий уровень тревожности (ИТ от 0 до 20%).

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 (« Собираание 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» , « Собираение игрушек» , « Еда в одиночестве»).

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



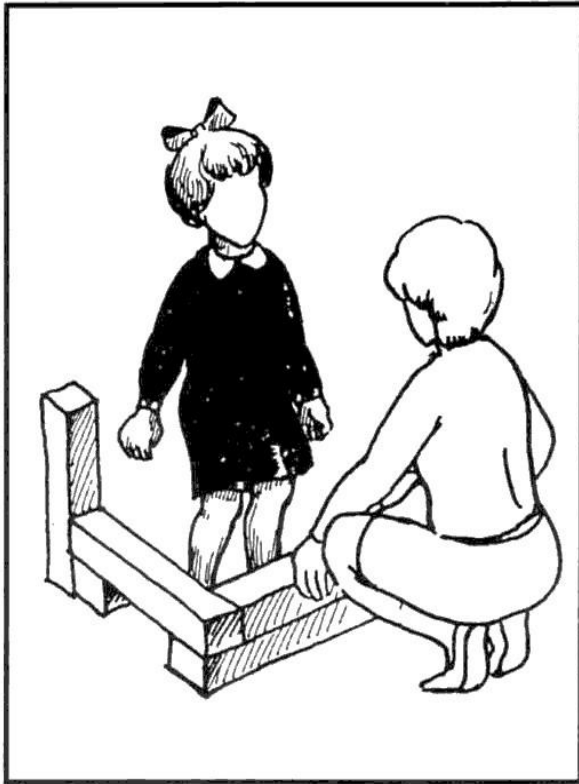
3



4



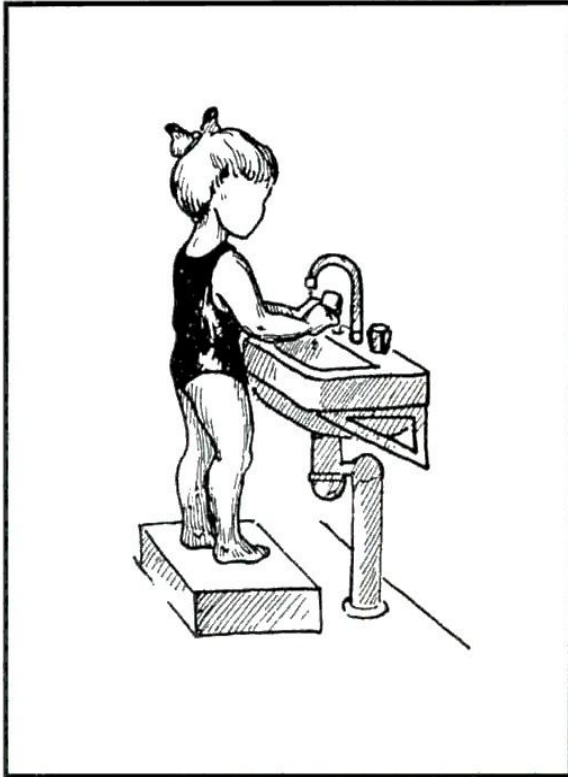
5



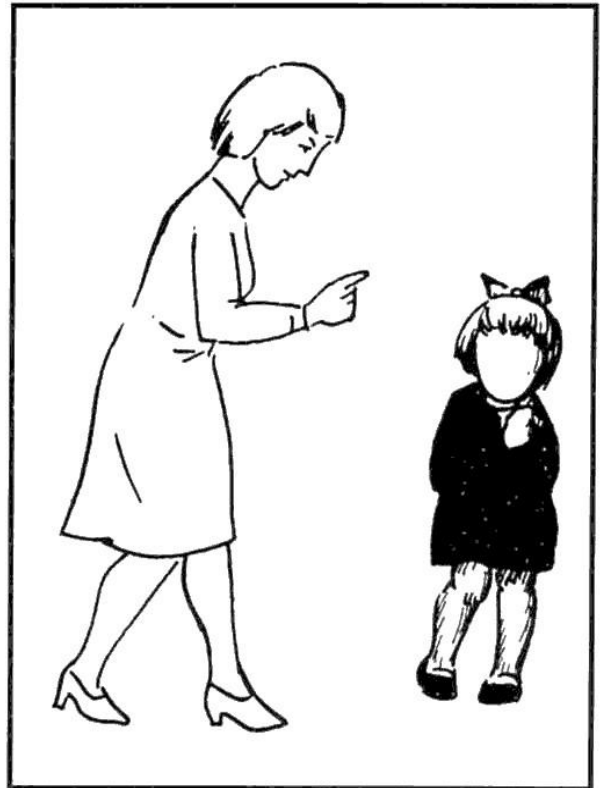
6



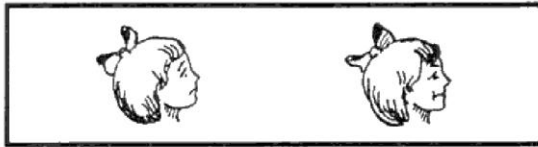
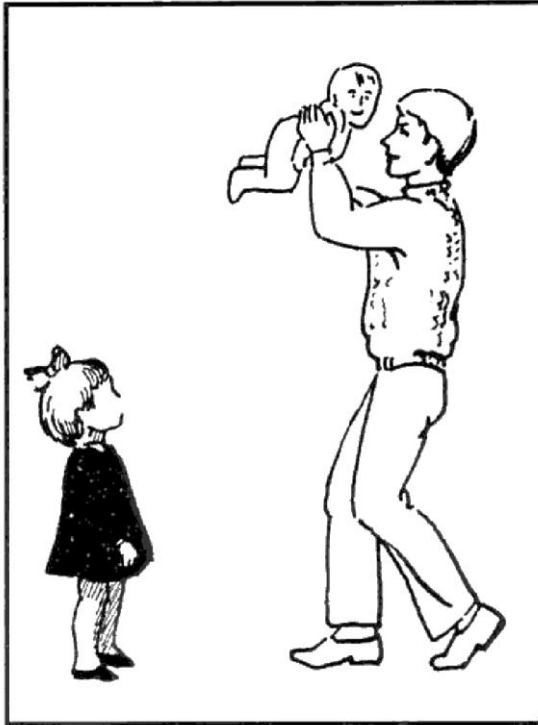
7



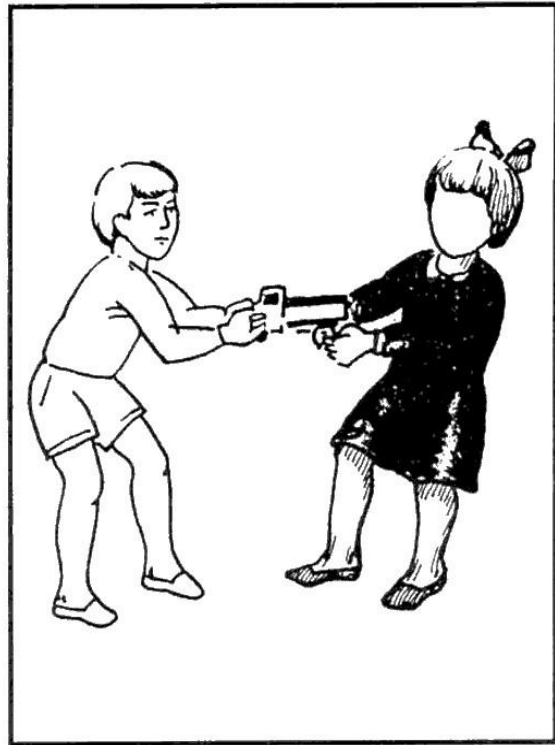
8



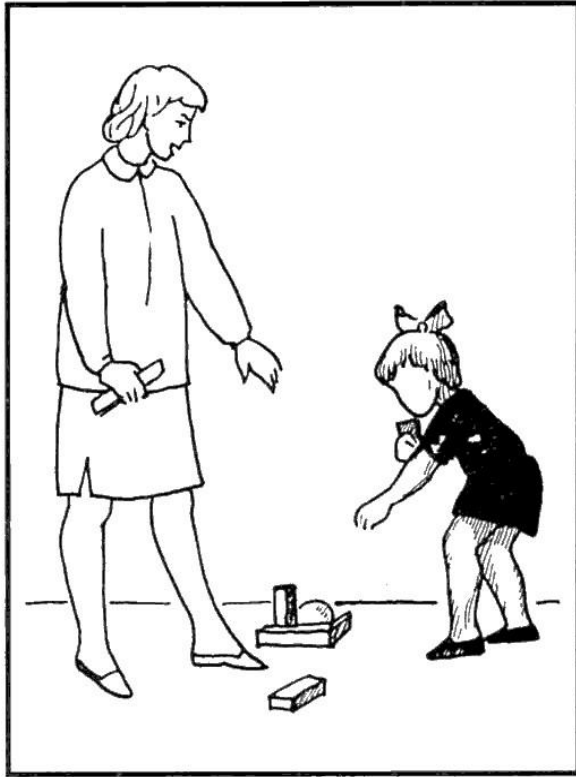
9



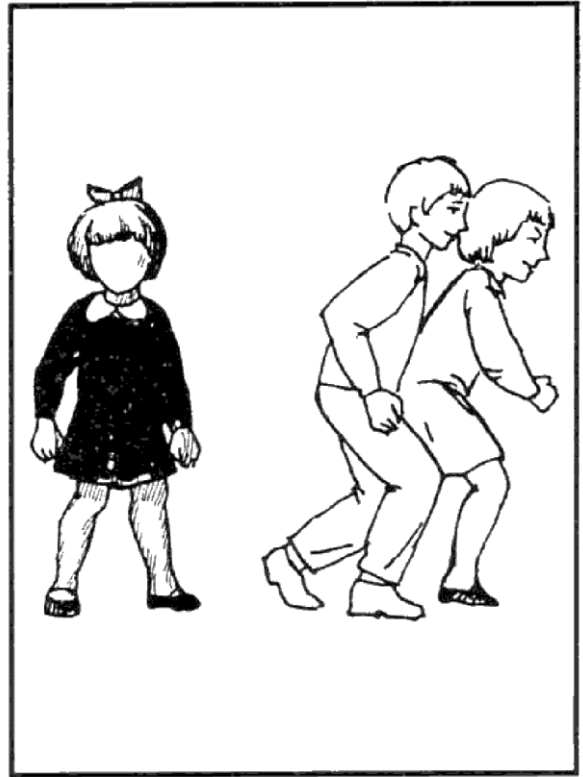
10



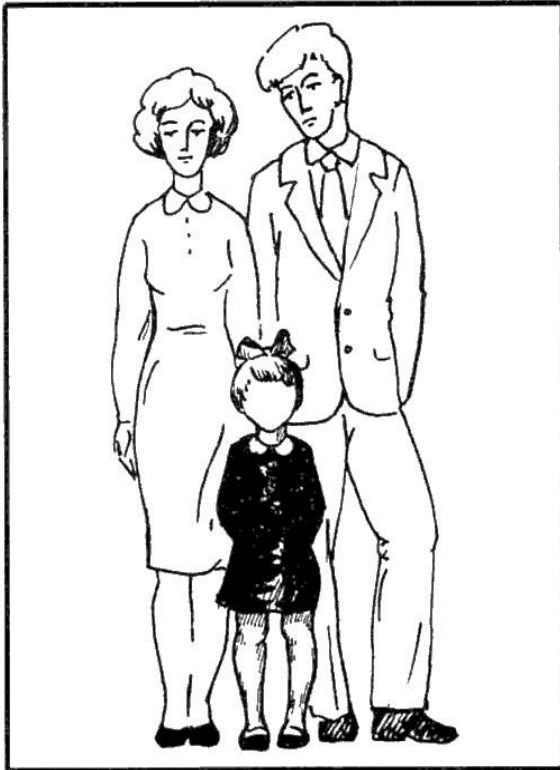
11



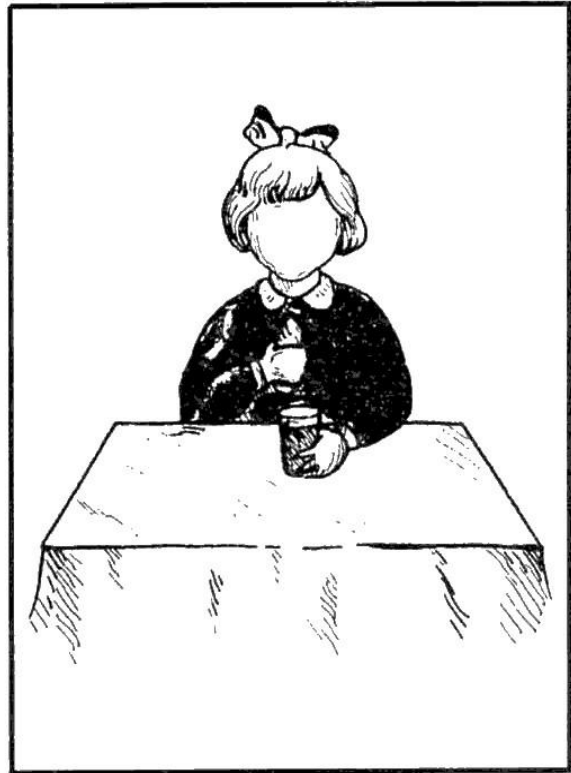
12



13



14

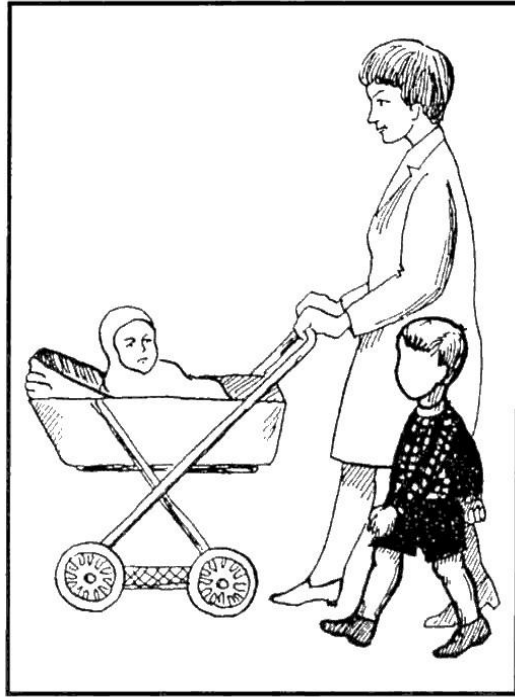


Картинки к тестудля мальчиков:

1



2



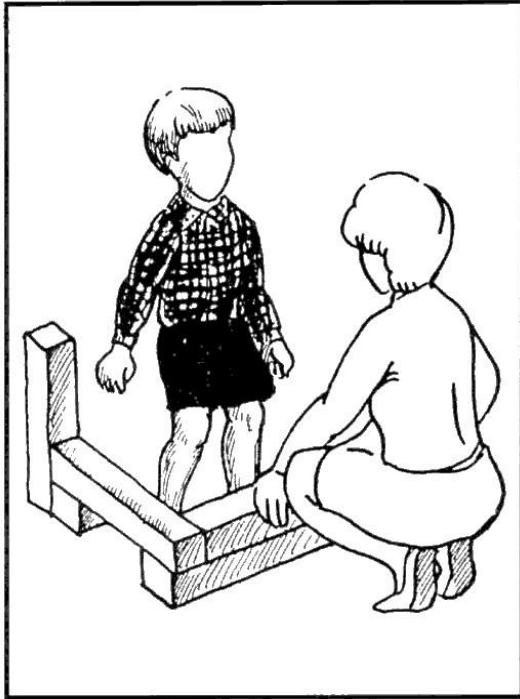
3



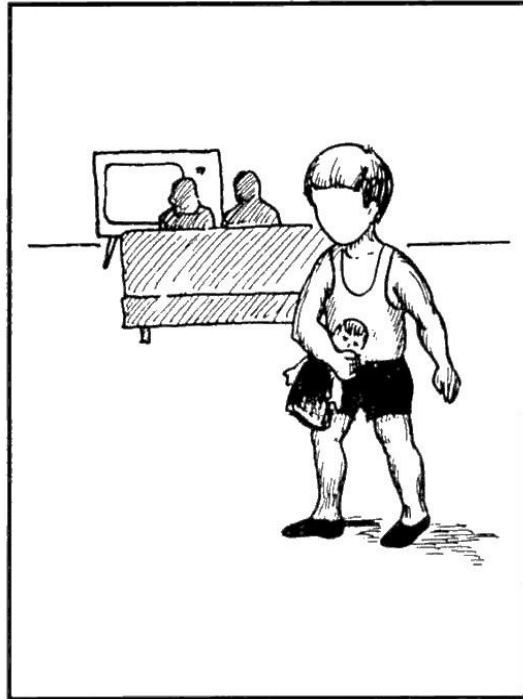
4



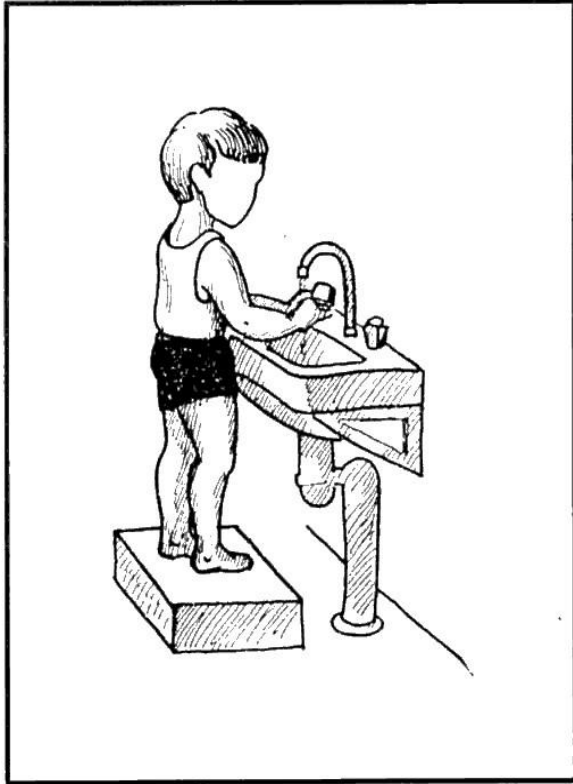
5



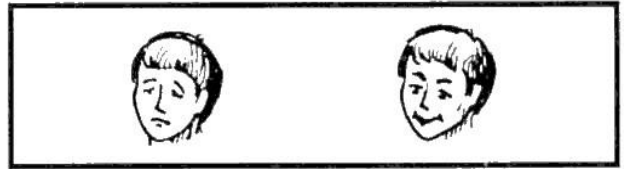
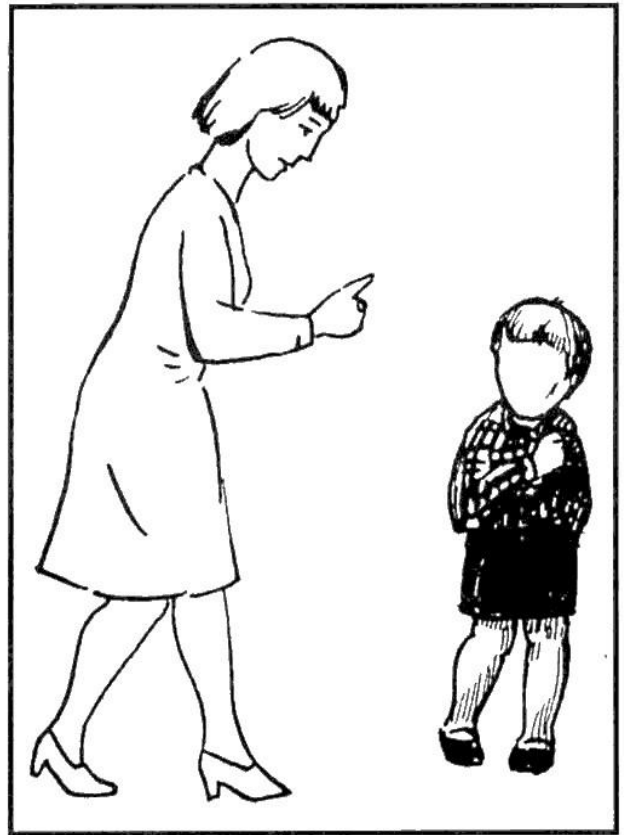
6



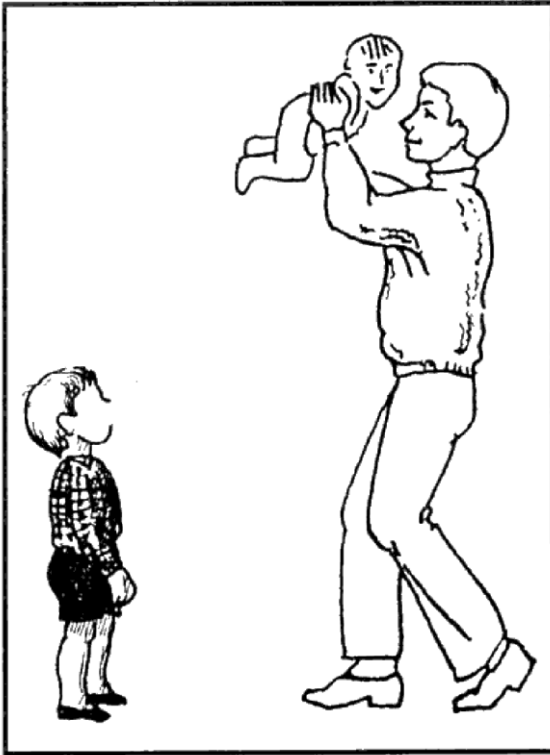
7



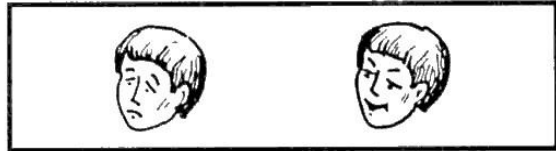
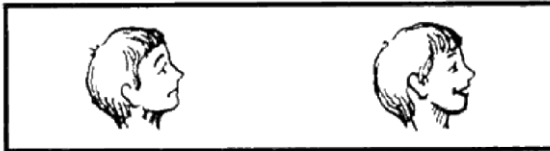
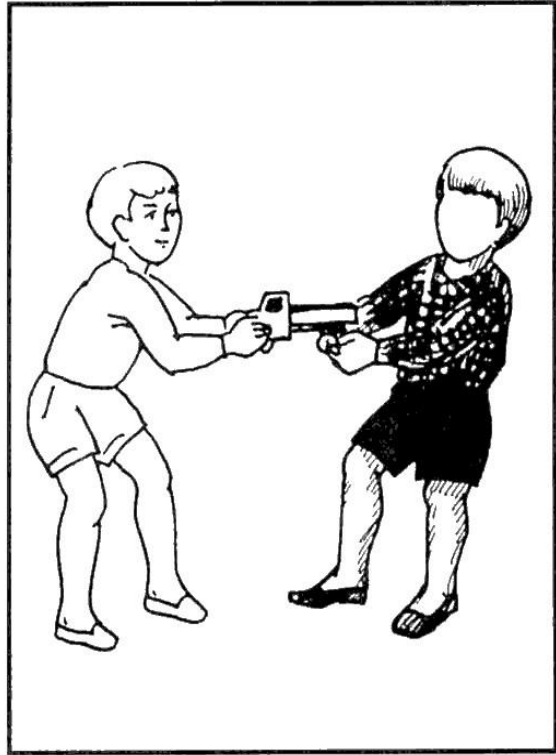
8



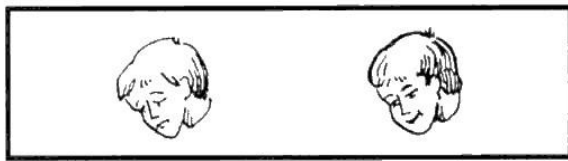
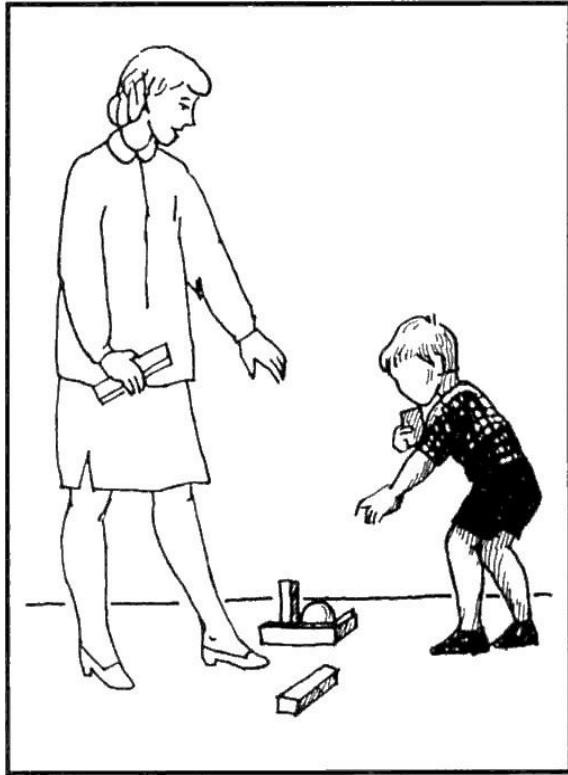
9



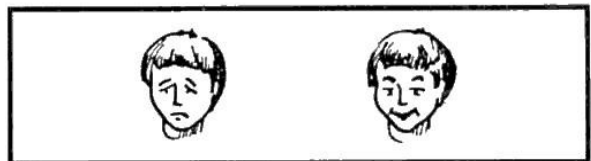
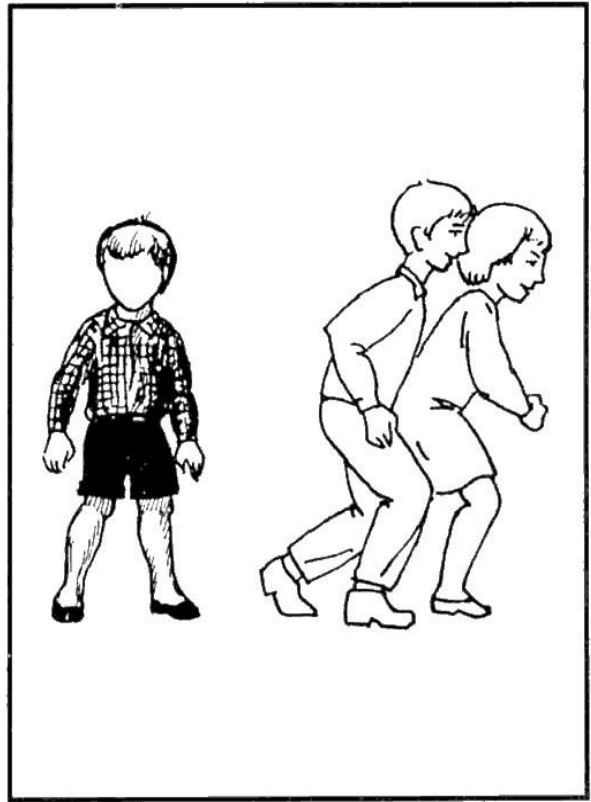
10

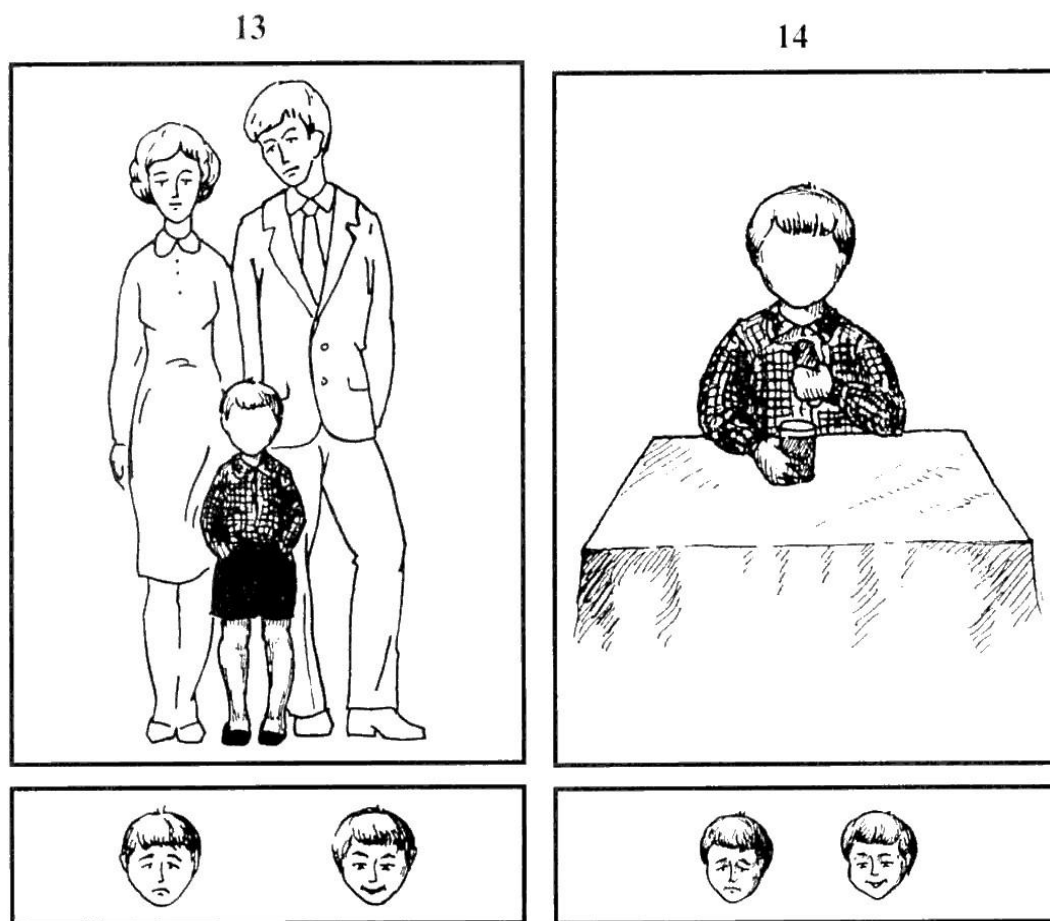


11



12





Опросник школьной тревожности Филипса

Опросник школьной тревожности Филлипса 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 удастся 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 обычно, 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 потребности в достижении успеха	1,3,6,11,17,19,25,29,32,35,38,41,43 $\Sigma = 13$
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.Страхне 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).

Приложение 2.

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

Таблица 1

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.	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

Результаты исследования 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 «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.

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 любые 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.

1Упражнение « 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.

3Игра « 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 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.

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 « Compliments» .

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 полезен.

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 замуриваете 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.

Результаты исследования психолого-педагогической коррекции школьной тревожности младших школьников

Таблица 3

Результаты исследования Р.Тэмпл, 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

Результаты исследования по методике диагностики уровня школьной тревожности Б. Филлипса

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

Низкий уровень	36, % (8 человек)
Средний	59% (13 человек)

Таблица 5

Расчёт Т-критерия Вилкоксона по тесту тревожности Р.Тэммл, М. Дорки, В.

Амен. Методика «Выбери нужное лицо»

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность («после» – «до»)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
53	40	-13	13	12
26	20	-6	6	9
21	20	-1	1	2.5
17	16	-1	1	2.5
58	41	-17	17	13.5
60	38	-22	22	15
19	15	-4	4	7
23	21	-2	2	5.5
30	20	-10	10	10.5
69	35	-34	34	18
18	16	-2	2	5.5
31	21	-10	10	10.5
27	26	-1	1	2.5
70	30	-40	40	21
70	34	-36	36	20

16	15	-1	1	2.5
38	21	-17	17	13.5
30	25	-5	5	8
60	25	-35	35	19
48	24	-24	24	16
49	19	-30	30	17
Сумма				231

Сумма по столбцу рангов равна $\Sigma=231$

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+21)21}{2} = 231$$

$$T = \sum R_i = 0$$

По таблице Приложения находим критические значения для T-критерия Вилкоксона для $n=21$:

$$T_{кр} = 49 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр} = 67 \quad (p \leq 0.05)$$

В данном же случае эмпирическое значение T попадает в зону значимости:

$$T_{эмп} < T_{кр}(0,01).$$

Таблица 6

Расчет T-критерия Вилкоксона по методике диагностики уровня школьной тревожности Б. Филлипса

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность («после» – «до»)	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 $\Sigma=253$				

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

$$T = \sum R_i = 0$$

По таблице Приложения находим критические значения для T-критерия Вилкоксона для n=21:

$$T_{кр} = 55 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр} = 75 \quad (p \leq 0.05)$$

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