



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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**Психолого-педагогическая коррекция школьной тревожности
первоклассников в период адаптации к условиям школы**

Выпускная квалификационная работа по направлению

44.04.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность программы магистратуры

«Психолого-педагогическое консультирование»

Форма обучения очная

Проверка на объем заимствований:

76,94 % авторского текста

Работа рекоменд. к защите
рекомендована/не рекомендована

«11» 06 2025 г.

зав. кафедрой ТиПП

[подпись] Кондратьева О.А.

Выполнила:

[подпись]
Студентка группы ОФ-222-270-2-1
Канашова Екатерина Сергеевна

Научный руководитель:

к.псих.н., доцент, доцент кафедры ТиПП
Гольева Галина Юрьевна [подпись]

Челябинск
2025

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ К УСЛОВИЯМ ШКОЛЫ.....	8
1.1 Понятие школьной тревожности в психолого-педагогической литературе.....	8
1.2 Особенности школьной тревожности первоклассников в период адаптации к условиям школы.....	17
1.3 Теоретическое обоснование модели школьной тревожности первоклассника в период адаптации к условиям школы.....	25
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ К УСЛОВИЯМ ШКОЛЫ.....	35
2.1 Этапы, методы, методики исследования.....	35
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования.....	43
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ К УСЛОВИЯМ ШКОЛЫ.....	52
3.1 Программа психолого-педагогической коррекции школьной тревожности первоклассников в период адаптации к условиям школы.....	52
3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования.....	61
3.3 Технологическая карта внедрения результатов исследования психолого-педагогическая коррекция школьной тревожности первоклассников в период адаптации к условиям школы в практику.....	70
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	80
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	84

ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики диагностики школьной тревожности первоклассников в период адаптации к условиям школы.....	92
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты опытно-экспериментального исследования школьной тревожности первоклассников в период адаптации к условиям школы.	100
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа психолого-педагогической коррекции школьной тревожности первоклассников в период адаптации к условиям школы	103
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции школьной тревожности первоклассников к условиям школы.....	117
ПРИЛОЖЕНИЕ 5 Технологическая карта внедрения результатов исследования психолого-педагогической коррекции школьной тревожности первоклассников в период адаптации к условиям школы...	123

ВВЕДЕНИЕ

Проблема тревожности детей младшего школьного возраста является одной из типичных проблем, с которыми сталкивается школьный психолог. Школьная тревожность в младшем школьном возрасте стремительно повышается. Это вызвано не только возрастными новообразованиями, но и влиянием внешней среды: количество детей и физически, и психологически не готовых к школе.

В последнее десятилетие интерес российских психологов к изучению тревожности существенно усилился в связи с резкими изменениями в жизни общества, порождающими неопределенность и непредсказуемость будущего и, как следствие, переживания эмоциональной напряженности, тревогу и тревожность [10, с. 161].

К проблеме тревожности первоклассников в школе обращались многие признанные педагоги и ученые, такие как Э.М. Александровская, М.М. Безруких, А.Л. Венгер, Л.Н. Винокуров, И.В. Дубровина, Р.В. Овчарова, Г.А. Цукерман, Д.Б. Эльконин и др.

Готовность будущего первоклассника к учебе в школе сильно влияет на последующие успехи в обучении и на возможные достижения уже взрослого возраста. Научные исследования подтверждают, что между социальным и эмоциональным развитием ребенка и его готовностью к школьному образованию существует прочная связь.

Однако детская готовность к школе может рассматриваться не только как критерий оценки подготовки дошкольника к началу получения формального образовательного опыта, но и как его чувство комфортности как внутри себя, так и в рамках социума.

Проблема тревожности первоклассников рассматривается в трудах Л.И. Божович, Л.С. Выготского, К. Гольдштейн, Р. Мей, И.П. Павлов, А.М. Прихожан и т.д.

На социальном уровне значимость данной работы определяется необходимостью снижения уровня тревожности первоклассников в период адаптации, что поспособствует формированию комфортных условий для психологической и эмоциональной адаптации детей, а также повышению их успешности и мотивации к обучению.

На научно-теоретическом уровне значимость работы обусловлена недостаточной изученностью влияния школьной тревожности на процесс адаптации ребенка к обучению в первом классе. Исследование расширит существующие теоретические представления о механизмах взаимодействия тревожности и адаптационных процессов, а также позволит определить ключевые факторы, влияющие на успешность адаптации младших школьников.

На практическом уровне значимость работы определяется необходимостью разработки и внедрения специализированной программы по снижению уровня школьной тревожности первоклассников, в процессе адаптационного периода. Реализация данной программы будет способствовать повышению субъективного благополучия детей, созданию условий для психологического комфорта и успешной социализации в школьной среде.

Актуальность, значимость и недостаточная разработанность рассматриваемой проблемы определили выбор темы исследования: «Психолого-педагогическая коррекция школьной тревожности первоклассников в период адаптации к условиям школы».

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности первоклассников в период адаптации к условиям школы.

Объект исследования – школьная тревожность первоклассников.

Предмет исследования – психолого-педагогическая коррекция школьной тревожности первоклассников в период адаптации к условиям школы.

Гипотеза исследования: уровень школьной тревожности в период адаптации изменится, если:

– сконструировать модель психолого-педагогической коррекции школьной тревожности первоклассников в период адаптации к условиям школы;

– разработать и реализовать программу психолого-педагогическую коррекции школьной тревожности первоклассников в период адаптации к условиям школы.

Для достижения поставленной цели нам необходимо решить следующие задачи:

1. Охарактеризовать состояние проблемы школьной тревожности психолого-педагогической литературе.

2. Проанализировать возрастные особенности развития школьной тревожности у первоклассников.

3. Теоретически обосновать модель психолого-педагогической коррекции школьной тревожности первоклассников в период адаптации к условиям школы.

4. Проанализировать этапы, методы, методики исследования.

5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.

6. Составить и реализовать программу психолого-педагогической коррекции школьной тревожности первоклассников в период адаптации к условиям школы.

7. Охарактеризовать результаты опытно-экспериментального исследования.

8. Составить рекомендации педагогам и родителям по снижению школьной тревожности первоклассников в период адаптации к условиям школы.

9. Разработать технологическую карту внедрения результатов исследования.

Методологические подходы:

1. Теоретические: анализ, синтез, обобщение, целеполагание, моделирование.

2. Эмпирические: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование.

3. Психодиагностические: методики

1) «Тест школьной тревожности» Б.Н. Филлипса;

2) «Шкала реактивной и личностной тревожности»

С.А. Спилбергера;

3) «Рисунок школы» А.И. Баркан.

4. Математико-статистические: Т – критерия Вилкоксона.

Научная новизна нашего исследования состоит в разработке и реализации авторской программы психолого-педагогической помощи, направленной на снижение уровня тревожности у учащихся первых классов в процессе их адаптации к школьной среде.

Теоретическая значимость исследования состоит в следующем: сделать теоретические заключения на основе анализа, которые углубят и расширят общепсихологические и психолого-педагогические представления о школьной тревожности первоклассников в период адаптации к условиям школы.

Разработанная программа коррекции может быть использована специалистами психологических служб школ и образовательных центров при построении программ коррекции школьной тревожности первоклассников, а так же разработанные практические рекомендации по коррекции школьной тревожности.

Экспериментальная база исследования: МАОУ СОШ № 73 г. Челябинска. В эксперименте принимали участие первоклассники в количестве 22 человека.

Результаты исследования обсуждались на ежегодной студенческой научно-практической конференции ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ» (Челябинск, 2025 г.).

. ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ К УСЛОВИЯМ ШКОЛЫ

1.1 Понятие школьной тревожности в психолого-педагогической литературе

В психологической литературе существует много определений тревожности, мнений на этот счет много. Существует общее понимание этого состояния как чувства беспокойства, напряженности и неуверенности, которое может сопровождать человека в различных ситуациях. Большинство исследователей подчеркивают важность и необходимость изучения различных ее форм возникать у людей по разным причинам и проявляться по-разному. Это естественная реакция организма на стрессовые ситуации. варьироваться от ситуативной реакции на эмоциональное состояние личности и до устойчивой черты рассматривается личность с учетом изменчивого состояния и его влияния. их динамику, переходя в личностную тревожность [21, с. 156].

Тревожность представляет собой одну из распространенных проблем в школьных условиях негативно влияющих на учебную деятельность, но и на различные аспекты жизни ребенка в школе и за ее пределами. Дети, страдающие от тревожности отличаются тем, что испытывают постоянное беспокойство, тревогу и страхи. Их поведение характеризуется повышенной чувствительностью, мнительностью, впечатлительностью и низкой самооценкой [25, с. 72].

В практической психологии понятие тревоги понимается как «негативные эмоциональные переживания, вызванные ожиданием чего-то опасного» [18, с. 38].

Тревожность - это субъективное переживание неблагополучия в процессе взаимодействия с окружающей средой которая является важным аспектом нашей жизни. Она является одним из важных элементов личности, влияющих на индивидуальные отличия человека. В определенной степени тревога, является естественной и необходимой составляющей активности личности. Умеренная тревожность оказывает позитивное влияние, способствуя стимулированию деятельности и достижению целей. оптимального результата. Для осуществления эффективной интеллектуальной и любой другой деятельности необходим нормальный или оптимальный уровень тревожности. Умеренный уровень ситуативной тревожности способствует стабильному и качественному выполнению деятельности, позволяя человеку достигать потенциально возможных результатов. Тревожность является одним из факторов, который позволяет прогнозировать трудности во время осуществления деятельности. Высокий уровень тревожности или слишком низкий (ее отсутствие) могут негативно влиять на развитие адаптационных процессов [12, с. 51].

Согласно определению из большого психологического словаря тревожность - это склонность личности к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также низким порогом ее возникновения. Тревожность - это особенность личности, связанная с слабостью нервной системы, по многим психологическим источникам [64, с. 480].

«Тревожность представляет собой эмоциональное состояние дискомфорта, возникающее в ожидании негативных событий, неблагополучия, предчувствия грядущей опасности. Различают тревожность как эмоциональное состояние и как устойчивое свойство, черту личности или темперамента» [45, с. 350].

Как особое эмоциональное состояние, тревожность оказывает негативное влияние на все стороны жизни школьника, от общения за

пределами школы, до здоровья и общего уровня психологического благополучия и познавательное развитие ребенка в целом [71, с. 12].

Тревожность белаает человека бдительным и осторожным, но излишняя тревожность может негативно сказаться на психическом и физическом здоровье. Постоянная тревожность может препятствовать наслаждению жизнью и повседневными делами [32, с. 96].

Тревожность бывает ситуативной и личностной.

Личностная тревожность представляет собой устойчивую индивидуальную характеристику человека, отражающейся в предрасположенности к переживанию тревоги и восприятию различных ситуаций как потенциально опасных. Она определяется внутренними факторами, такими как особенности характера и психологические свойства, а также зависит от субъективной интерпретации внешних событий и психологических особенностей человека. Данный вид тревожности часто не соответствует реальной, объективно наблюдаемой опасности.

Ситуативная тревожность является эмоциональным состоянием человека, определяемое личным ощущением напряжения, беспокойства и мрачных ожиданий. Ситуативная тревожность возникает в ответ на конкретную угрозу и длится до тех пор, пока ситуация существует [5, с. 50-51].

Состояние тревоги и устойчивое тревожное состояние личности противоречат базовым потребностям, таким как эмоциональный комфорт, уверенность и безопасность. Ситуативная тревога, вызванная конкретными обстоятельствами, при длительном негативном воздействии может трансформироваться в личностную тревожность [19, с. 114].

Личностная и ситуативная тревожность – вызывают чувство беспокойства у человека, однако факторы ее возникновения имеют разные причины. Личностная тревожность – это личная особенность, в то время как ситуативная возникает в ответ на конкретную ситуацию.

Тревожность и беспокойство во время учебы может быть вызвана различными причинами, такими как сложные задания, стресс или низкая самооценка. Важно помочь школьнику справиться с этим состоянием, обратив внимание на его эмоциональное состояние и предоставив поддержку и понимание. Особенное внимание следует уделить эмоционально чувствительным ученикам с их постоянными переживаниями и опасениями, с беспокойством по поводу успеваемости и обучения [43, с. 83].

В статье О.О. Серен-Чимит дано следующее определение школьной тревожности: это понятие, описывающее разнообразные аспекты устойчивого школьного неблагополучия. Тревожное состояние выражается в усиленном беспокойстве, возникающем в учебных ситуациях, в предчувствии может опасаться предвзятого отношения или получения плохих отметок. [57, с. 109].

Детям с высокой тревожностью часто недостает уверенности в своих способностях. В их голове любой другой человек может быть более успешным, чем он сам и справиться лучше с поставленной задачей. Такие дети склонны к самобичеванию, сильно зависят от мнения окружающих людей, их желание получить одобрение за любую деятельность очень сильно не важно в обучении или играх. Результат к которому ребенку подсознательно не хочется прийти – проигрыш. Тревожный ребенок проявляет себя как застенчивый и тихий, а может быть агрессивным и эмоционально неуравновешенным [48, с. 241].

В состоянии школьной тревожности дети испытывают страх в социальном взаимодействии: выступать перед классом, насмешек сверстников. Такие дети чувствуют давление со стороны взрослых, испытывают стыд и вину за свои результаты. Другие причины беспокойства включают в себя одиночество в школьной среде, страх и чувство незащищенности перед старшеклассниками, возможные конфликты. Индивидуальные переживания, такие как психологическая

травмы от вербальной или физической агрессии, также могут усиливать тревожность [13, с. 135].

Причины тревожности в школе разнообразны: это могут быть трудности в межличностных отношениях с учителями и сверстниками, низкая самооценка, сомнения в собственных знаниях и подготовке, а также неспособность справляться со стрессом, связанным с оценочными ситуациями, страх публичных выступлений. Все это является распространенными причинами возникновения тревожных состояний у первоклассников и учащихся [7, с. 80].

Школьная тревожность может маскироваться под различные проблемы и поэтому ее сложно распознать. Общими признаками тревожности в любом возрасте считаются:

1. Стремление к безупречности в исполнении поставленных задач.
2. Ухудшение физического здоровья.
3. Нежелание посещать в школу.
4. Отсутствие желания преодолевать препятствия.
5. Раздражительность и частые проявления гнева.
6. Снижение концентрации внимания.

Первоклассники испытывают наибольшие трудности в школьной жизни, так как им необходимо адаптироваться в новой для себя образовательной среде школы.

По мере личностного развития во втором и третьем классе уровень тревожности снижается, но дети начинают беспокоиться о большем количестве разных аспектов школьной жизни.

В четвертом и пятом классе этот период проходит изменение системы школьных требований, что влечет за собой повышение уровня тревожности [47, с. 17].

Чаще всего среди школьников школьная тревожность может проявляться в виде беспокойства, нервозности и даже панических атак.

Важно помнить, что тревожность необходимо воспринимать серьезно и обращаться за помощью к специалистам, чтобы избежать серьезных последствий, так как у учащихся младших классов она оказывает сильное влияние на обучение и социализацию. Понимание истоков повышенной тревожности у школьников – ключевой фактор для формирования их адаптивного поведения. Школьная тревожность тесно связана с мотивацией; так, дети характеризующиеся низким уровнем тревоги, демонстрируют выраженную мотивацию достижения успеха – желание хорошо выполнить поставленную передними задачу, чтобы получить высокую отметку и одобрение со стороны других [46, с. 132].

Одним из ранних признаков проблем в процессе адаптации, у первоклассников является снижение мотивации, что часто связано с школьной тревожностью. Школьная тревожность может быть скрытой и проявляться различными способами, приводя к снижению самооценки, неуверенности в себе и сомнениям в собственных силах. Тревога оказывает негативное влияние не только на академическую успеваемость, она оказывает разрушительное воздействие на личностные структуры [5, с. 50].

В статье Т.Н. Кочетковой нами были изучены три уровня адаптации: высокий, средний, низкий.

У первоклассников с высоким уровнем адаптации демонстрируют положительное отношение к школе, они легко быстро усваивают материал и проявляют самостоятельность в обучении. Дети, имеющие средний уровень адаптации склонны к позитивному восприятию школы, нуждаются в подробном объяснении материала, хорошо его устаивают, при постоянном контроле. Ученики с низким уровнем адаптации, часто испытывают физический дискомфорт, трудности в освоении учебной программы и соблюдении школьных правил, нуждаются в дополнительном отдыхе, помощи учителя и родителей [33, с. 32].

Школьная тревожность - это специфическая форма тревожности ребенка, связанная с учебной деятельностью и обусловленная различными аспектами образовательной системы. Интенсивные эмоциональные переживания ребенка значительно ухудшают и тормозят адаптацию к новым условиям, мешая формированию положительных межличностных связей и успешному освоению учебных требований. Умеренная школьная тревожность является важным индикатором психологической адаптации учащихся, которая проявляется в связке с учебными достижениями, конфликтами в межличностных отношениях с педагогами и сверстниками, а также с уровнем самооценки в начальной стадии обучения [36, с. 194].

Школьная тревожность как специфический вид тревожности оказывает значительное влияние на деятельность и жизнь ребенка в целом, поэтому изучению данной темы посвящено немало исследований в психологической науке. Так, исследователи подчеркивают, что школьная тревожность характеризуется повышенным беспокойством в учебных ситуациях, в страхе негативного отношения и критике со стороны учителей и сверстников. Ученые изучили связь между интересом и тревожностью у младших школьников в процессе обучения. Исследование связи тревожности с различными когнитивными и личностными характеристиками у учеников младших классов показало интересные результаты [27, с. 67].

Исследования психологов подтверждают, что у детей обычно возрастает уровень тревожности, когда они начинают обучение в школе. Умеренный уровень тревоги стимулирует познавательный процесс и делает его эффективнее. Тревога мобилизует внимание, память и интеллектуальные способности. Но при превышении оптимального предела уровня тревожности, ребёнка охватывает паника и страх. В стремлении избежать неудачи, ребенок может избегать деятельности, или сосредотачивается на одном конкретном успехе, что приводит к истощению и «провалы» в других делах. Тревожность возрастает, что

усиливает страх неудачи которая в последствии становится постоянной помехой [50, с. 158-159].

Так школьная тревожность - это чувство беспокойства и нервозности у ребенка, связанное со школой. Данное чувство может возникать, перед тем как идти в школу, выйти к доске, написать контрольную. Чувство тревоги о может проявляться по-разному, например: ухудшении самочувствия, рассеянность или раздражительности первоклассника, отказ от выполнения заданий или нежелания идти в школу [31, с. 248].

Специалисты отмечают различные причины, которые могут вызывать тревожность у школьников. От первоклассников требуют большей ответственности и самостоятельности, строгого соблюдения правил, в это время идет привыкание к системе школьных оценок, появляются проблемы в школе и дома могут быть связаны с отношениями родителей к учебным успехам [2, с. 195].

Успешная адаптация ребенка к школе зависит от множества факторов и педагогических условий. Определенные факторы облегчают привыкание к новой обстановке, в то время как другие могут замедлить или затруднить этот процесс [65, с. 124].

Психологи выделяют несколько причин школьной тревожности – это могут быть изменения в повышении требований со стороны взрослых, трудности в связи со строгим соблюдением правил школьной жизни, столкновение с системой школьных оценок, проблемы в школе дома, которые кажутся ребенку глобальными [28, с. 195].

Эмоциональные связи в семье влияют на тревожность детей. Родительская поддержка и положительное отношение помогают удовлетворить потребности детей [26, с. 101].

В младшем школьном возрасте ребенок ещё не еще не обладает развитыми навыками критического мышления необходимыми для анализа людей, событий и самоанализа. В этом возрастном периоде ребёнок полностью полагается на значимого взрослого и подражает ему. Это

взаимодействие оказывает глубокое воздействие на его развитие. Адекватная самооценка взрослых играет важную роль в формировании самооценки ребёнка. Ребенок, наблюдая за родителями, перенимает у родителей паттерны поведения, в том числе способы реагирования на различные ситуации. Многократное выполнение определенных действий или повторение ситуаций закрепляется в сознании и формирует личный опыт ребёнка. В результате, ребёнок не вырабатывает собственные оценки с нуля, а использует в качестве основы те, которые он получил от взрослых то есть на усвоенные взгляды и убеждения, передаваемые взрослыми. Наблюдая за взрослыми, ребёнок формирует своё представление о мире и учится действовать в нём [55, с. 211].

В различные периоды обучения в школе предполагают наличие умеренной выраженности тревоги в определенных ситуациях. Необходимо контролировать интенсивность этого напряжения, так как оно не должно превышать так называемой критической точки, его будет слишком много, оно не поможет, а только навредит. Высокий уровень негативных эмоциональных переживаний и общая связанные с усвоением учебного материала, школьная нестабильность и неконструктивное течение процесса адаптации, является значимыми факторами в переживании тревоги [61, с. 55].

Таким образом, в ходе анализа научной литературы нами были изучены термины тревожность, шкальная тревожность. Проанализированы различные статьи ученых и установлены причины возникновения тревожности у детей в первом классе. На ребенка влияет множество различных аспектов такие как: процесс обучения в стенах школы и отношение к обучению дома, новые обязанности и требования, появление нового круга общения. Нами были перечислены возможные уровни тревожности, а так же последствия, к которым может привести пониженный и завышенный уровень тревожности. Сопровождение ребенка психологом в это время является необходимым для того чтобы при

возникновении необходимости помочь ребенку установить оптимальный уровень тревожности.

1.2 Особенности школьной тревожности первоклассников в период адаптации к условиям школы

Младший школьный возраст – это период в жизни ребенка, имеющий четкие границы, определенные обучением в начальной школе. Традиционно это возраст с 6–7 до 10–11 лет [44, с. 125].

Переход от дошкольного возраста к младшему школьному – это время больших перемен для ребенка. Ребенок переходит в новую социальную роль – ученика, что влечет за собой новые обязанности и ожидания, а так же требует адаптации к новым требованиям. Учеба становится основной деятельностью, что влияет на его отношения с другими людьми, на то, как он видит мир, какие ценности приобретает и на интересы [24, с. 67].

Термины научение, учение и обучение не являются синонимами понятия учебная деятельность. Для всестороннего психолого-педагогического анализа умственного развития младших школьников необходимо учитывать содержание и структуру учебного процесса, условия ее организации и уровень сформированности отдельных компонентов учебной деятельности в процессе проведения уроков, выявлять новообразования, возникающие в процессе обучения [53, с. 125].

Первый класс один из самых ответственных периодов в жизни ребенка. В школьной среде ребенку все незнакомо. Новые люди входят в его жизнь, а старые уходят. Меняется правила поведения, появляются новые обязанности. Ребенку нужно приспособиться к новой обстановке, завести новых друзей, научиться учиться и выполнять все задания. Важно помнить, что поддержка и внимание со стороны родителей играют решающую роль в успешной адаптации ребенка к школе [3, с. 24].

Начало обучения в школе совпадает кризисным состоянием ребенка.

Кризис семи лет характеризуется изменениями детской психики, связанными с возрастными изменениями ребенка, которые во многом зависят от его индивидуального развития [51, с. 148-149].

Умение подражать другим и согласовывать свое поведение и манеру выражать себя с другими людьми является важным строительным блоком для высшего социального познания. Некоторые исследования показывают, что подражание основано на простых механизмах обучения, которые связывают то, что мы видим, с тем, что мы делаем, если эти действия происходят одновременно. В соответствии с этим представлением дети уже подражают действиям других, и их способность к подражанию неуклонно улучшается с возрастом [70, с. 148].

Начало обучения в младших классах знаменует особенно важный этап в развитии, в котором происходит смена образа и стиля жизни, меняются интересы и ценности. Переход ребенка в школу влечет за собой процесс адаптации к изменившимся условиям внешней среды [21, с. 87].

Адаптация - сложное и многогранное явление, отличающееся от приспособления активной позицией человека, стабильностью, приобретаемых качеств, гибкостью поведенческих стратегий. Для успешной адаптации необходимо гармоничное сочетание объективных и субъективных критериев приспособления. Адаптация первоклассников к школе не имеет четко выделенных критериев периодизации и проходит индивидуально для каждого первоклассника [33, с. 35].

С началом обучения игровая деятельность постепенно уступает место учебной, требующей от ребенка усвоения базовых знаний в различных научных областях. Одновременно с этим происходят изменения требований к ребенку. Новая среда помогает ребенку стать самостоятельнее и социально адаптироваться что важно для личного благополучия ребенка, его семьи, но и для всего общества [62, с. 23].

Крайне важно, для того чтобы первоклассник чувствовал свою значимость и уверенность в своих способностях. «я могу», «у меня получается», верил в собственный успех. Постоянные школьные неудачи могут привести к потере мотивации, отчуждению от учебы, тревоге и негативным эмоциям, что в конечном итоге может привести к утомлению и истощению. Частое болезненное состояние, состояние тревоги и фобии могут быть связаны с неврозами [6, с. 117].

Одной из основных форм активности в младшем школьном возрасте является учебная деятельность. Она направлена на усвоение знаний, умений и навыков посредством взаимодействия, обсуждения и творческого самовыражения в таких областях, как наука, искусство, право и нравственность [63, с. 244].

Мотивы учения - это внутренние побуждения, определяющие направленность и интенсивность учебных действий. Мотив – это внутренние побуждения, определяющие направленность и интенсивность учебных действий. Мотивами к познанию могут служить разнообразные стимулы: предметы окружающего мира, представления, идеи, чувства и переживания. Словом, все, что помогает нам удовлетворить нашу любознательность. Процесс усвоения знаний становится полноценной деятельностью только, когда оно отвечает познавательным потребностям в знаниях.

Познавательный мотив в учебной деятельности - это внутренняя потребность ребенка на разные аспекты образовательного процесса. В случае, когда доминирующим фактором является стремление к поиску новых знаний, освоение обобщенных способов и теоретических знаний, работа с конкретными предметами, то у него есть познавательный мотив. В ситуациях, когда интерес ученика смещается в сторону межличностных отношений, социального статуса или личных успехов, обычно обсуждаются разнообразные социальные мотивы [53, с. 128].

Социальные мотивы подразумевают стремление ребенка к признанию, желание его быть частью группы, а также восполнение потребности в одобрении со стороны сверстников и взрослых.

Школа играет важную роль в расширении социального опыта детей, выводя их за рамки семейного окружения, способствуя развитию социальных, эмоциональных и когнитивных навыков первоклассника в процессе развития новых отношений [71, с. 12].

Стремление выделиться среди сверстников, быть в числе лидеров и занять уважаемое положение может служить стимулом к обучению. Такую мотивацию условно называем престижной мотивацией.

Престижная мотивация и мотивация благополучия относятся к категории личной мотивации, тем не менее, данные типы мотивации можно назвать положительными, так как они создают предпосылки для проявления активности ребенка в обучении [66, с. 96].

Обращаясь к младшему школьному возрасту, необходимо отметить, что он является наиболее ответственным этапом в период школьного детства. Успехи в этом возрасте, во многом определяемые учебной деятельностью, имеют долгосрочное влияние. Школьная тревожность, возникающая у учащихся начальных классов, может негативно повлиять на учебную деятельность, препятствовать личностному развитию и снижать познавательные способности [39, с. 350].

Школьная жизнь приносит изменение в расписании ребенка. Появляются постоянные уроки, новые обязанности, возможность участвовать в различных мероприятиях и многое другое. Для того чтобы адаптация к школьной жизни прошла гладко и безболезненно, для первоклассника необходимо создать комфортную атмосферу, которая поможет легче приспособиться к новым условиям.

Период адаптации в начальной школе и переходный, кризисный возраст – сложный период, требующий внимания и поддержки всех

участников образовательного процесса: учителей, родителей, администрации школы и школьного психолога [62, с. 23].

В последнее время наблюдается тенденция увеличения числа детей из семей мигрантов, зачисляемых в первый класс общеобразовательных учреждений, что создает необходимость создания дополнительных условий от педагогов и психологов для успешной интеграции ребенка в учебный процесс.

Одним из основных условий успешной адаптации ребенка-мигранта, это этап, на котором дети иммигрантов попадают в образовательную среду. Чтобы облегчить процесс адаптации целесообразно подключить дополнительные или компенсаторные механизмы обучения [14, с. 201].

Наиболее значимыми препятствиями для адаптации детей в полиэтнической школе стали: снижение мотивации во время групповых занятий и обособление различных этнических групп, а также перенос оценки деятельности ученика на оценку его национальности. Именно эти проблемы являются наиболее значимыми в снижении уровня темпов социальной адаптации первоклассников к обучению в полиэтнической школе и требуют скоординированных усилий, как со стороны образовательного учреждения, так и со стороны семьи [42, с. 296].

Перед педагогами и психологами встает задача разработки дополнительных, специальных культурно-образовательных средств в обучении и сопровождения детей-мигрантов [29, с. 7].

Тревога в школе – это состояние сильного беспокойства, выражающееся в чрезмерном волнении по отношении восприятия себя в учебных ситуациях. Основным признаком тревожности выделяют ожидание ребенком негативной оценки со стороны учителя и сверстников. Младшие школьники, которых высокий уровень тревожности, чувствительны к собственным недостаткам, часто зацкливаются на своих ошибках, сомневаются в своей правильности [67, с. 145].

В научных кругах распространено понимание тревоги как сложной совокупности факторов, вызывающих у человека ощущение внутреннего напряжения, беспокойства и повышенной готовности к восприятию потенциально опасных стимулов. Несмотря на это состояние тревоги на уровне не выше среднего может оказывать стимулирующее воздействие на деятельность человека, активизируя его ресурсы и способствуя повышению мотивации. Считается, что умеренная тревога играет важную роль в адаптации, выступая в качестве стимула для более эффективного приспособления индивида к динамично меняющимся условиям внешней среды [52, с. 308].

Выделим основные факторы, влияющие на развитие школьной тревожности у обучающихся:

1. Загруженность обучающихся домашними делами.
2. Неуверенность во взаимодействии, страх, неуверенности в себе.
3. Давление из-за желания соответствовать ожиданиям учителей.
4. Трудности при самостоятельном изучении темы.
5. Различные помехи со стороны другого класса.
6. Недостаточное внимание от преподавателя, в связи с его загруженностью.
7. Недостаток социально-психологической поддержки из-за отсутствия соответствующих специалистов [36, с. 193].

Тревожность у детей возникает и закрепляется, когда ведущие возрастные потребности ребёнка не удовлетворяются, что приводит к их чрезмерному развитию и фиксируется в сознании. У детей любого возрастного периода, независимо от наличия реальной угрозы, тревожность или повышенную тревогу могут вызывать определенные вещи или объекты действительности. Эти «возрастные пики тревожности» определяются наиболее ключевыми социальными потребностями [71, с. 8].

С наступлением семи лет игровая деятельность перестает быть главной, уступая место учебной. что обуславливает важность изучения понятия «школьная тревожность» его основные положения, специфические характеристики её проявления [21, с. 156-157].

Школьную тревожность, часто испытывают дети, впервые поступивших в школу, что является следствием адаптации к незнакомой обстановке и требованиям. Данное состояние оказывает негативное влияние на работоспособность, производительность деятельности и может провоцировать затруднения в установлении и поддержании межличностных отношений со сверстниками и педагогами [19, с. 36].

Чрезмерно насыщенная программа школьного обучения вызывает напряжение, истощение, неуверенность, неудовлетворенность также может приводить к психосоматическим проблемам со здоровьем. Исследования показывают, что уже у детей в начальных классах наблюдается повышенное число страхов и невротические симптомы. Окружающая среда, в которой растет и развивается ребенок, является ключевым фактором, определяющим его эмоциональное здоровье.

Эмоциональное благополучие человека определяется несколькими ключевыми аспектами: доминированием позитивного эмоционального опыта, способностью формировать положительный эмоциональный фон; отсутствием деструктивных страхов, мешающих жизнедеятельности; умеренным уровнем тревожности; способностью адекватно выражать эмоциональные реакции. Положительное психоэмоциональное состояние и эмоциональное благополучие реже упоминают как характеристики эмоционального здоровья младших школьников. Помимо выделенных характеристик также уделяют внимание доброжелательным отношениям с окружающими людьми одноклассниками и учителями, а так же познавательную учебную мотивацию [22, с. 19].

Проблемы социальной адаптации у детей могут находить отражение в повышенной школьной тревожности. Она проявляется в форме избегания

новых социальных контактов в учебном заведении, что указывает на сложности, возникающие у ребенка при адаптации к школьной среде и может негативно повлиять на его психологическое благополучие и успеваемость. Тихие, неразговорчивые и недружелюбные дети, до начала обучения могли быть общительными и эмоциональными. Изменения в поведении и общении могут происходить не только в школе, но в семье, в общественных местах, в отношениях с друзьями.

Школьная тревожность вызывает у учащихся состояние эмоционального дискомфорта. Ребенок в состоянии тревоги может испытывать трудности. Повышенное беспокойство и волнение в учебных ситуациях, ожидать плохих оценок в классе, беспокоятся из-за возможного недружелюбного отношения к себе [38, с. 481].

Дети с более выраженными симптомами тревоги изначально наблюдается повышенная личная восприимчивость к внутренним сигналам, связанным со страхом; С течением времени это может перерасти в повышенную чувствительность к другим негативным эмоциям [68, с. 15].

Тревожность оказывает комплексное воздействие на человека, влияя как на психологическом, так и на физиологическом уровне. Проявления тревожности имеют индивидуальный характер, и видоизменяется от человека к человеку. Приступы паники, постоянное чувство тревоги, повышенная нервозность которая может приводить к паническим атакам и неконтролируемым эмоциональным реакциям все это является психологическими проявлениями тревожности. Тревога оказывает влияние на физиологические процессы в организме. Физическими симптомами тревогибывают учащенное дыхание и сердцебиение, головокружение и потемнение в глазах. Особенно у детей, тревога часто проявляется в желании что-то грызть, например, ручку или ногти [38, с. 481].

Вопреки распространенному мнению, что тревожность негативно сказывается на успеваемости, исследования, проведенные как в России, так и за рубежом, но может вызывать у них сильные внутренние переживания.

Часто это связано с высокой степенью ответственности, эмоциональностью ребенка и постоянным страхом не оправдать ожидания в школе. Переживания и беспокойство могут вызывать серьезные проблемы у первоклассников. Дети, обладающие подобными чертами, обычно отлично учатся, и имеют образцовое поведение, их любят в школе, несмотря на то, что чувствуют себя некомфортно. У ребенка могут наблюдаться сильные вегетативные реакции, а также симптомы, похожие на неврозы и психосоматические расстройства. [57, с. 110].

Тревожно-боязливые дети испытывают потребность в общении, однако испытывают дискомфорт в присутствии ровесников, часто проявляя негативные эмоции. Исследования показывают, что ранняя тревожно-боязливость детей, особенно в социальных ситуациях, может указывать на риск более поздних социальных и психических проблем, например, депрессию, тревогу и раннюю смертность [67, с. 11].

Таким образом, для успешного обучения у младшего школьника должен произойти переход из игрового вида деятельности к новому виду деятельности - учебной. Меняется не только основной вид деятельности для ребенка, но и его окружение, обязанности. Будущий первоклассник ощущает дискомфорт, получая множество различных ожиданий со стороны взрослых и ощущая неуверенность в своих силах. У ребенка возникает школьная тревожность, которая помогает мобилизовать силы и справиться со всеми возникающими трудностями. Однако, для комфортного обучения ребенка в дальнейшем необходимо чтобы тревожность была на умеренном уровне.

1.3 Теоретическое обоснование модели школьной тревожности первоклассников в период адаптации к условиям школы

Моделирование представляет собой «опосредствованное практическое или теоретическое исследование объекта, при котором

непосредственно изучается не интересующий объект, а вспомогательная искусственная или естественная система, находящаяся в некотором объективном соответствии с познаваемым объектом, способная его замещать в определенном отношении и дающая при его исследовании информацию о самом моделируемом объекте» [4, с. 311].

Модель - это мысленная конструкция или физический прототип, целью которой является воспроизведение наиболее важных черт оригинала, для облегчения его изучения и обладающая необходимыми характеристиками способными заместить ее изучение для получения новой информации об объекте [11, с. 14].

Модель представляет собой искусственное подобие объекта представляемое для представления идеи или концепции. Обычно она подобна исследуемому объекту. Модель представляет и демонстрирует ключевые характеристики структуры, свойств, взаимосвязей и отношений между элементами нужного объекта в более простом и обобщенном виде [60, с. 97].

В научной литературе термин "модель" интерпретируется двояко. В широком смысле он обозначает намеренное упрощение реальных процессов или явлений, своего рода их упрощенное идеализированное представление. В узком смысле, под моделью подразумевается отображение изучаемого феномена посредством аналогии с другим, более хорошо изученным и понятным [11, с. 14].

Моделирование представляет собой один из важнейших инструментов решения научных задач: оно получило широкое применение в рамках различных дисциплин, обеспечивая достоверные знания об исследуемых объектах, особенностях их развития, возможных формах их изменения [55, с. 233].

В психологическом моделировании будь то теоретическое или экспериментальное, интуиция исследователя играет решающую роль. Она помогает оценить, насколько точно модель отражает реальные

психологические процессы. В исследованиях социальной психологии интуиция особенно ценна, поскольку позволяет сопоставлять модель с реальным миром и формируя так называемое идеальное моделирование основанное аналогиях между объектом и реальностью Таким образом, отличие от знаковых подходов, опирающихся на строгие логические и математические выводы, интуитивное моделирование позволяет активно вовлекать психику в процесс построения модели, что делает его не менее важным инструментом в исследовании [23, с. 134].

Каждый изучаемый процесс можно описать различными моделями. Использование модели помогает упростить отдельные черты исследуемого объекта, позволяет яснее увидеть взаимосвязь причин и следствий, сделать необходимые выводы и принять обоснованные решения.

Для составления эффективной исследовательской модели необходимо целесообразно определить цели и подцели. Цели не подкрепленные средствами их достижения, представляют собой первоначальный мыслительный проект. Невозможно преувеличить значение постановки целей при разработке модели. Процесс целеполагания помогает исследователю определить желаемые результаты и структурирует цели в иерархию, тем самым задавая вектор всей деятельности.

Целиполагание - это постановка цели субъектом деятельности [41, с. 187].

Целеполагание - это ключевая характеристика в постановлении цели, включающая в себя определение, разработку, понимание и прогнозирование последствий предпринимаемых действий в процессе достижения цели. В сущности это технологический метод создания и формулирования цели, которая является мысленным представлением ожидаемого результата [9, с. 87].

Определение цели это первый и самый сложный этап в процессе моделирования. В рамках исследования эта стадия сопоставима с этапом

определения проблемы в научном исследовании. Способность понять, выявить и корректно сформулировать проблему является основой успеха исследования. Чтобы добиться необходимого или наилучшего результата в достижении цели, принципиально понимать, какого именно итога необходимо достичь. Для успешной реализации цели можно распределить их разделив её на задачи нижестоящего уровня, построив тем самым дерево целей [15, с. 68].

Дерево целей – это иерархическая структура, в которой цели характеризуются соподчинением и внутренней взаимосвязью. Данная модель называется так благодаря своему сходству с корневой системой дерева [58, с. 210].

Метод «Дерево целей» является визуализированным планом, предназначенным для решения той или иной задачи. Его структура напоминает перевернутое дерево, «ствол» которого располагается в верхней части. Из вершины, исходят цели и задачи других уровней, формируя крону. Графическое отображение плана способствует более ясному планированию и достижению поставленных целей.

Составление модели формирования свойств внимания у младших школьников наличие этапа целеполагания. «Дерево целей» представлено на рисунке 1.

Представленная совокупность исследовательских задач ориентирована на единую цель, каждая из которых направлена на реализацию конкретных подцелей.

Основная цель «дерева» занимает верхний ярус, на следующем ярусе находятся частные цели, нижний ярус занимают конкретные цели. Достижение генеральной цели исследования необходимо выполнить цели нижнего яруса дерева целей, продвижение к задачам более высокого уровня возможно только после успешного выполнения задач предыдущего

уровня. Дерево целей обеспечивает возможность наглядно оценить, сколько времени понадобится для достижения конечной цели.

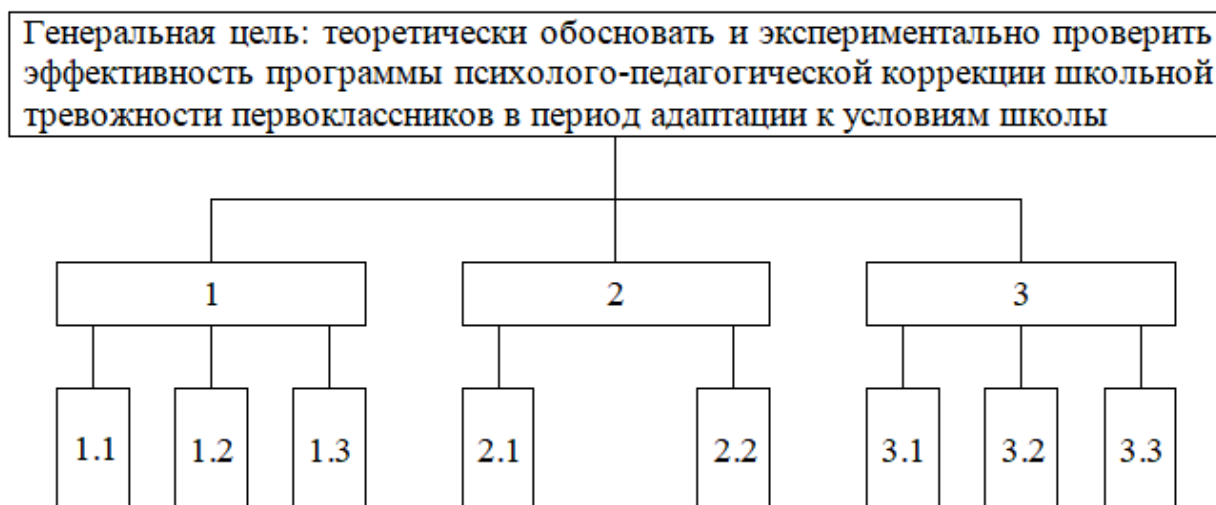


Рисунок 1 – «Дерево целей» исследования психолого-педагогической коррекции школьной тревожности первоклассников в период адаптации к условиям школы

Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность психолого-педагогической коррекции школьной тревожности первоклассников в период адаптации к условиям школы.

Далее представлены частные цели:

1. Изучить теоретические предпосылки школьной тревожности у первоклассников.

1.1. Проанализировать понятие тревожности в психолого-педагогических исследованиях.

1.2. Выявить особенности школьной тревожности у первоклассников.

1.3. Разработать и реализовать модель исследования школьной тревожности первоклассников в период адаптации к условиям школы.

2. Провести исследование школьной тревожности у младших школьников.

2.1. Охарактеризовать этапы, методы и методики исследования.

2.2. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты

констатирующего эксперимента.

3. Выполнить опытно-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции школьной тревожности первоклассников в период адаптации к условиям школы.

3.1. Разработать и апробировать программу психолого-педагогической коррекции школьной тревожности в период адаптации к условиям школы.

3.2. Проанализировать полученные результаты формирующего эксперимента.

3.3. Разработать технологическую карту внедрения исследования психолого-педагогической коррекции школьной тревожности первоклассников к условиям школы.

В рамках настоящего исследования нами создано дерево целей. Данная структура предназначена для теоретического обоснования и теоретической проверки программы цель которой теоретически обосновать и экспериментально проверить психолого-педагогическую коррекцию школьной тревожности первоклассников в период адаптации к условиям школы. Разработана модель коррекции тревожности у первоклассников в период адаптации к школе, которая представлена на рисунке 2.

Охарактеризуем её блоки:

1. Теоретический блок - нами был осуществлен подбор, анализ и изучение специализированной литературы, посвященной теме «Психолого-педагогическая коррекция школьной тревожности первоклассников в период адаптации к условиям школы».

Нами было проведено исследование, чтобы выявить уровень школьной тревожности у первоклассников в процессе адаптации к условиям школы в исследовании нами проводится: подбор и обширный анализ научной литературы, направленный на выявление в книгах и статьях других исследователей информации по теме нашего исследования.

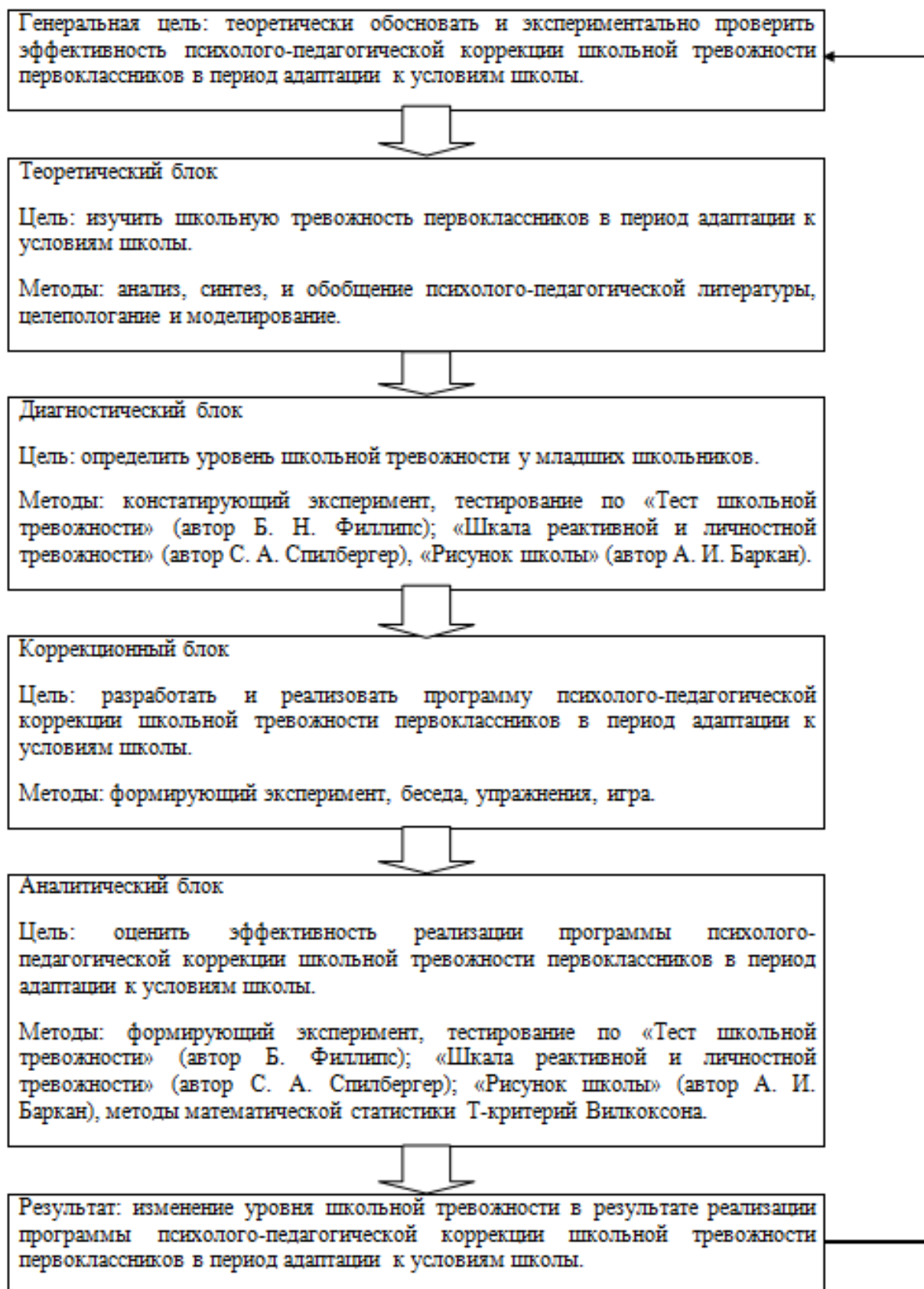


Рисунок 2 – Модель исследования школьной тревожности первоклассников в период адаптации к условиям школы

Установили проблему, объект, предмет исследования, создаем модель. На основе установленных задач формулируем гипотезу, которую планируем проверить. Методологическим аппаратом в теоретическом блоке являются анализ, с помощью которого, мы раскладываем объект на составные части для проведения исследования, синтез, который объединяет компоненты и создает целостный элемент. Обобщаем все данные для целостного видения проблемы. Для определения главных и промежуточных этапов исследования опираемся на целеположение и составляем модель исследования дерево целей. Подбираем методы исследования.

2. Диагностический блок - изучаем основные сведения о выборке, составляем психологический портрет класса. С целью определения актуального состояния школьной тревожности у первоклассников нами был проведен констатирующий эксперимент. Тестирование проводилось по следующим методикам: «Тест школьной тревожности» Б.Н. Филлипса; «Шкала ситуативной и личностной тревожности» С.А. Спилбергера; «Рисунок школы» А.И. Баркан. Обрабатываем полученные результаты и составляем диаграммы.

3. Коррекционный блок - на основе полученных в исследовании результатов нами будет составлена коррекционная программа, которая подойдет под особенности выборки. Реализуем коррекционную программу. Программа будет рассчитана на 10 занятий по 40 минут – 1 час. Программа включает в себя комплекс упражнений, направленных на снижение школьной и ситуативной тревожности. Для оценки эффективности программы нами будет проведено формирующее исследование для установления уровня школьной тревожности после проведения коррекционной программы. Построим диаграммы для анализа и дальнейшего изучения школьной тревожности первоклассников в период адаптации.

4. Аналитический блок - проводим сравнение данных

констатирующего и формирующего исследования. Анализ данных проведен с использованием методов математической статистики Т - критерия Вилкоксона. Формируем заключение, подтверждающее или опровергающее гипотезу. Составим рекомендации, основанные на теоретических и практических исследованиях для педагогов и родителей первоклассников в период адаптации к школе..

Таким образом, мы ознакомились с понятиями модель, моделирование, целеположение и дерево целей. Данные понятия помогли нам составить план собственного исследования. Нами была поставлена генеральная цель, из которой мы выделили задачи, реализуя которые нами будет достигнута цель исследования. Так же цели и задачи исследования были внесены в дерево целей, для того чтобы на его основе в дальнейшем провести психолого- педагогическую коррекцию школьной тревожности первоклассников в период адаптации к условиям школы. В заключении нами была создана модель психолого-педагогической коррекции состоящая из четырех блоков, каждый из которых был охарактеризован.

Выводы по главе 1

Таким образом, мы ознакомились с термином тревожность, школьная тревожность, адаптация. Изучая различные психолого-педагогические источники, нами была замечена связь между понятиями школьной тревожности и адаптации. Важным фактором, влияющими на благополучное завершение процесса адаптации, становятся уверенное и успешное вхождение в процесс обучения.

Изучая возрастные особенности первоклассников, нами было замечено, что первоклассник попадает в новую для себя среду в момент кризиса между дошкольным и младшим школьным возрастом. Особенности детей в это время является смена основного вида деятельности, его окружения, обязанностей.

Для дальнейшего исследования мы изучили психолого-педагогическую литературу и разработали дерево целей и модель включающие в себя несколько этапов исследования: теоретический, диагностический, формирующий и аналитический блоки, каждый из которых был подробно изучен и раскрыт.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ К УСЛОВИЯМ ШКОЛЫ

2.1 Этапы, методы, методики исследования

Было проведено исследование уровня тревожности первоклассников во время адаптации, которое состояло из трех этапов.

1. Поисково-подготовительный этап: сформулировали и обосновали проблему, стоящую перед нашим исследованием, определив актуальность и необходимость в проведении исследования. Проанализировав специализированную психолого-педагогическую литературу по теме интересующей нас проблемы, мы определили цель, задачи, предмет, объект и гипотезу исследования. Подобрали комплекс диагностических методов подходящих для данного возраста и направленных на исследование школьной тревожности первоклассников. Для разработать программу, мы создали модель психолого-педагогической коррекции школьной тревожности младших школьников.

2. Опытно-экспериментальный этап: в рамках работы были установлены и составлены этапы исследования, подобраны соответствующие исследовательские методы и методики. Было проведено психодиагностическое тестирование испытуемых с целью определения начального состояния группы до начала проведения программы.

В качестве диагностического материала были использованы следующие методики, отвечающие критериям валидности, надежности и стандартизации: методика «Тест школьной тревожности» (Б.Н. Филлипса); «Шкала ситуативной и личностной тревожности» (С.А. Спилбергера); «Рисунок школы» (А.И. Баркан).

Разработана и реализована программа коррекции тревожности в

период адаптации. Нами были построены графики по результатам исследования и составлены таблицы.

Создана программа для уменьшения тревожности в период приспособления. Мы создали диаграммы на основе исследования и подготовили таблицы.

3. Контрольно-обобщающий этап: повтор, анализ уточнение, анализ результатов и сделаны рекомендации для педагогов и родителей по работе с школьной тревожностью у младших школьников. Ключевым инструментом был математико-статистический анализ данных по r_s критерию Спирмена для выявления корреляции между школьной тревожностью ситуативной тревожностью и школьной мотивацией

Методами исследования является:

1. Теоретические методы.

При проведении научных психологических исследований ведущее место занимают методы, представляющие собой комплекс теоретических и практических приемов, направленных на познание психических явлений и процессов, с целью решения определенных исследовательских задач [56, с. 88].

Анализом - называют процесс исследования или изучения объекта заключающийся в разделении его на составные части, элементы системы.

Анализ собранных данных в соответствии с целями и задачами исследования - это важный и сложный этап работы, на котором осуществляется интерпретация информации, происходит открытие нового знания, разрабатываются рекомендации по внедрению результатов и документирование результатов исследования [37, с. 37].

Анализ дает возможность определить строение исследуемого объекта, его структуру, позволяет выявить ключевые этапы изучаемого процесса и отделить их от второстепенных. Классификация предметов и явлений является одной из форм анализа [35, с. 15].

Анализ (от греч. analysis – разложение, расчленение, разбор) - это метод исследования целью которого является всестороннее изучение, заключающийся в разделении сложного предмета на составляющие части признаки, свойства, отношения. Для целостного понимания предмета важно рассматривать его составные части не изолированно, а учитывая их взаимовлияние. Этот, процесс объединения отдельных частей в целое называется синтезом [54, с. 24].

Процедуру обратную анализу, называют синтез. Данный метод часто сочетают с анализом в практической или познавательной деятельности.

Синтез (от греч. synthesis - соединение, составление, сочетание) - это процесс воссоздание целостности объекта путем соединения его составных частей (сторон, признаков, свойств, отношений) в единое целое. Данный метод является инструментом для исследователей, позволяющим получать новые факты, при формулировании проблем, конструировать гипотезы и разрабатывать теории [35, с. 15].

Синтез - это практическое или мысленное объединение нескольких компонентов в единое целое, или процесс соединения различных элементов или аспектов объекта в единую систему, которая является частью взаимодействия между организмами окружающей средой. Это является необходимым этапом познания [1, с. 32].

Развитие когнитивных функций, связанных с анализом и синтезом, является результатом активного взаимодействия человека с материальным миром и его преобразования.

В теоретической основе исследования лежат анализ, синтез и систематизация научных публикаций. Поиск релевантных источников для литературного обзора был выполнен посредством анализа, синтеза и обобщения научных источников, найденных в научных библиотеках. Дополнительно использовались интернет-ресурсы [49, с. 112].

Обобщение - это мыслительный процесс, посредством которого в результате исключения характерного вида получается другое понятие

более широкой области, но с менее конкретным содержанием. Преобразование знаний путем мысленного перехода от конкретного к общему в данной модели мира, что обычно так же соответствует переходу на более высокий уровень абстракции [1, с. 24].

Обобщение - это процесс установления сходств, свойств и признаков различных объектов. Общее, в философии – это категория, отражающая сходные, повторяющиеся признаки, черты, которые принадлежат единичным явлениям всем элементам определенного класса [35, с. 15].

Обобщением - называют логическую мыслительную операцию, в процессе которой устанавливаются закономерности признаков и явлений обобщающее информацию в одно общее понятие.

Целеполагание - это сложный многоуровневый процесс, включающий разработку и выбор определенных целей по их содержанию, количественным и качественным характеристикам, а также согласование с целеносителями [59, с. 71].

Моделирование является одним из важнейших инструментов решения научных задач: оно находит широкое применение в рамках различных дисциплин, благодаря этому исследователи могут получить достоверные знания о исследуемых явлениях и объектах, особенностях их развития возможных формах их изменения [55, с. 233].

2. Эмпирические методы.

Вне зависимости от области изучения исследование, в том числе в психологии, опирается на методологию и методы проведения психологических исследований, эксперимент, методы, приемы и способы математико-статистической обработки психологических данных [56, с. 100].

Эксперимент представляет собой метод исследования, применяемый для изучения социальных и иных явлений в искусственно созданных условиях, где исследователь имеет возможность управлять ключевыми факторами.

В контролируемой среде, обеспечиваемой экспериментом, исследователь может более точно определить влияние каждой независимой переменной, замечать причинно-следственные связи одного явления с другими явлениями и минимизировать воздействие посторонних факторов [30, с. 414].

Эксперимент рассматривается как преднамеренное и активное воздействие исследователя на деятельность субъекта исследования. Это воздействие направлено на формирование оптимальных условий, необходимых для детального изучения определенных психологических процессов и явлений. Учеными выделяются следующие виды эксперимента:

1. Лабораторный. Испытуемый подчиняется инструкции и находится в специально созданных условиях.

2. Естественный. Изучение необходимых процессов и явлений происходит в естественной среде.

3. Констатирующий. Исследователь изучает только необходимые аспекты психики.

4. Формирующий. В ходе исследования у испытуемого проявляются новые навыки развиваются определенные качества [49, с. 2].

Раскроем понятия констатирующего и формирующего эксперимента подробнее.

Констатирующий эксперимент - это эксперимент, целью исследования которого включает в себя изменение независимых переменных и изучение их воздействия на зависимые переменные, при этом фиксируются изменения, происходящие с зависимыми переменными [1, с. 45].

В психологии термин эксперимент используется в двух смыслах. В естественных науках это целенаправленный опыт и испытание. В исследованиях логики это выявление причинно-следственных связей. Эксперимент, в одном из его пониманий, представляет собой,

целенаправленное вмешательство исследователя во взаимодействие между испытуемым или группой и экспериментальной ситуацией которая может быть искусственно создана или быть естественной. Целью эксперимента является установление причинно-следственных связей и закономерностей возникающих в результате взаимодействия [17, с. 37].

Тестирование - это метод оценки индивидуальных черт психики качеств человека. Тест - стандартизированная процедура, обычно ограниченная по времени, разработанная для выявления и измерения особенностей и личностных характеристик человека, которые отличают его личностных характеристик человека, которые отличают его от других людей [30, с. 414].

Психологический тест – измерительная процедура для установления отдельных индивидуальных психологических особенностей человека (психологических качеств, способностей, возможностей, склонностей и навыков). Сегодня существует множество разнообразных тестовых методик, находящих широкое применение. Их ценность зависит от их стандартизации не только во время проведения методики, но и при обработке результатов [37, с. 36].

Существуют несколько основных категорий, на которые подразделяют тестовые методики и тесты: тесты достижений, тесты-задания, тесты интеллекта, тесты креативности, личностные тесты, тесты-опросники, проективные тесты.

Опросные исследования - это тип исследования которые используются для того, чтобы узнать больше о том, как различные группы людей думают, действуют и чувствуют себя в определенной ситуации. В опросном исследовании статистические данные используются для изучения группы людей, представляющие всех людей в популяции. Данный тип исследования основан на идее, что если вы можете обобщить характеристики выборки (людей, участвующих в исследовании) на всю популяцию, то ваше исследование является обоснованным [72, с. 65].

В психологической теоретической и практической системе исследований выделяют проблему надёжности и валидности тестовых методов. Валидность теста – отражает, насколько способны методики адекватно, точно и не отрываясь от реальности измерять и изучать предмет или явление. Уместно определять валидность как показатель объективности тестовой методики. В то же время надёжность характеризует методики как стабильные и непротиворечащие при получении результатов теста в разных группах. Важным аспектом является и репрезентативность выборки, то есть насколько результаты исследования адекватно отражают характеристики изучаемой группы в результатах исследования тестах и опросах результатов отражающих реальную картину достигается за счет большого числа участников и обширной выборки, включающей достаточное количество испытуемых и их качественного разнообразия, которых исследуют одним и тем же способом, методом. В связи с этим, формирование выборки может осуществляться либо случайным образом, либо на основе анализа типичных признаков [16, с. 53].

Представленные параметры подтверждают достоверность психологического измерения и позволяют психологу оценить, насколько достоверно диагностический инструмент выявляет исследуемую психическую реальность.

Можно сказать, что тест одна из важнейших, надёжнейших и точных психологических методик исследования психических свойств личности.

3. Психодиагностический метод:

Использование диагностические методики: методика «Тест школьной тревожности» Б.Н. Филлипса; методика «Шкала реактивной и личностной тревожности» С.А. Спилбергера, методика «Рисунок школы» А.И. Баркан.

«Тест школьной тревожности» – методика, предназначенных для измерения и анализа уровня школьной тревожности у учеников в

образовательных учреждениях. Тест состоит из 58 вопросов, на которые ребенку нужно ответить, оценив свои чувства и переживания. Ответы, не совпадающие с ключом, показывают проявление тревожности в определенных школьных ситуациях.

«Шкала реактивной и личностной тревожности» – одна из востребованных методик позволяющей оценивать и личностную и ситуативную тревожность. В данной методике необходимо дать один из предложенных ответов в ответ на поставленные в тексте опросника утверждений.

«Рисунок школы» – проективная методика, предназначенная для определения отношения к школе и выявления уровня школьной тревожности.

В данной методике ребенку предлагается нарисовать школу.

Для обработки результатов полученных в ходе исследования нами была использована математическая обработка данных. Выбор критерия для анализа данных был обусловлен необходимостью выявления динамики показателей в выборке. Математический критерий Вилкоксона помогает исследователю сопоставить изменения показателей в одной и той же выборке.

С помощью метода Вилкоксона, известного как Т-критерий, мы сравниваем величину изменений в разных направлениях и определяем, обусловлены ли эти сдвиги в определенную сторону закономерностью или являются результатом случайных колебаний.

Метод Т-критерия Вилкоксона используется для определения, статистически значимых различий существующих между двумя связанными выборками. Использование данного критерия может быть при отсутствии нормального распределения данных, а так же определения в какую сторону происходят изменения – увеличиваются или уменьшаются значения.

Т-критерий Вилкоксона имеет определенные ограничения в своем

использовании:

1. Для проведения измерений необходимо минимум 5 испытуемых в группе, максимум - 50 человек прошедших измерения в двух условиях.

2. Статистически значимые различия между выборками рассматривается по следующим критериям:

1. Нет значимых различий ($p > \alpha$):

Нулевая гипотеза о равенстве медиан или распределений не отвергается. Можно сказать, что уровни или значения в двух выборках статистически не отличаются.

2. Статистически значимые различия ($p \leq \alpha$):

Нулевая гипотеза отвергается. Есть основания считать, что между двумя связанными выборками существуют значимые различия.

Таким образом,, наше исследование было проведено в три этапа. В качестве теоретических методов исследования использовались: синтез, анализ, обобщение, целепологание, моделирование. Эмпирическими методами исследования стали: психологический тест, формирующий и констатирующий эксперимент «Тест школьной тревожности» Б.Н. Филлипса; «Шкала ситуативной и личностной тревожности» С.А. Спилбергера; «Рисунок школы» А.И. Баркан выбор которых обусловлен поставленными в исследовании задачами.

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования

Экспериментальной базой исследования выступила МАОУ СОШ №73 г. Челябинск. В соответствии с задачами в исследовании принимали участие учащиеся 1 касса, в возрасте 7-8 лет. Общим количеством 22 человека. Из них 9 мальчиков и 13 девочек.

По данным полученным от классного руководителя и родителей, стало известно, что некоторые дети знакомы между собой еще с дошкольных учреждений, что делает пребывание в школе более

комфортным и непринужденным, так как на перемене дети общаются знакомыми микро-группами.

Классный руководитель поддерживает в классе доброжелательную и теплую атмосферу. Во время урока, с помощью учебных задач, знакомит детей между собой. Идет процесс формирования и развития коллектива, выделяются лидеры. В классе случаются ссоры или конфликты, однако их удаётся решить мирным путём. Учащиеся любят классного руководителя, стараются ее не огорчать.

Учителя школы давно уделяют внимание процессу адаптации детей на разных ступенях обучения. Понимая, насколько важен этот период адаптации, педагоги проявляют чуткость и внимание к первоклассникам. В ходе наблюдения было установлено, что не смотря на то, что многое в жизни детей поменялось, в большинстве случаев первоклассники комфортно чувствуют себя в школе на учебных занятиях.

В классе большинство детей активны, внимательны к учителю и к одноклассникам, но наблюдается несколько учеников, с которые не проявляют инициативы при выполнении заданий, ленивы, не иногда мешают одноклассникам на уроках, нарушая правила поведения на уроке. Несколько детей сложно включаются в учебную деятельность, но в целом выполняют все поставленные задачи.

Класс очень старается быть активным во всех мероприятиях школьной жизни. Дети довольно открытые, работоспособные, с большим удовольствием и отдачей принимают участие в художественной самодеятельности школы, в спортивных состязаниях, во всех классных и внеклассных мероприятиях благодаря активной мотивации от классного руководителя. При проведении общественных мероприятий стараются держаться вместе, регулярно принимают участие в школьных и районных конкурсах, олимпиадах от имени класса, занимают призовые места в командных и индивидуальных зачетах.

При подборе диагностических методик нами, особое внимание уделялось возрастным особенностям детей. Для выявления уровня тревожности у детей младшего школьного возраста были выбраны валидные методики, подтвердившие свою надежность достоверность представляемых результатов. Школьная тревожность первоклассников исследовались с помощью: «Тест школьной тревожности» Б.Н. Филлипса; «Шкала ситуативной и личностной тревожности» С.А. Спилбергера; «Рисунок школы» А.И. Баркан.

Результаты исследования школьной тревожности у первоклассников, определяемых с помощью методики Б. Н. Филлипса «Тест школьной тревожности», представлены на Рисунке 3 и в таблице 2.1 (ПРИЛОЖЕНИЕ 2).

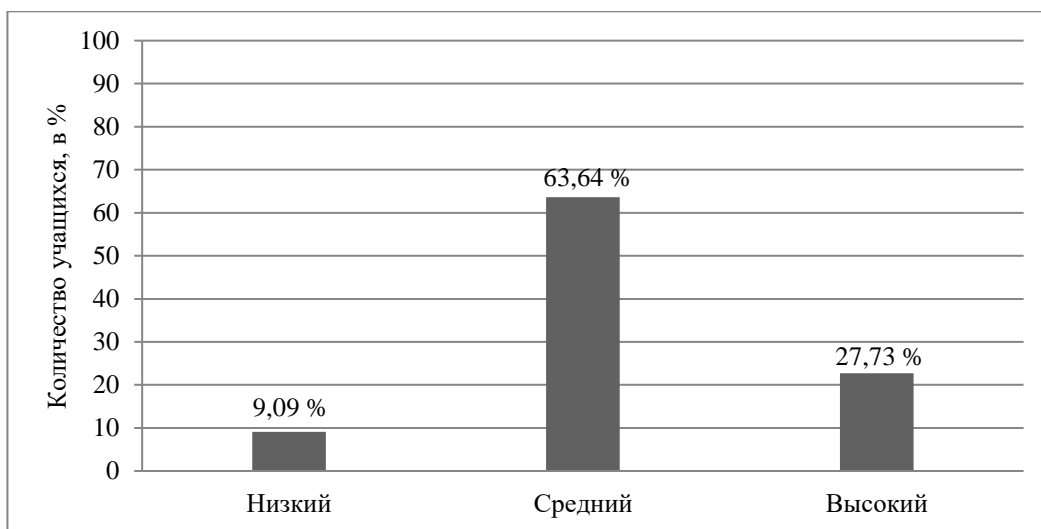


Рисунок 3 – Результаты исследования школьной тревожности первоклассников в период адаптации по методике «Тест школьной тревожности» Б.Н. Филлипса

При анализе данных выявлено, что большинство испытуемых характеризуются средним уровнем школьной тревожности.

Изучив данные, выяснили, что 9,09 % (2 человека) имеют низкий уровень тревожности. Низкий показатель школьной тревожности говорит о том, что в классе есть дети, которые чувствуют себя уверенно в своих силах и способны справляться с возникающими трудностями. Первоклассники с низким уровнем школьной тревожности имеют редкие

проявления стресса, проявляющиеся чаще всего перед важными проверочными работами, однако они готовы к преодолению любых препятствий, заинтересованы разнообразными образовательными процессами.

У 63,64 % респондентов (14 человек) наблюдается средний уровень школьной тревожности. Средний уровень тревожности даёт первокласснику возможность поддерживать стабильную успеваемость, так как при наличии умеренной тревожности учащийся может испытывать некоторую мотивацию к учебе, что помогает ему сосредоточиться на задачах и достигать поставленных целей. Ребенок готов воспринимать новую информацию и участвовать в учебных активностях, способствует личностному развитию, формируя устойчивые навыки для будущего обучения и социальной жизни.

Высокий показатель школьной тревожности наблюдается у 27,73 % (6 человек). Высокий уровень тревожности может проявляться в избегании общения с одноклассниками. Ребенок может отказываться ходить в школу, участвовать в групповых играх или мероприятиях, боясь совершить ошибки. Также он может стать более раздражительным, капризным или агрессивным, проявляя страх перед новыми ситуациями. Родители и педагоги должны обратить внимание на эту проблему и оказать поддержку, предоставив психологическую помощь и создав безопасную среду для ребенка.

Результаты исследования тревожности, определяемые с помощью методики С.А. Спилбергера «Шкала ситуативной и личностной тревожности», представлены на Рисунке 4 и в таблице 2.2 (ПРИЛОЖЕНИИ 2).

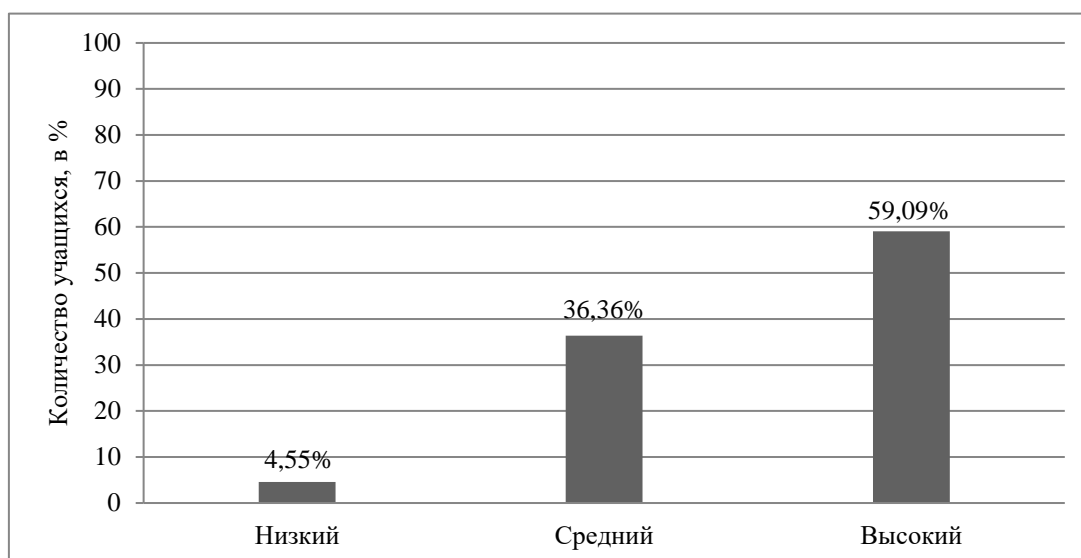


Рисунок 4 – Результаты исследования ситуативной тревожности первоклассников по методике «Шкала личной и ситуативной тревожности» С.А. Спилберга

В процессе обработки данных, было установлено, что большая часть испытуемых имеют высокий уровень тревожности.

Низкий уровень тревожности не наблюдается 4,55 % (1 человек). Дети с низким уровнем тревожности в спокойной обстановке могут расслабиться, из-за чего у детей проявляется недостаточная мотивация и пассивность в учебном процессе. Первоклассники с низким уровнем тревожности проявляют интерес к учебе, но им может, не хватает инициативы для активного участия в занятиях или выполнения домашних заданий и им необходимо пробуждение к активности, поощрять проявления инициативы. Важно разрабатывать подходы, создавать ситуации для привлечения внимания у учеников начальных классов необходимо поощрять проявления инициативы. Важно разрабатывать подходы, создавать ситуации для возникновения интереса у таких первоклассников, повышать чувство ответственности за решение тех или иных задач. Низкая тревожность может отражать как объективное состояние, так и быть проявлением защитных механизмов ребенка.

У 36,36 % респондентов (8 человек) наблюдается средний уровень ситуативной тревожности. Полученные данные указывают на то, что

тревожность первоклассников может проявляться при проверке и оценке приобретенных знаний важно не только в учебном процессе, но и при общении с учителями и одноклассниками. Может быть вызван изменениями в жизни ребенка, такими как семейные изменения или другие важные события. Средний уровень тревожности может быть связан с изменениями в жизни ребенка, такими как изменения в семейной обстановке или другие важные события происходящие на данный момент. Средний уровень тревожности дает ребёнку возможность поддерживать стабильную успеваемость, ребенок готов воспринимать новую информацию и участвовать в учебных активностях.

Высокий показатель тревожности наблюдается у 59,09 % (13 человек). Высокий уровень тревожности сопровождается у ребенка склонностью воспринимать все происходящее как угрозу. Первokлассник может чрезмерно реагировать на обычные ситуации, такие как общение с одноклассниками, выполнение домашнего задания или участие в групповых проектах. Высокий уровень личностной тревожности требует особого внимания со стороны родителей и педагогов. При взаимодействии с данной категорией детей крайне важно сформировать благоприятную и защищенную среду. В этой среде приоритет должен быть перенесен с внешней требовательности, указаний и категоричности на последовательное планирование посредством разделения задач на более мелкие подкомпоненты.

Результаты исследования школьной тревожности у первоклассников, определяемых с помощью методики А. И. Баркан «Рисунок школы», представлены на Рисунке 5 и в таблице 2.3 (ПРИЛОЖЕНИЕ 2).

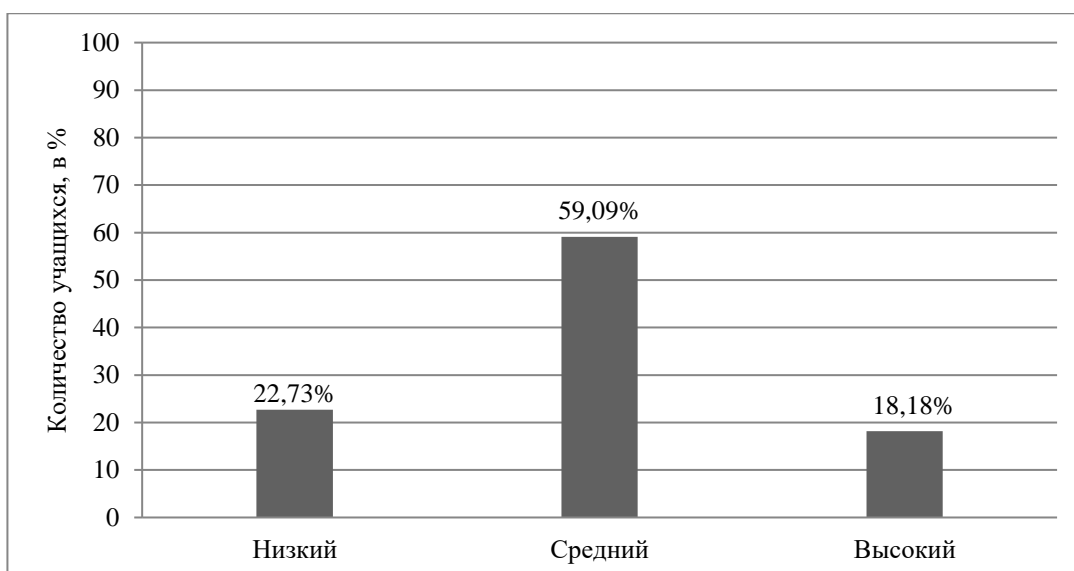


Рисунок 5 – Результаты диагностики школьной тревожности у первоклассников в период адаптации к условиям школы «Рисунок школы»
А.И. Баркан

Низкий уровень был выявлен у 22,73 % (5 человек). Для рисунков этих детей характерна яркая цветовая гамма. Люди, нарисованные, на детских рисунках хорошо прорисованы, выглядят дружелюбно. Дети активны, общительны и уверены в себе. Они охотно участвуют в играх и учебных занятиях школа у них выражает интерес и радость.

Средний уровень присущ 59,09 % (13 человек). Для этих детей характерен средний уровень тревожности. Дети используют умеренные цветовые оттенки. Люди имеют различные выражения лиц: можно разглядеть как счастливые лица так и недовольные, грустные или уставшие. Такие дети могут проявлять неуверенность, проявляют осторожность, предпочитают оставаться в стороне или наблюдать. Школа вызывает у таких детей радость и беспокойство.

Высокий уровень школьной тревожности наблюдается у 18,18 % (4 человек). На рисунках таких первоклассников чаще всего все прорисовано одним темным цветом из-за чего рисунок выглядит мрачно. Изображения людей отсутствует или люди на рисунке нарисованы несчастными. Много пустого места, дополнительные изобразительные элементы отсутствуют.

Такие дети чаще всего выглядят замкнутыми и обеспокоенными, могут плакать.

Таким образом, мы выяснили что, результаты исследования «Тест школьной тревожности» Б.Н. Филлипса показали, что большинство первоклассников обладают средним уровнем тревожности 63,64 % (14 человек). При исследовании тревожности с помощью методики «Ситуативная и личностная тревожность» А.С. Спилбергера было выявлено, что большая часть детей 59,09 % (13 человек) имеют высокий уровень ситуативной тревожности. Результаты исследования испытуемых по методике «Рисунок школы» А.И. Баркан выявили, что большинство первоклассников имеют средний уровень школьной тревожности 59,09 % (13 человек) первоклассников.

Выводы по главе 2

Таким образом, нами были реализованы поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный и контрольно-обобщающий этапы исследования. В процессе исследования для достижения целей, поставленных нами, использовались такие методы как синтез, анализ, обобщение литературных источников исследования, так же констатирующий эксперимент и метод тестирования.

Базой исследования была МАОУ СОШ № 73 города Челябинска, где было проведено опытно-экспериментальное исследование с участием 22 учеников из 1 класса.

Нами проводилось тестирование по методикам «Тест школьной тревожности» Б.Н. Филлипса; «Шкала реактивной и личностной тревожности» С.А. Спилбергера; А.И. Баркан «Рисунок школы» выбор которых, был обусловлен поставленными в исследовании задачами.

В результате нашего исследования выяснилось, что большинство детей в классе имеют средний уровень тревожности.

По результатам «Тест школьной тревожности» Б. Н. Филлипса, были получены следующие данные: 4,55 % опрошенных имеют низкий уровень тревожности, в то время как 27,27 % испытывают высокий уровень тревожности в школе. Средний показатель школьной тревожности наблюдается у 63,64 %.

По результатам «Шкала ситуативной и личностной тревожности» С. А. Спилбергера были сделаны следующие выводы: низкий уровень тревожности наблюдается у 4,55 %. У 36,36 % респондентов наблюдается средний уровень тревожности. Высокий показатель тревожности наблюдается у 59,09 %.

По результатам исследования испытуемых по методике «Рисунок школы» А. И. Баркан большинство первоклассников испытывают средний уровень тревожности в школе на уровне 59,09 %. У 18,18 % первоклассников обнаружен низкий уровень тревожности, У 22,72 % выявлен высокий уровень тревожности.

ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ К УСЛОВИЯМ ШКОЛЫ

3.1 Программа психолого-педагогической коррекции школьной тревожности первоклассников в период адаптации к условиям школы

В ходе анализа результатов констатирующего эксперимента было установлено, что у большинства испытуемых высокий уровень тревожности. Для коррекции полученных результатов нами была предложена программа психолого-педагогической коррекции школьной тревожности первоклассников в период адаптации к условиям школы.

Пояснительная записка. Переход из детского сада в школу для ребенка является важным жизненным этапом. Смена коллектива, деятельности, а так же необходимых требований которые предъявляются ребенку – все это поднимает уровень тревожности у ребенка в школе. Школьная тревожность может сильно затруднить процесс адаптации ребенка. Таким образом, одним из важнейших требований успешного учебно-воспитательного процесса является снижение уровня тревожности у первоклассника и его поддержание.

Актуальность программы состоит в том, успешная адаптация создает позитивный опыт, что способствует формированию у человека положительного отношения к изменениям в своей жизни. Коррекция школьной тревожности поможет наладить эмоциональный фон, что сделает процесс адаптации более благоприятной для дальнейшего комфортного и полноценного обучения первоклассника в школе.

В ходе разработки программы нами подбирались комплекс методов, приемов и средств Э.М. Александровская, М.М. Безруких, Р.В. Овчарова, Г.А. Цукерман. Концептуальные представления о тревоге и тревожности

Л.И. Божович, Л.С. Выготского, Ч.Д. Спилберга, исследования школьной тревожности в работах Б.И. Кочубея, А.М. Прихожан.

Цель программы: психолого-педагогическая коррекция школьной тревожности первоклассников в период адаптации.

Задачи:

1. Развитие у первоклассников социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений со сверстниками и соответствующих ролевых отношений с воспитателями и преподавателями.

2. Создание доброжелательного климата, доверительных отношений, организации педагогической поддержки в наиболее острый период первичной адаптации.

3. Формирование у первоклассников устойчивой самооценки и снижение уровня тревожности.

Предполагаемый результат:

Уменьшение факторов риска нарушения психологического равновесия у первоклассников в период адаптации.

Критерии оценки эффективности:

1. Снижение уровня тревожности у первоклассников;
2. Успешное прохождение адаптации у первоклассников по окончании программы;
3. Повышение уровня коммуникативных навыков.

Коррекционный материал:

1. Материально-технические: наличие рабочей поверхности (стол, доска) канцелярские принадлежности (бумага формата А3, краски, простые и цветные карандаши).

2. Информационное: доступ в Интернет.

Форма работы: групповая.

Программа состоит из нескольких этапов:

1. Ритуалы приветствия-прощания. Работа должна быть организована с группой таким образом, чтобы все участники подключались к работе. Данный этап необходим для успешной работы группы, так как данный ритуал помогает сформировать атмосферу доверия и одобрения.

2. Разминка. Помогает создать и поддерживать эмоциональное состояние и активность группы на необходимом уровне. Разминку можно эффективно использовать не только в начале занятия, так и в качестве подготовки к конкретным упражнениям, требующим повышенного внимания.

3. Основное содержание занятий. На данном этапе представлена совокупность психологических упражнений, направленных на решение задач данного коррекционно-развивающего модуля. В основную часть занятий входят упражнения, разработанные для физического и эмоционального расслабления, повышения эффективности работы и укрепления взаимопонимания между участниками.

4. Рефлексия занятия. Завершающий этап занятия. Детям предлагается проанализировать занятия, опираясь на эмоциональное состояние (что вызвало положительные или отрицательные чувства, почему) их смысл (какую пользу принесли игры и упражнения, зачем мы этим занимались).

Принципы построения программы:

1. Доступность материала, должен быть представлен просто, четко и понятно, в соответствие с возрастными особенностями детей;

2. Систематичность и последовательность предложенного материала в проведении коррекционной работы;

3. Наглядность материала, использование в процессе обучения и воспитания зрительных ощущений, восприятий, образов, а также всех других органов чувств.

Коррекция тревожности в период адаптации у младших школьников осуществляется при помощи следующих основных форм и методов работы: игра, упражнение, беседа.

Данная программа предусмотрена для работы с младшими школьниками в условиях образовательного учреждения. Программа включает в себя 10 занятий. Частота групповых встреч - 2 раза в неделю. Приблизительная длительность каждого занятия - 40 минут. В программе будут принимать участие: учащиеся 1 класса в количестве 22 человека.

Занятие 1: «Знакомство».

Цель: сплочение участников, создание условий для снижения

Ритуал приветствия (5 минут).

Цель: знакомство с первоклассниками участвующим в программе. Приветствие. Коротко рассказываем о играх и упражнениях которые будут применены в программе.

Разминка (10 минут).

Игра: «Поменяемся».

Цель: сплочение участников, поднятие настроения.

Игра: «Портрет класса».

Цель: формирование сплоченности, повышение ценности личности каждого учащегося.

Занятие 2 «Я и другие».

Цель: развить у детей навыки совместной деятельности, понимания индивидуальных особенностей других одноклассников.

Игра: «Поздороваемся».

Цель: сплочение участников, поднятие настроения.

Игра: «Комплимент».

Цель: сплочение участников, поднятие настроения.

Игра: «Волшебный стул».

Цель: способствовать повышению самооценки ребенка.

Занятие 3 «Наш класс».

Цель: создать условия для понимания, влияния собственного поведения на взаимодействие с окружающими; создание доброжелательной атмосферы.

Игра: «Волна».

Цель: сплочение участников, поднятие настроения.

Игра: «Фигуры».

Цель: создать условия для сплочения участников.

Игра: «Ботинки».

Цель: содействовать повышению самоуважения детей.

Занятие 4 «Уверенность».

Цель: создать условия для укрепления уверенности в себе и своих силах, повышение самооценки.

Ритуал приветствия (5 минут).

Игра: «Привет».

Цель: создать положительный эмоциональный настрой и доброжелательную атмосферу.

Игра: «Уверенное поведение»

Цель: создать условия для повышения внимания и работоспособности.

Игра: «Я сильный».

Цель: содействовать повышению самоуважения детей.

Игра: «Поддержка на доверие».

Цель: создать условия для сплочения участников.

Занятие 5 «Я могу все».

Цель: Создать условия для снятия напряжения и тревоги, развитие групповой сплоченности.

Игра: «Привет, я желаю тебе».

Цель: создать условия для повышения самооценки.

Игра: «Я сильный благородный лев».

Цель: содействовать повышению самоуважения детей.

Игра «Массажист».

Цель: снять напряжение и тревогу, создать условия для развития групповой сплоченности.

Игра: «Насос и мяч».

Цель: расслабить максимальное количество мышц тела.

Игра: «Мой подарок для тебя».

Цель: создать условия для повышения самооценки ребенка.

Занятие 6 «Уверенное путешествие».

Цель: создать условия для повышения самооценки и развития уверенности в себе.

Игра: «Говорящие руки».

Цель: содействовать эмоционально-психологическому сближению.

Игра: «Я верю, у тебя все получится!».

Цель: создать условия для повышения самооценки.

Игра: «Автобус».

Цель: создать условия для сплочения участников.

Игра: «Смелый капитан».

Цель: повысить самооценку, развить уверенность в себе.

Игра: «Воздушный шарик».

Цель: снять напряжение, успокоить детей.

Занятие 7 «Как справиться с переживаниями».

Цель: способствовать выходу тревожных переживаний детей.

Ритуал приветствия (5 минут).

Игра: «Солнечные лучики».

Цель: создать положительный эмоциональный настрой и доброжелательную атмосферу.

Игра: «Компот».

Цель: сплочение участников, поднятие настроения.

Игра: «Спрятанные проблемы».

Цель: способствовать выходу тревожных переживаний детей, проявлению чувств.

Упражнение: «Репетиция».

Цель: выработать стратегии поведения в трудных ситуациях.

Упражнение: « Страшная сказка по кругу».

Цель: способствовать выходу тревожных переживаний детей.

Занятие 8 «Уверенная прогулка».

Цель: создать условия для сплочения участников.

Ритуал приветствия (5 минут).

Игра: «Эстафета дружбы».

Цель: создать положительный эмоциональный настрой и доброжелательную атмосферу.

Разминка (10 минут).

Игра: «Дождь - ливень».

Цель: создать условия снижения мышечного напряжения, создание рабочей атмосферы.

Игра: «Дом-дерево-собака».

Цель: создать условия для сплочения участников.

Игра: «Гусеница».

Цель: создать условия для сплочения участников.

Игра: «Сердце класса».

Цель: содействовать повышению самоуважения детей.

Занятие 9 «Как передать уверенность».

Цель: создать условия для снижения тревожности и повышения уверенности в себе.

Игра «Улыбка по кругу».

Цель: создать положительный эмоциональный настрой.

Игра «Плакса».

Цель: способствовать снятию мышечных зажимов.

Игра «Покатай куклу».

Цель: способствовать снятию мышечных зажимов в области рук, повышению уверенности ребенка.

Игра: «Заклинания-девизы».

Цель: создать условия для повышения уверенности и сплочения участников.

Занятие 10 «Мы уверены в себе».

Цель: создать положительный эмоциональный настрой и доброжелательную атмосферу.

Ритуал приветствия (5 минут).

Игра: «Здравствуй, солнышко родное».

Цель: создать условия снижения мышечного напряжения, создание рабочей атмосферы.

Игра: «Корабль и ветер».

Цель: настроить ребенка на рабочий лад, особенно, если он устал.

Игра: «Колдуны».

Цель: создать условия для сплочения участников.

Игра: «Салют».

Цель: эмоциональная разгрузка коллектива, умение действовать сообща.

Игра: «Фото».

Цель: содействовать повышению самоуважения детей.

Подведение итогов. Прощание. Упражнение «Фото».

Первоклассники свободно стоят на месте. Психолог предлагает одному из детей выйти на середину пространства и принять положение тела, в котором он ощущает себя уверенно. После этого, каждый последующий участник присоединяется к первому, принимая собственную позу. Постепенно, к сформированной группе присоединяется третий ребенок, чья поза должна органично вписываться в общую композицию, создавая единое целое. В завершение упражнения рекомендуется запечатлеть получившуюся «живую скульптуру» на фотографиях и провести

обсуждение, чтобы выяснить, какие ассоциации она вызывает у участников. Психолог завершает упражнение со словами: «Наши занятия подошли к концу, я была рада провести с вами столько времени. Надеюсь, ваше совместное фото будет помогать вам в вашей увлекательной школьной жизни».

Благодарим детей за участие в занятиях. Подводим итоги работы класса. Обсуждаем с первоклассниками их впечатления после всех проведенных занятий, делимся мнениями и впечатлениями.

Первое занятие прошло успешно. Оно позволило дать хороший старт для всех последующих занятий. Психолог продемонстрировала интерес и готовность к проведению предстоящих занятий. Первоклассники проявляли живой интерес к новому педагогу и правилами поведения на уроке организованном психологом.

Завершающее занятие оказалось познавательным и увлекательным для всех. Первоклассники с большим энтузиазмом участвовали в упражнениях и играх благодаря чему всем детям, принимавшим участие в программе, удалось поближе познакомиться пообщаться, поработать в команде, почувствовать ответственность и взаимное доверие к каждому из одноклассников.

После проведения тренингов по психолого-педагогической коррекции школьной тревожности первоклассников в период адаптации к условиям школы, у участников улучшился эмоциональный климат, они стали более позитивными и жизнерадостными.

Таким образом, программа психолого-педагогической коррекции школьной тревожности первоклассников в период адаптации к условиям школы создана с учетом возрастных особенностей, направлена на коррекцию школьной тревожности первоклассников в период адаптации к условиям школы.

3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

С целью оценки эффективности реализованной программы коррекции психолого-педагогической коррекции школьной тревожности первоклассников в период адаптации к условиям школы после реализованной программы коррекции был проведен повторный эксперимент, результаты которого были зафиксированы. Сопоставление получение данных тестов - важный шаг в анализе результатов опытно-экспериментальной работы.

По методике «Тест школьной тревожности» Б. Н. Филлипса получены следующие результаты опытно-экспериментального исследования (см. ПРИЛОЖЕНИЕ 4, Таблица 4.1). У первоклассников после реализации программы получены следующие данные, которые представлены на рисунке 6.

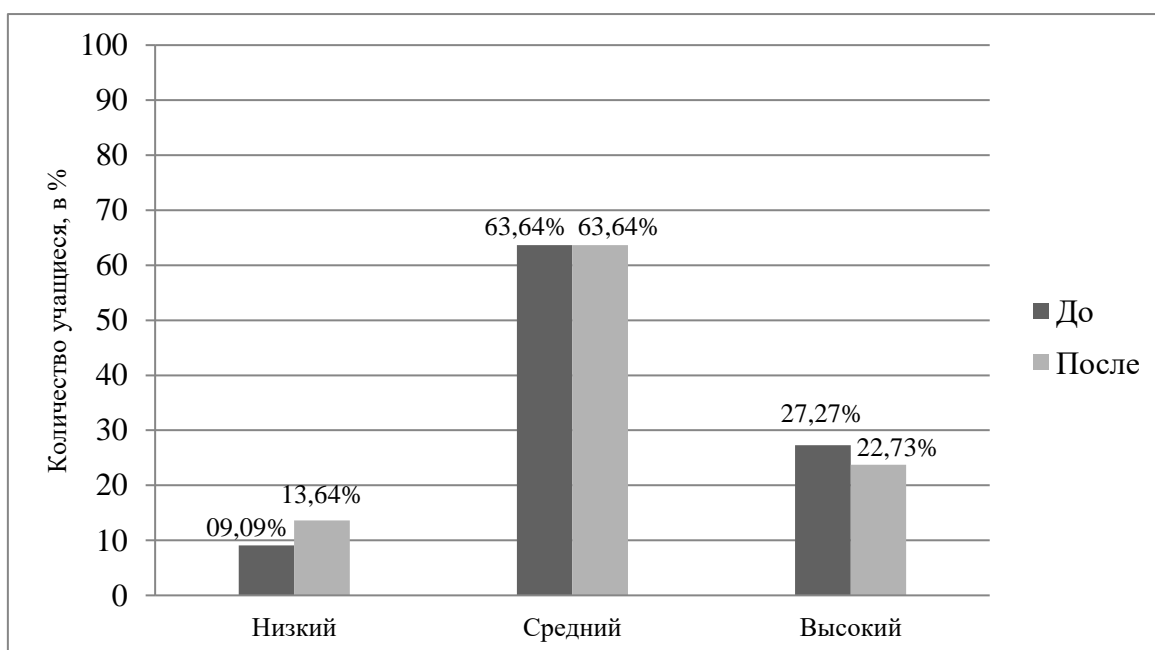


Рисунок 6 – Результаты исследования школьной тревожности у первоклассников по методике «Тест школьной тревожности» Б.Н. Филлипса «До» и «После» реализации программы

В процессе обработки данных детей, было установлено, что большая часть испытуемых имеют средний уровень школьной тревожности.

Низкий уровень школьной тревожности наблюдается у 13,64 % (3 человек) респондентов отмечается незначительная школьная тревожность, что на 4,55 % превышает результат до внедрения коррекционной программы. Средний уровень тревожности был выявлен у 63,64 % (14 человек) участников. Высокий уровень тревожности наблюдается у 22,73 % (5 человек), что демонстрирует снижение на 4,55 %.

Можно сделать вывод, что в классе после проведения коррекционной программы стало больше детей, которые могут сосредоточиться на учебных занятиях благодаря уменьшению страха перед учебными заданиями и социальной активностью. Данный результат может быть достигнут за счет комплекса игр и упражнений проведенных в рамках нашей программы которые помогли детям научиться эффективным стратегиям управления своим стрессом и тревогой.

По методике «Шкала ситуативной и личностной тревожности» С.А. Спилбергера получены следующие результаты опытно-экспериментального исследования (см. ПРИЛОЖЕНИЕ 4, Таблица 4.2). У первоклассников после реализации программы получены следующие данные, которые представлены на рисунке 7.

Анализ полученной информации показал, что значительная доля респондентов демонстрирует умеренный уровень ситуативной тревожности.

На основании анализа собранных данных было констатировано, что ситуативная тревожность у исследуемой группы осталась на стабильно низком уровне - 4,55 % (1 человек). У после коррекции уровень тревожности у 40,91 % участников стал средним, что на 4,55 % выше. Показатель ситуативной тревожности снизился до 54,55 %.

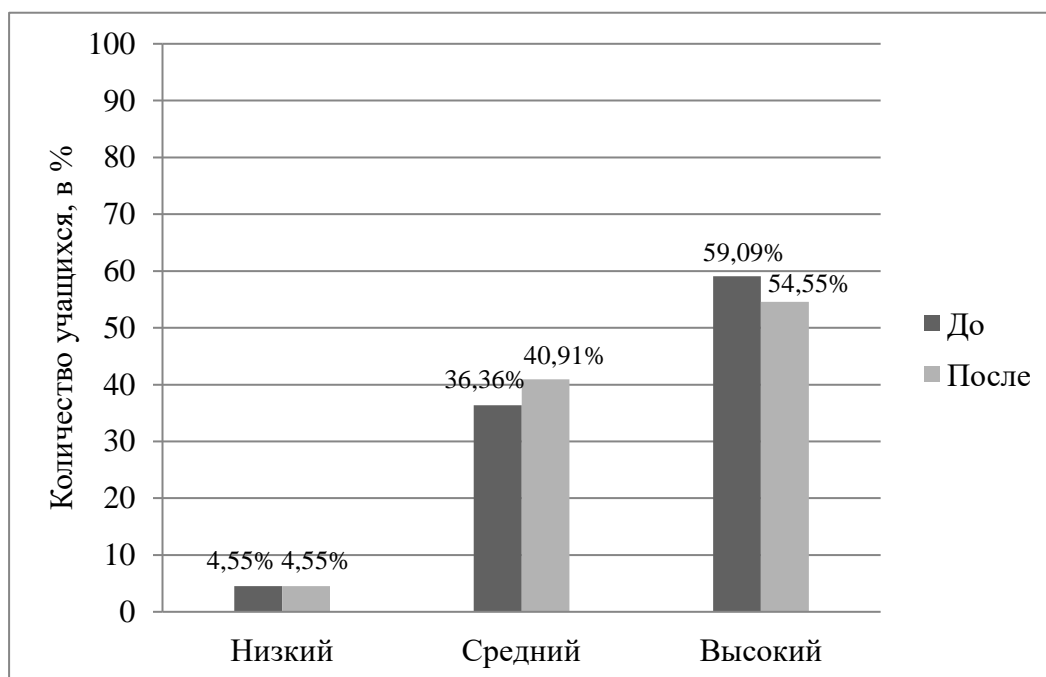


Рисунок 7 – Результаты исследования ситуативной тревожности у первоклассников по методике «Шкала ситуативной и личностной тревожности» С. А. Спилбергера «До» и «После» реализации программы

После реализации коррекционной программы в классном коллективе образовалась благоприятная и эмпатичная обстановка в школе. Учащиеся достигли этого положительного изменения благодаря участию в игровых и практических заданиях, направленных на повышение уверенности в себе, развитие навыков работы в команде, а также посредством релаксационных техник.

По методике «Рисунок школы» А.И. Баркан получены следующие результаты опытно-экспериментального исследования (см. ПРИЛОЖЕНИЕ 4, Таблица 4.3). У первоклассников после реализации программы получены следующие данные, которые представлены на рисунке 8.

Анализ результатов исследования детской школьной тревожности показал, что у значительного числа респондентов выявлен незначительный уровень беспокойства, связанного с учебным процессом.

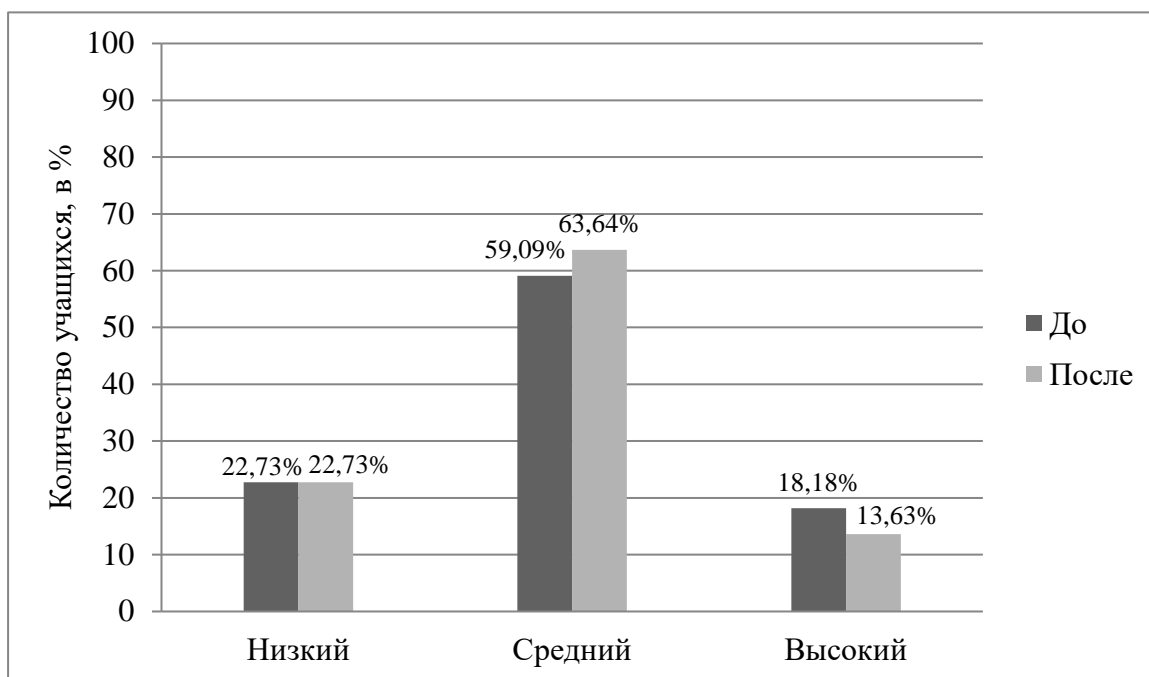


Рисунок 8 – Результаты исследования школьной тревожности у первоклассников по методике «Рисунок школы» А.И. Баркан «До» и «После» реализации программы

После реализации программы, у 22,73 % (5 человек) не зафиксировано изменений в показателях низкого уровня школьной тревожности. У 63,64 % испытуемых (14 человек) был обнаружен средний уровень школьной тревожности, что на 4,55 % повысил показатель. Высокий уровень школьной тревожности был выявлен у 13,64 % (3 человек) испытуемых, что демонстрирует снижение на 4,55 % по сравнению с результатами до проведения коррекционной программы.

В коррекционной программе были представлены задания, которые способствовали снижению уровня тревожности первоклассников. В ходе игр и упражнений дети познакомились, повышали уверенность в себе и доверие к своим одноклассникам, а так же узнавали способы, как справиться с переживаниями.

На основе диаграмм можно сделать вывод о том, что дети снизили уровень школьной и ситуативной тревожности.

С целью проверки гипотезы исследования о том, что уровень школьной тревожности первоклассников изменится, если разработать и

реализовать программу психолого-педагогической коррекции, включающей беседу, игры, упражнения, был использован T – критерий Вилкоксона.

Алгоритм подсчета T критерия – Вилкоксона.

1. Сформировать список испытуемых в случайном порядке;
2. Найти разницу между результатами первого и второго измерений, чтобы определить типичное изменение и сформулировать гипотезу;
3. Вычислить разницу между числами, взяв их по модулю и записать результаты в отдельный столбец;
4. Проранжировать ранги используются абсолютные величины разностей, чтобы меньшему значению соответствовал меньший ранг. После ранжирования необходимо проверить совпадения сумм рангов с расчётной;
5. Выделить ранги, которые отражают изменения в нестандартном «нетипичном» направлении;
6. Найти общую сумму рангов, используя формулу (1).

$$T = \sum R_r, \quad (1)$$

где R_r - значимость рангов с редкими символами.

7. Определить критические значения T для данного n.
8. Построить ось значимости и определить в которую из областей попало T эмпирическое.

Школьная тревожность первоклассников:

Выдвигаем гипотезу для проверки.

H0: интенсивность сдвигов в направлении снижения показателей школьной тревожности первоклассников не превосходит интенсивности сдвигов в направлении повышения показателей школьной тревожности первоклассников.

H1: интенсивность сдвигов в направлении снижения показателей школьной тревожности первоклассников превосходит интенсивности сдвигов в направлении повышения показателей школьной тревожности первоклассников.

1. Рассчитали разность между индивидуальными значениями в замерах («до» - «после») перевели разность в абсолютные величины, что представлено в ПРИЛОЖЕНИЕ 4 в таблице 4.4.

2. Проранжировали абсолютные величины разностей, что представлено в ПРИЛОЖЕНИЕ 4 в таблице 4.4.

3. Сумма по столбцу рангов равна $\Sigma=66$

Проверка правильности составления матрицы на основе вычисления контрольной суммы по формуле (2).

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} + \frac{(1+11)11}{2} = 66 \quad (2)$$

5. По таблице находим критические значения для T-критерия Вилкоксона для n=11:

$$T_{кр} = 7 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр} = 13 \quad (p \leq 0.05)$$

$$T_{эмп} = 6$$

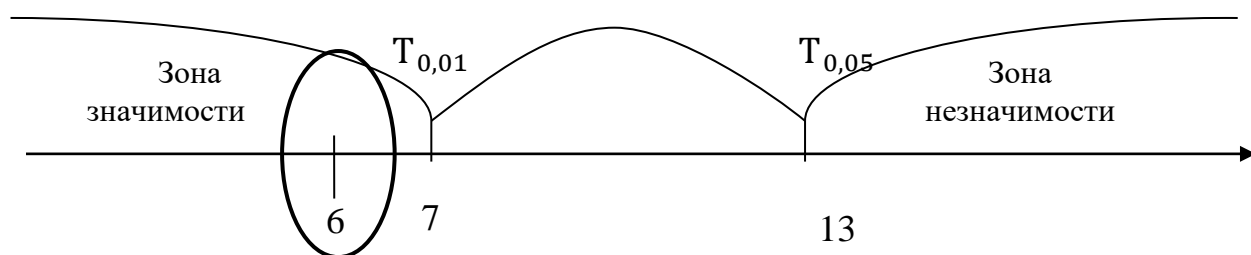


Рисунок 9 – Ось значимости

Зона значимости в данном случае простирается влево, в выборке отрицательных направлений было меньше положительных, следовательно, сумма их рангов не равняется нулю.

Принимаем гипотезу, H1. Мы можем сказать, что интенсивность сдвигов в направлении снижения показателей школьной тревожности

первоклассников превосходит интенсивности сдвигов в направлении повышения показателей школьной тревожности первоклассников.

Ситуативная тревожность первоклассников:

Выдвигаем гипотезу для проверки.

H0: интенсивность сдвигов в направлении снижения показателей ситуативной тревожности первоклассников не превосходит интенсивности сдвигов в направлении повышения показателей школьной тревожности первоклассников.

H1: интенсивность сдвигов в направлении снижения показателей ситуативной тревожности первоклассников превосходит интенсивности сдвигов в направлении повышения показателей школьной тревожности первоклассников.

Ситуативная тревожность первоклассников:

1. Рассчитали разность между индивидуальными значениями в замерах («до» - «после») перевели разность в абсолютные величины, что представлено ПРИЛОЖЕНИЕ 4 в таблице 4.5.

2. Проранжировали абсолютные величины разностей, что ПРИЛОЖЕНИЕ 4 в таблице 4.5.

3. Сумма по столбцу рангов равна $\Sigma=153$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы по формуле (3).

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} + \frac{(1+17)17}{2} = 153 \quad (3)$$

5. По таблице находим критические значения для T-критерия Вилкоксона для n=17:

T_{кр}=27 (p≤0.01)

T_{кр}=41 (p≤0.05)

T_{эмп}=25

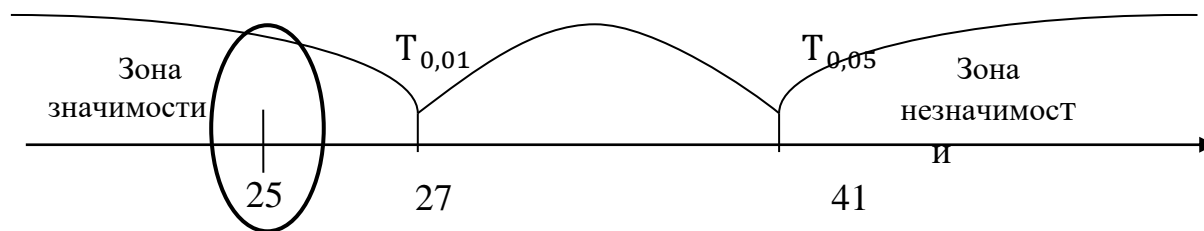


Рисунок 10 – Ось значимости

Зона значимости в данном случае простирается влево, в выборке отрицательных направлений было меньше положительных, следовательно, сумма их рангов не равняется нулю.

Принимаем гипотезу, H_1 . интенсивность сдвигов в направлении снижения показателей ситуативной тревожности первоклассников не превосходит интенсивности сдвигов в направлении повышения показателей школьной тревожности первоклассников.

Школьная тревожность первоклассников:

Выдвигаем гипотезу для проверки.

H_0 : интенсивность сдвигов в направлении снижения показателей школьной тревожности первоклассников не превосходит интенсивности сдвигов в направлении повышения показателей школьной тревожности первоклассников.

H_1 : интенсивность сдвигов в направлении снижения показателей школьной тревожности первоклассников превосходит интенсивности сдвигов в направлении повышения показателей школьной тревожности первоклассников.

Школьной тревожности первоклассников:

1. Рассчитали разность между индивидуальными значениями в замерах («до» - «после») перевели разность в абсолютные величины, что представлено ПРИЛОЖЕНИЕ 4 в таблице 4.6.

2. Проранжировали абсолютные величины разностей, что представлено ПРИЛОЖЕНИЕ 4 в таблице 4.6.

3. Сумма по столбцу рангов равна $\Sigma=55$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы: по формуле (4).

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} + \frac{(1+10)10}{2} = 55 \quad (4)$$

5. По таблице находим критические значения для T-критерия Вилкоксона для $n=14$:

$$T_{кр} = 15 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр} = 25 \quad (p \leq 0.05)$$

$$T_{эмп} = 10$$

Зона значимости в данном случае простирается влево, в выборке отрицательных направлений было меньше положительных, следовательно, сумма их рангов не равняется нулю

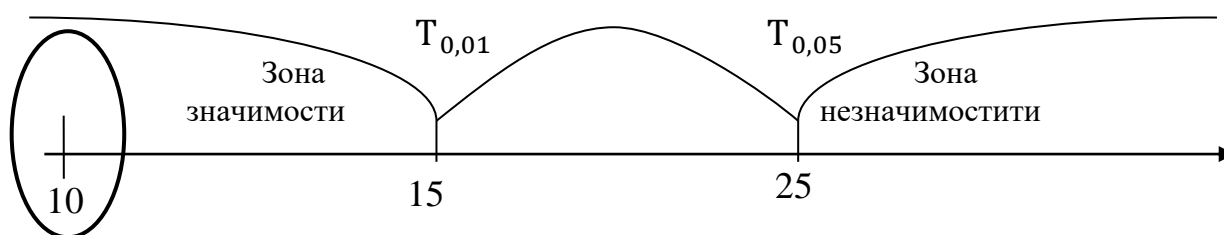


Рисунок 11 – Ось значимости

Принимаем гипотезу, H_1 . Мы можем сказать, что интенсивность сдвигов в направлении снижения показателей школьной тревожности первоклассников превосходит интенсивности сдвигов в направлении повышения показателей школьной тревожности первоклассников.

Таким образом, мы получили следующие результаты: после проведения программы большинство первоклассников снизили уровень школьной тревожности до среднего уровня, и ситуативной тревожности с высокого до среднего и низкого уровня. С помощью полученных результатов из констатирующего и формирующего эксперимента мы провели математическую обработку данных, которая показала, что

тенденция к снижению показателей школьной тревожности среди первоклассников выражена сильнее, чем тенденция к ее повышению. На основании этих данных можно утверждать о возможности целенаправленного воздействия на уровень школьной тревожности. Следовательно, мы можем сказать, что уровень для достижения устойчивых результатов необходимо разработать и внедрить в практику программу психолого-педагогической коррекции школьной тревожности, специально адаптированную для работы с первоклассниками в период адаптации к условиям школьного обучения.

3.3 Технологическая карта внедрения результатов исследования психолого-педагогическая коррекция школьной тревожности первоклассников в период адаптации к условиям школы в практику

В ходе исследования нами была выявлена эффективность программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности у первоклассников в период адаптации к условиям школы. Исходя из этого, нами была разработана технологическая карта для внедрения результатов коррекции тревожности у первоклассников в период адаптации к школьным условиям.

В приложении содержится подробное описание технологической карты, включая формы и методы работы на каждом этапе внедрения (см. Приложение 5, таблица 5.1).

I этап - целеполагание внедрения программы психолого-педагогическая коррекция школьной тревожности первоклассников в период адаптации к условиям школы.

Для успешной реализации данного этапа нужно необходимо выполнить ряд действий в следующей последовательности:

1.1 Провести тщательный анализ нормативных актов, определяющих функционирование образовательного учреждения, а также психологической службы образовательного учреждения.

Цель: изучение документации по теме психолого-педагогической коррекции школьной тревожности первоклассников в период адаптации к условиям школы.

1.2. Обосновать цели и задачи внедрения программы.

Цель: определить цели и задачи программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности у первоклассников в период адаптации к условиям школы.

1.3. Выполнить анализ основных этапов внедрения программы коррекции.

Цель: разработать этапы внедрения программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности у первоклассников в период адаптации к условиям школы.

1.4. Выполнить анализ уровня готовности педагога-психолога к внедрению программы, работы образовательной организации по теме.

Цель: разработать комплекс внедрения программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности первоклассников в период адаптации к условиям школы.

II этап - формирование позитивной психологической установки на внедрение программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности первоклассников в период адаптации к условиям школы.

2.1. Формирование готовности внедрения программы в образовательную организацию.

Цель: сформировать готовность к освоению предмета внедрения у администрации образовательного учреждения и заинтересованных субъектов внедрения.

2.2. Пропаганда передового опыта по внедрению инновационных технологий и их значимости для образовательной организации.

Цель: сформировать положительную установку на предмет внедрения программы у педагогического коллектива и психолога.

2.3. Продвижение передового опыта по внедрению инновационных технологий вне образовательной деятельности и популяризация значимости для системы образования.

Цель: формирование ценности внедрения инновационной технологии в образовательный процесс.

III этап - изучение предмета внедрения программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности первоклассников в период адаптации к условиям школы.

3.1. Изучение материалов и документы о предмете внедрения инновационной программы.

Цель: изучить материалы и документы о предмете внедрения.

3.2. Освоение системного подхода в работе над темой изучения предмета внедрения, его задачи, принципы, содержание, формы и методы.

Цель: изучение сущности предмета внедрения инновационной программы в образовательные учреждения.

3.3. Освоение системного подхода в работе над темой.

Цель: изучение методики внедрения темы программы.

IV этап - опережающее (пробное) освоение предмета внедрения.

4.1. Создание инициативной группы, организационная работа этой группы, исследование психологического портрета субъектов внедрения.

Цель: создать инициативную группу для организации процесса опережающего внедрения темы.

4.2. Изучение теории предмета внедрения, теории системного подхода, методики внедрения.

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

4.3. Проанализировать созданные условия для внедрения инновационной программы.

Цель: обеспечить инициативной группе условия для успешного освоения методики внедрения программы коррекции.

4.4. Работа инициативной группы по новой методике.

Цель: проверить методику внедрения программы.

V этап - фронтальное освоение предмета внедрения программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности первоклассников в период адаптации к условиям школы.

5.1. Анализ работы инициативной группы по внедрению программы.

Цель: развить стремление в педагогическом коллективе для внедрения программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности первоклассников в период адаптации к условиям школы.

5.2. Обновить знания о предмете внедрения программы, методиках внедрения.

Цель: развить знания и умения, сформированные на предыдущих этапах.

5.3. Проанализировать состояние условий для фронтального внедрения программы в образовательные учреждения.

Цель: создать условия для фронтального внедрения программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности первоклассников в период адаптации к условиям школы.

5.4. Фронтальное освоение предмета внедрения.

Цель: освоить всем педагогическим коллективом предмет внедрения.

VI этап - Совершенствование работы по теме внедрения.

6.1. Улучшение знаний и умений по системному подходу.

Цель: совершенствовать знания и умения, сформированные на предыдущих этапах.

6.2. Проанализировать зависимость конечного результата от создания условий для внедрения программы.

Цель: обеспечить условия совершенствования методики работы по внедрению программы.

6.3. Образование единого методического обеспечения освоения внедрения программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности первоклассников в период адаптации к условиям школы.

Цель: улучшить методику освоения внедрения.

VII этап - распространение передового опыта освоения внедрения.

7.1. Исследование и обобщение опыта работы образовательной организации по инновационной технологии.

Цель: изучить и обобщить опыт внедрения программы.

7.2. Обучение психологов и педагогов других образовательных о работе по внедрению программы.

Цель: выполнить роль наставника над другими образовательными организациями, приступающими к внедрению программы, поделить своим успешным опытом внедрения.

7.3. Популяризация внедрения программы в регионе.

Цель: способствовать популяризации передового опыта по внедрению программы в образовательных организациях.

7.4. Обсуждение динамики работы над темой, научная работа по теме внедрения программы.

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

На основе результатов опытно-экспериментального были разработаны рекомендации для родителей и педагогов по коррекции школьной тревожности у первоклассников.

Первоклассники нуждаются в коррекции школьной тревожности для успешной адаптации. Психологическая помощь включает в себя обучение управлению эмоциями, развитие уверенности в себе. Успешное включение первоклассников в процесс обучения в школе облегчается благодаря установлению контактов с одноклассниками и учителем, что также снижает школьную тревожность.

Психолого-педагогическая коррекция школьной тревожности первоклассников в период адаптации к условиям школы необходима для решения возможных проблем.

Снижение школьной тревожности у первоклассников требует комплексного подхода. Необходимо с помощью диагностики выявить и проанализировать факторы, которые влияют на тревожность первоклассника, затем определить, какие из областей необходимо корректировать.

Дети, которые ощущают поддержку и высокую оценку со стороны взрослых, будут испытывать меньше тревог и беспокойства, предъявляя себя другим людям в общении и деятельности. Дети, которые испытывают недостаток в позитивной оценке со стороны взрослых, лишены определенной «опорной точки» уверенности в себе и своих силах, что в свою очередь, будет проявляться в беспокойстве и повышенном чувстве тревожности [8, с. 211].

В этом заключается еще одна немаловажная причина, из-за которой необходима психологическая коррекция школьной тревожности. В связи с этим, нами были составлены рекомендации, которые в значительной степени направлены на снижение школьной тревожности ребенка.

Детская тревожность часто возникает из-за ощущения непредсказуемости и отсутствия ощущения контроля. Потому, предлагая ребенку задание, важно четко и подробно выстраивать пути его выполнения, приводить примеры, составить план: что нужно делать сейчас и что будет дальше.

Психологические методы помогают улучшить ситуацию. психомышечного установленные напряжения в помещении способствуют расслаблению и создают комфортные условия для работы. Участие в коррекционной работе помогало учащимся развивать умения управлять своими действиями и эмоциями в сложных ситуациях. В качестве примера игры, в которой первоклассники развивали умение контролировать себя в

сложных ситуациях была игра «Мои школьные трудности». Перед учащимися ставили задачу и в совместной работе со сверстниками, где дети учились преодолевать трудности в учебных ситуациях и в общении с учителем [5, с. 56].

Значимые и утвердившиеся убеждения внутри класса становятся обязательными для всех ребят. Несогласие с общепринятыми правилами приводит к попыткам изменить поведение человека. Ребенок сталкивается с групповым давлением, воздействие на человека психологически или иными способами. Под давлением сверстников дети часто избегают конфликтов. Чтобы помочь детям создать благоприятную обстановку в школе, можно сформулировать следующие рекомендации:

Многие дети в школе чувствуют себя неуютно из-за отсутствия близких людей и любимых игрушек. Учителя позволяют принести игрушки, которые помогают первокласснику чувствовать себя комфортно внутри школы. Важно научить детей не бояться заводить новые знакомства и уметь общаться.

Существует большое количество игр, направленных на взаимодействие детей друг с другом и сплочения детского коллектива. Эти игры можно проводить как во время уроков, так и во внеурочное время. Формат психологических игр может быть разным: от совместной игры со всеми детьми, до взаимодействия в парах или небольших группах. Перед тем как начинать игру дети должны поприветствовать друг друга, улыбнуться и сказать друг другу комплименты [40].

Игра «Помоги мне». В игре участвует два ребенка. Одному из них завязываются глаза – этот ребенок играет роль слепого. Второй ребенок должен выполнять роль поводыря. Задачей ученика с завязанными глазами является ориентироваться в комнате, полагаясь на словесные указания, а задача второго ученика, обеспечить безопасное передвижение "слепого" по комнате, предотвращая столкновения с препятствиями.

Похожей на игротерапию по своему действию является имаготерапия. Имаготерапия позволяет более глубоко понять тревожность и страхи ребенка, так как в ней используются образы и фантазии связанные с переживаниями находящиеся у ребенка.

Упражнение-сказку Н.А. Мосиной «Школьные правила» может использовать педагог как одно из средств успешной школьной адаптации первоклассников.

В данном упражнении учитель с помощью сказки может помочь детям познакомиться с правилами школьной жизни, позволяет снижать школьную тревогу у детей, а так же формировать позитивные модель поведения. Данное упражнение-сказку можно использовать для организации процесса знакомства детей друг с другом дополняя сказку заданиями в процессе выполнения которых детям будет необходимо работать в группе или команде.

Проигрывать различные школьные ситуации могут и родители вместе с ребенком дома, например: ответ стихотворения у доски перед классом, ситуацию со стороны учителя и со стороны одноклассников.

На основе соблюдения представленных рекомендаций можно благоприятно повлиять на школьную тревожность первоклассников, а также на процесс адаптации к школе.

Также нами были составлены рекомендации педагогам-психологам по коррекции школьной тревожности у младших школьников в период адаптации:

1. Снизить давление и ожидания по отношению к ребенку у родителей.

2. Научить детей новым навыкам общения и поведения, чтобы они могли использовать их в новом коллективе для общения игр и достижения своих целей.

3. Научить детей расслабляться в школьных ситуациях. Для снятия тревожности существуют специальные упражнения и приемы, которые помогают снизить тревожность.

4. Развивать у детей конструктивные способы поведения в трудных ситуациях, а также упражнениями и приемами, позволяющими справиться с излишним волнением, тревогой.

Выводы по главе 3

Для создания условий психолого-педагогической коррекции школьной тревожности первоклассников в период адаптации к условиям школы нами была разработана психолого-педагогическая программа.

На основании данных повторной диагностики, полученных по методикам «Тест школьной тревожности» Б.Н. Филлипса, «Шкала ситуативной и личностной тревожности» С.А. Спилбергера и «Рисунок школы» А.И. Баркан в результате было установлено, что у большинства первоклассников преобладает школьная тревожность на среднем уровне, а уровень ситуативной тревожности тревожности высокий.

Исследование проверяет гипотезу о том, что если сконструировать модель психолого-педагогической коррекции школьной тревожности первоклассников в период адаптации к условиям школы и разработать и реализовать программу психолого-педагогическую коррекции школьной тревожности первоклассников в период адаптации к условиям школы уровень школьной тревожности измениться.

Нами была сконструирована модель и проведена программа психолого-педагогической коррекции школьной тревожности первоклассников в период адаптации к условиям школы, был выполнен расчёт по Т-критерию Вилкоксона, по трем методикам Математический анализ данных подтвердил наличие статистически значимых

положительных изменений в уровне тревожности после проведения коррекционных мероприятий.

Результаты формирующего этапа эксперимента свидетельствуют об улучшении психоэмоционального состояния у первоклассников, что говорит об эффективности программы. Результативность программы в дальнейшем при условии ее развития и может быть рекомендована для внедрения в образовательные учреждения.

Таким образом, выдвинутая в начале исследования гипотеза о возможности снижения школьной тревожности у первоклассников посредством разработанной программы получила подтверждение на основе данных повторной диагностики и методов математической статистики..

На основе полученных результатов была составлена технологическая карта внедрения результатов исследования психолого-педагогической коррекции школьной тревожности первоклассников в период адаптации к условиям школы, также были разработаны психолого-педагогические рекомендации коррекции школьной тревожности первоклассников в период адаптации.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Школьная тревожность – это серьезная проблема, когда ученик постоянно испытывает негативные эмоции, такие как страх и беспокойство и имеющая отрицательную эмоциональную окраску на всю школьную жизнь.

Исследование показало, что уровня школьной тревожности первоклассников показало, при оценке готовности ребенка к школьному обучению в школе, основное внимание уделяется уровню подготовки. Родителями и учителями делается акцент на академических навыках, таких как чтение и письмо, но не учитывается эмоциональное состояние ребенка и его способность взаимодействовать с другими и его чувство комфорта в школьной среде.

Тревожность - это эмоциональное состояние, при котором человек постоянно или часто испытывает страх, беспокойство и опасения. Эти чувства окрашены негативными эмоциями и могут возникать даже тогда, когда нет реальной угрозы. Постоянная или ситуативная тревожность может привести к состоянию повышенного беспокойства. Ребенок начинает ощущать страх, тревогу и волнение в определенных социальных ситуациях. В школьной среде в исток повышенной тревожности лежит в отношении со значимыми взрослыми то есть с учителем и родителями. Кроме того, для первоклассника, который только начинает свой школьный путь, источником могут стать новая непривычная ребенку школьная среда, новый коллектив, появившиеся обязанности и требования.

Исследование уровня школьной тревожности в период адаптации к условиям школы проходило в три основных этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный и контрольно-обобщающий.

На опытно-экспериментальном этапе проводилась диагностическая работа всестороннее изучающая уровень школьной тревожности у

первоклассников. Данное исследование было направлено на выявление особенностей адаптации детей к условиям школ.

На контрольно-обобщающем этапе был осуществлен комплексный анализ реализованных мероприятий. На основе полученных результатов формулировались заключения, а также осуществлялась интерпретация полученных в ходе исследования данных.

Исследование школьной тревожности первоклассников проходило с применением комплекса методов и методик:

1. Теоретические: анализ, синтез и обобщение психолого-педагогических исследований, целеполагание, моделирование.

2. Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование по методикам: «Тест школьной тревожности» автор Б.Н. Филлипса, «Шкала личностной и ситуативной тревожности» С.А. Спилбергера и «Рисунок школы» А.И. Баркан.

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

Исследование проводилось на базе МАОУ СОШ № 73 г. Челябинска. В исследовании приняли участие дети старшего дошкольного возраста, 22 человека.

Согласно данным, полученным в ходе диагностики «Тест школьной тревожности» Б.Н. Филлипса, было установлено, что лишь незначительная доля опрошенных у 4,55 % демонстрирует низкий уровень тревоги. Средний уровень школьной тревожности наблюдается у 63,64 % первоклассников. Наибольшая часть первоклассников 27,27 % характеризуется высоким уровнем школьной тревожности. По результатам «Шкала ситуативной и личностной тревожности» С.А. Спилбергера было выявлено, что у аналогичного процента 4,55 % наблюдается низкий уровень тревожности первоклассников. Более трети респондентов 36,36 % наблюдается средний уровень тревожности. Преобладающее число участников исследования 59,09 % демонстрирует высокий показатель тревожности. По результатам исследования по

методике «Рисунок школы» А.И. Баркан выявили, что большинство первоклассников имеют средний уровень школьной тревожности 59,09 %. Небольшой процент испытуемых 18,18 % показал низкий уровень, в то время как высокий уровень школьной тревожности был зафиксирован у 22,72 % первоклассников.

Проведенная программа способствовала коррекции школьной тревожности первоклассников в период адаптации к условиям школы.

Анализ результатов формирующего эксперимента продемонстрировал наличие позитивных изменений, что свидетельствует об успешности реализованной программы, и возможности дальнейшего ее развития и возможности внедрения в образовательные учреждения.

Итоги повторного исследования, подкрепленные анализом с использованием инструментов математической статистики, полностью подтверждают выдвинутую в начале исследования гипотезу.

На основе полученных результатов была составлена технологическая карта внедрения результатов исследования психолого-педагогической коррекции школьной тревожности первоклассников в период адаптации к условиям школы, а так же были разработаны психолого-педагогические рекомендации для педагогов и родителей по профилактике школьной тревожности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Артемьева О. А. Качественные и количественные методы исследования в психологии : учеб. пособие для вузов / О. А. Артемьева. – Юрайт. – Москва : Изд-во Юрайт, 2021. – 152 с. – ISBN 978-5-534-08999-8.
2. Белицкий К. А. Психолого-педагогическое сопровождение : организация и содержание : сб. тр. конф. / К. А. Белицкий // Актуальные вопросы гуманитарных и социальных наук : мат-лы II Всерос. науч.-практ. конф. – Чебоксары, 2022. – С. 254–256.
3. Бобрешева Е. В. Роль семьи в развитии успешной адаптации ребенка-первоклассника / Е. В. Бобрешева, Ю. В. Рыбникова // Социальное развитие современного российского общества : достижения, проблемы, перспективы. – 2020. – № 12. – С. 24–27.
4. Бондаренко С. В. Принципы и этапы построения моделей психолого-педагогических технологий развития личности / С. В. Бондаренко // Проблемы современного педагогического образования. – 2020. – № 68-3. – С. 311–314.
5. Бочанцева Л. И. Групповой тренинг как психологическое средство коррекции школьной тревожности у детей младшего школьного возраста / Л. И. Бочанцева, А. Н. Завьялова // Проблемы современного образования. – 2020. – № 1. – С. 49–60.
6. Бутенко В. Н. К вопросу о коррекции школьной тревожности и хронической неуспешности у младших школьников / В. Н. Бутенко, М. А. Аникина // Перспективы науки. – 2022. – № 3(150). – С. 117–119.
7. Волобуева Е. В. Возникновение и проявления школьной тревожности у современных младших школьников / Е. В. Волобуева // Журнал педагогических исследований. – 2022. – Т. 7, № 2. – С. 80–83.
8. Вьюнова Н. И. Роль взрослых в развитии самооценки и тревожности первоклассников / Н. И. Вьюнова, М. С. Якимова // Ученые

записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета. – 2020. – № 3(55). – С. 209–214.

9. Гладких В. Г. Технология разработки «дерева целей» и использования в методической деятельности будущего педагога профессионального обучения / В. Г. Гладких // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2020. – № 3(226). – С. 86–91.

10. Гольева Г. Ю. Изучение влияния тревожности на самооценку детей младшего школьного возраста / Г. Ю. Гольева, М. Г. Чебелюк // Концепт. – 2016. – № 7. – С. 161–165.

11. Горбунова Н. В. Моделирование в психолого-педагогических исследованиях : науч.-исслед. модели / Н. В. Горбунова // Педагогический вестник. – 2020. – № 12. – С. 14–16.

12. Грибанов А. В. Психофизиологическая характеристика тревожности и интеллектуальной деятельности в детском возрасте (обзор) / А. В. Грибанов, И. С. Депутат, А. Н. Нехорошкова, И. С. Кожевникова [и др.] // Экология человека. – 2019. – № 9. – С. 50–58.

13. Григорьева С. И. Школьная тревожность как фактор, провоцирующий низкий уровень мотивации учебной деятельности детей младшего школьного возраста / С. И. Григорьева // Известия Российской академии образования. – 2024. – № 2(66). – С. 135–142.

14. Долгова В. И. Проблемы адаптации детей мигрантов : моногр. / В. И. Долгова, Р. Г. Дергачева. – Москва : Перо, 2021. – 201 с. – ISBN 978-5-00171-887-1.

15. Долгова В. И. Simulation of the formation of emotional stability of personality / В. И. Долгова // Международная академия наук и высшего образования : eLibrary. – 2013. – URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_21683700_90124337.pdf (дата обращения: 21.02.2025).

16. Донцов Д. А. Методология и методики психологического исследования познавательных процессов детей младшего школьного

возраста / Д. А. Донцов, П. В. Сабанин // Наука. Мысль. – 2016. – № 6-2. – С. 49–70.

17. Донцов Д. А. Научная методология, эмпирические методы и методики социальной психологии / Д. А. Донцов, М. В. Донцова, И. Н. Базаркина // Вестник практической психологии образования. – 2013. – № 1(34). – С. 36–48.

18. Емельянова Е. А. Проявление тревожности у школьников при переходе в основную школу / Е. А. Емельянова, И. А. Голованова, К. В. Лобакова // Мир науки. Педагогика и психология. – 2022. – № 4. – С. 34–47.

19. Зарипова Л. З. Детская тревожность и тревожность родителей в связи с опытом родительства / Л. З. Зарипова, В. С. Гранадский // Вестник Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета. – 2023. – № 1. – С. 112–118.

20. Иванова Е. Н. Организация работы по адаптации первоклассников к обучению в школе / Е. Н. Иванова, Г. А. Циганова // Общество. – 2024. – № 3(34). – С. 87–90.

21. Игнатович В. К. Взаимосвязь школьной тревожности и субъектности младших школьников в условиях цифровизации образования / В. К. Игнатович, В. С. Игоница // Педагогика : история, перспективы. – 2023. – № 1-2. – С. 146–169.

22. Казакова Е. В. Специфика эмоционального здоровья первоклассников, обучающихся в образовательных организациях разного типа / Е. В. Казакова, Е. В. Киричатая, Л. В. Соколова // Экология человека. – 2021. – № 7. – С. 18–26.

23. Канавина С. С. Психологическое моделирование : формирование авторской трехфазной модели кинопрофилактики / С. С. Канавина // Методология современной психологии. – 2021. – № 13. – С. 123–135.

24. Каширина К. А. Тревожность как психологический аспект адаптации первоклассников к обучению в школе / К. А. Каширина // Наука через призму времени. – 2020. – № 2(35). – С. 67–70.

25. Климентьева Н. Н. Коррекция школьной тревожности у детей младшего школьного возраста средствами анималотерапии / Н. Н. Климентьева, Т. С. Олзоева // Вестник Бурятского государственного университета. Образование. Личность. Общество. – 2021. – № 1. – С. 71–76.

26. Клок А. А. Детско-родительские отношения и их влияние на уровень тревожности обучающихся младшего школьного возраста / А. А. Клок // Новая наука : от идеи к результату. – 2025. – № 1. – С. 98–105.

27. Кобазева Ю. А. Взаимосвязь школьной тревожности и академической успеваемости в младшем школьном возрасте / Ю. А. Кобазева // Новое в психолого-педагогических исследованиях. – 2021. – № 1(61). – С. 67–72.

28. Кобазева Ю. А. Особенности проявления школьной тревожности у детей младшего школьного возраста / Ю. А. Кобазева // Новое в психолого-педагогических исследованиях. – 2023. – № 2(69). – С. 195–202.

29. Кобзев Е. А. Исследование школьной тревожности у детей-мигрантов младшего школьного возраста / Е. А. Кобзев, Т. Н. Скрябина, Е. А. Сорокоумова // Коллекция гуманитарных исследований. – 2024. – № 1(38). – С. 6–13.

30. Козулина А. С. Психологические методы исследования агрессивности и адаптации / А. С. Козулина // Аллея науки. – 2023. – № 1(76). – С. 412–414.

31. Компонентная структура академической адаптации в младшем школьном возрасте / М. В. Григорьева, Р. М. Шамионов, Е. С. Гринина [и др.] // Перспективы науки и образования. – 2021. – № 4(52). – С. 247–262.

32. Костин А. К. Основы научно-исследовательской деятельности : учеб.-метод. пособие / А. К. Костин, А. А. Доржиева. – Иркутск : Аспринт, 2024. – 117 с. – ISBN 978-5-605-11616-5.
33. Кочеткова Т. Н. Аспекты проблемы адаптации первоклассников к школе / Т. Н. Кочеткова // Глобальный научный потенциал. – 2020. – № 4(109). – С. 32–37.
34. Кочеткова Т. Н. Различия в поведении первоклассников, обусловленные разными уровнями адаптации / Т. Н. Кочеткова // Мир науки. Педагогика и психология. – 2020. – № 8(2). – С. 35–43.
35. Красова Т. Д. Методология и методы научных исследований в психологии и педагогике : учеб. пособие / Т. Д. Красова, Ж. В. Чуйкова. – Елец : Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2021. – 68 с. – ISBN 978-5-00151-236-3.
36. Кузнецова Е. В. Проявление школьной тревожности младших школьников из малокомплектных школ / Е. В. Кузнецова // Вопросы педагогики. – 2020. – № 5-1. – С. 193–197.
37. Купцов И. И. Основные методы психологических исследований : особенности и опыт применения / И. И. Купцов, Т. В. Пивоварова // Прикладная юридическая психология. – 2020. – № 4(53). – С. 32–39.
38. Кушнир Е. А. Использование метода сказкотерапии как средства коррекции школьной тревожности / Е. А. Кушнир // Трибуна ученого. – 2022. – № 6. – С. 479–484.
39. Лебедева Е. И. Современные предикторы школьной тревожности младших школьников / Е. И. Лебедева // Вестник Ленинградского государственного университета им. А. С. Пушкина. – 2020. – № 2. – С. 347–359.
40. Малков И. М. Психологическая поддержка учащихся / И. М. Малков, Г. А. Циганова // Педагогика современности. – 2021. – № 1(22). – С. 53–55.

41. Методология : словарь системы основных понятий / сост. А. М. Новиков, Д. А. Новиков. – Москва : Ленанд, 2023. – 208 с. – ISBN 978-5-9519-4308-8.
42. Механизмы социальной адаптации первоклассников к обучению в полиэтнической школе / Е. В. Быстрицкая, Е. Л. Григорьева, О. В. Реутова [и др.] // Перспективы науки и образования. – 2020. – № 2(44). – С. 296–307.
43. Михайлова Т. С. Коррекция школьной тревожности младших школьников посредством информационных технологий / Т. С. Михайлова // Тенденции развития науки и образования. – 2020. – № 62-13. – С. 82–85.
44. Мухина В. С. Младший школьный возраст / В. С. Мухина // Развитие личности. – 2020. – №3. – С. 42–156.
45. Находкин В. В. Исследование уровня школьной тревожности и способы ее коррекции / В. В. Находкин, Ю. Г. Кривошапкина // Азимут научных исследований : педагогика и психология. – 2020. – № 3(32). – С. 350–352.
46. Носакова Т. В. Исследование взаимосвязи школьной тревожности и учебной мотивации у учащихся младших классов / Т. В. Носакова // Перспективы науки. – 2020. – № 7(130). – С. 132–135.
47. Общепсихологические методы научного исследования / Е. А. Рыбина, А. А. Власова, В. А. Ротанова [и др.] // Современные научные исследования и инновации. – 2020. – № 8(112). – С. 17.
48. Охупкина А. В. Особенности самооценки и тревожности детей младшего школьного возраста с разной мотивацией обучения / А. В. Охупкина // Флагман науки. – 2024. – № 3(14). – С. 240–245.
49. Охременко И. В. Психология и педагогика высшей школы : учеб. пособие для вузов / И. В. Охременко. – Юрайт. – Москва : Изд-во Юрайт, 2025. – 175 с. – ISBN 978-5-534-18900-1.

50. Паклина А. А. Профилактика школьной тревожности / А. А. Паклина // Трибуна ученого. – 2024. – № 5. – С. 158–161.

51. Першина Л. А. Возрастная психология : учеб. пособие для вузов / Л.А. Першина. – Москва : Изд-во Академический проект, 2020. – 255 с. – ISBN 978-5-8291-2814-2.

52. Пилюгина Е. И. Исследование проблемы тревожности у детей младшего школьного возраста / Е. И. Пилюгина, О. В. Бережнова, Р. Н. Юндин // Проблемы современного педагогического образования. – 2020. – № 68-4. – С. 305–308.

53. Пирлик Г.П. Возрастная психология : развитие ребенка в деятельности : учеб. пособие для магистратуры / Г. П. Пирлик, А. М. Федосеева. – Москва : Московский педагогический государственный университет, 2022. – 384 с. – ISBN 978-5-4263-1091-9.

54. Пономарёв А. Б. Методология научных исследований : учеб. пособие для студ. образоват. учреждений высш. проф. образования / А. Б. Пономарёв, Э. А. Пикулева. – Пермь : Пермский национальный исследовательский политехнический университет, 2023. – 186 с. ISBN 978-5-398-01216-3.

55. Пономарева А. И. Моделирование как метод научного познания : содержание и типология / А. И. Пономарева, А. В. Суворова // Экономика и бизнес : теория и практика. – 2020. – № 12-2. – С. 233–237.

56. Селедцов А. М. Предпосылки становления экспериментального метода в психологических исследованиях / А. М. Селедцов, Г. В. Акименко, Ю. Ю. Кирина // Дневник науки. – 2020. – № 7(43). – С. 86–100.

57. Серен-Чимит О. О. Анализ школьной тревожности у учащихся разных школ / О. О. Серен-Чимит // Наукосфера. – 2021. – № 10-2. – С. 109–113.

58. Сибилева В. Я. Подход к построению дерева целей определенной области исследования / В. Я. Сибилева, А. П. Антонов,

И. А. Дружинина // Инновационная наука. – 2016. – №3-1(15). – С. 209–214.

59. Слинкова О. К. Анализ научных подходов к определению сущности целеполагания и его роль в процессе управления / О. К. Слинкова, Р. А. Скачков // Journal of new economy. – 2015. – № 3(59). – С. 65–72.

60. Степанова Л. А. Моделирование – метод исследования строения и свойств оригинала с помощью модели / Л. А. Степанова // Новая наука : психолого-педагогический подход. – 2017. – № 1. – С. 97–99.

61. Темникова Е. Ю. Описание методик и результатов диагностики школьной тревожности младшего школьника / Е. Ю. Темникова, С. Б. Мамедова // Человек. Социум. Общество. – 2023. – № 7. – С. 54–68.

62. Федорова А. В. Влияние тревожности первоклассника на его адаптацию в школе / А. В. Федорова, О. М. Мишагина // Научный поиск. – 2019. – № 3.1. – С. 23–25.

63. Шерудило А. Р. Особенности контроля и оценки результатов учебной деятельности младшего школьника / А. Р. Шерудило, Э. С. Таболова, Ю. А. Говенко // Университетская наука. – 2020. – № 2(10). – С. 243–246.

64. Школьная тревожность : причины и признаки / Е. А. Рыбина, Л. К. Широкова, А. О. Горшенкова [и др.] // Современные научные исследования и инновации. – 2022. – № 7(135). – С. 480.

65. Школьная тревожность : противоречия диагностики (на примере анализа методики Б. Филлипса) / Н. А. Борисова, О. А. Белобрыкина, Н. А. Гейдебрехт, Т. К. Штайц // Psychology. Educology. Medicine. – 2016. – № 2. – С. 123–165.

66. Шумакова А. В. Формирование мотивации обучения первоклассников : педагогический аспект исследования / А. В. Шумакова, Т. П. Морозова // Экономические и гуманитарные исследования регионов. – 2020. – № 1. – С. 95–99.

67. Dempsey C. Interacting adult-child relationships and school adjustment : Findings from growing up in Ireland / C. Dempsey, R. Devine, J. Symonds [and others] // *Applied Developmental Psychology*. – 2024. – № 92. – P. 1–12.

68. Kalina J. Michalska School-aged children with higher anxiety symptoms show greater correspondence between subjective negative emotions and autonomic arousal / J. Kalina // *Experimental Child Psychology*. – 2022. – № 221. – P. 1–16.

69. Качкын Уулу А. Кенже мектеп курактагы балдардын тынчсыздануусун коррекциялоо / А. Качкын Уулу, Д. Ж. Токтогонова, В. Бактыбек Кызы // *Илим жана инновациалык технологиялар*. – 2023. – No. 2(27). – P. 142–149.

70. Maria C. Lent Is autonomic functioning distinctly associated with anxiety and unsociability in preschoolers? / C. Maria // *International Journal of Psychophysiology*. – 2024. – № 200. – P. 112 – 343.

71. Wermelinger S. Automatic imitation in school-aged children / S. Wermelinger, L. Moersdorf, M. Moritz // *Experimental Child Psychology*. – 2024. – № 238. – P. 1–17.

72. Yavuz E. G. A theoretical perspective on survey method from quantitative research methods / E. G. Yavuz // *Universum : психология и образование*. – 2023. – No. 4 (106). – P. 64–68.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методики диагностики школьной тревожности первоклассников в период адаптации к условиям школы

1.1 «Тест школьной тревожности» Биман Ноэль Филлипс

Цель: оценка уровня школьной тревожности у ребенка.

Оборудование: бланк для заполнения, заточенные карандаши.

Инструкция: «Сейчас вам будет зачитаны вопросы 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, у его номера ставьте "+", если вы согласны с ним, или "-", если не согласны».

Текст опросника:

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне знаний 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 опасаясь высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?
9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?
10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?
11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?
12. Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год?
13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?
14. Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?

15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, что хочешь ты?
16. Сильно ли ты волнуешься перед тем как начать выполнять задание?
17. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?
18. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?
19. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, если ты сделаешь ошибку при ответе?
20. Похож ли ты на своих одноклассников?
21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?
22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь?
23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?
24. Верно ли, что большинство ребят относится к тебе по-дружески?
25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?
26. Часто ли мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
27. Боишься ли ты временами вступить в спор?
28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?
29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?
30. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?
31. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает?
32. Как ты думаешь, теряют ли расположение остальных те ученики, которые не справляются с учебной работой?
33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимания?
34. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?
35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?
36. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?
37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?

38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?
39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу так же хорошо, как и твои одноклассники?
40. Часто ли, отвечая на уроке, ты задумываешься о том, 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 одноклассники твою внешность и поведение?
46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята?
47. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?
48. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?
49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше?
50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?
51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?
52. Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?
53. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним?
54. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, что не можешь ты?
55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?
56. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?
57. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо?

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

Анализ результатов: При обработке результатов выделяют вопросы, ответы на которые не совпадают с ключом теста. Ответы, не совпадающие с ключом – это проявление тревожности

Таблица 1.1 – Обработка результатов «Тест школьной тревожности» Б.Н. Филлипса

Ключ к вопросам					
№ ответов	+/-	№ ответов	+/-	№ ответов	+/-
1	-	21	-	41	+
2	-	22	+	42	-
3	-	23	-	43	+
4	-	24	+	44	+
5	-	25	+	45	-
6	-	26	-	46	-
7	-	27	-	47	-
8	-	28	-	48	-
9	-	29	-	49	-
10	-	30	+	50	-
11	+	31	-	51	-
12	-	32	-	52	-
13	-	33	-	53	-
14	-	34	-	54	-
15	-	35	+	55	-
16	-	36	+	56	-
17	-	37	-	57	-
18	-	38	+	58	-
19	-	39	+		
20	+	40	-		

Таблица 1.2 – Определение уровня школьной тревожности

Количество несовпадений	Уровень тревожности
Менее 50%	Низкий уровень тревожности
От 50% до 75%	Средний уровень тревожности
Более 70%	Высокий уровень тревожности

1.2 «Шкала ситуативной и личностной тревожности» Стивена Аллана Спилбергера

Цель: оценка уровня ситуативной и личностной тревожности.

Оборудование: бланк для заполнения, заточенные карандаши.

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

Вопросы теста по ситуативной тревожности

1. Я спокоен
2. Мне ничто не угрожает
3. Я нахожусь в напряжении
4. Я внутренне скован
5. Я чувствую себя свободно
6. Я расстроен
7. Меня волнуют возможные неудачи
8. Я ощущаю душевный покой
9. Я встревожен
10. Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения
11. Я уверен в себе
12. Я нервничаю
13. Я не нахожу себе места
14. Я взвинчен
15. Я не чувствую скованности, напряженности
16. Я доволен
17. Я озабочен
18. Я слишком возбужден и мне не по себе
19. Мне радостно
20. Мне приятно

Вопросы теста по личностной тревожности

1. У меня бывает приподнятое настроение
2. Я бываю раздражительным
3. Я могу легко могу расстроиться
4. Я хотел бы быть таким же удачливым как другие
5. Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть
6. Я чувствую прилив сил, желание работа
7. Я спокоен, хладнокровен и собран
8. Меня тревожат возможные трудности
9. Я слишком переживаю из-за пустяков
10. Я бываю вполне счастлив
11. Я все принимаю близко к сердцу
12. Мне не хватает уверенности в себе
13. Я чувствую себя беззащитным
14. Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей
15. У меня бывает хандра
16. Я бываю доволен
17. Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня
18. Бывает, что я чувствую себя неудачником
19. Я уравновешенный человек
20. Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах

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

Таблица 1.3 – Обработка результатов «Шкала личностной и ситуативной тревожности» С.А. Спилбергера

Ситуативная тревожность					Личностная тревожность				
№ ответа	1	2	3	4	№ ответа	1	2	3	4
1	4	3	2	1	21	4	3	2	1
2	4	3	2	1	22	1	2	3	4
3	1	2	3	4	23	1	2	3	4
4	1	2	3	4	24	1	2	3	4
5	4	3	2	1	25	1	2	3	4
6	1	2	3	4	26	4	3	2	1
7	1	2	3	4	27	1	2	3	4
8	4	3	2	1	28	1	2	3	4
9	1	2	3	4	29	1	2	3	4
10	4	3	2	1	30	4	3	2	1
11	4	3	2	1	31	1	2	3	4
12	1	2	3	4	32	1	2	3	4
13	1	2	3	4	33	1	2	3	4
14	1	2	3	4	34	1	2	3	4
15	4	3	2	1	35	1	2	3	4
16	4	3	2	1	36	4	3	2	1
17	1	2	3	4	37	1	2	3	4
18	1	2	3	4	38	1	2	3	4
19	4	3	2	1	39	4	3	2	1
20	4	3	2	1	40	1	2	3	4

Таблица 1.4 – Определение уровня ситуативной и личностной тревожности

Количество баллов	Уровень тревожности
До 30 баллов	Низкий уровень тревожности
От 31 до 44 баллов	Средний уровень тревожности
От 45 и более баллов	Высокий уровень тревожности

1.3 «Рисунок школы» Алла Исааковна Баркан

Цель: определение отношения ребенка к школе и уровня школьной тревожности.

Оборудование: лист А4, цветные карандаши.

Инструкция: Здесь на листе бумаги нарисуй школу

Таблица 1.5 – Обработка результатов по методике «Рисунок школы» А.И. Бракан

Баллы	Показатели эмоционального отношения к школе		
	Цветовая гамма	Линия и характер рисунка	Сюжет рисунка

Продолжение таблицы 1.5

2 балла	В рисунке преобладают яркие, чистые, светлые тона и их сочетания (желтый, светло-зеленый, голубой, т.д.)	Объекты прорисованы тщательно и аккуратно; используются длинные, сложные линии различной толщины, нет "разрывов" контура.	Симметричное изображение (рисунок школы занимает центральное место на листе); наличие деталей и украшений, элементов декорирования, изображение различных предметов, оживляющих пейзаж; изображение детей, идущих в школу или сидящих за партами, учителя и "процесса учения"; время года - весна, лето (солнце, нет туч).
1 балл	В равной степени присутствуют светлые и темные тона.	В рисунке присутствуют обе характеристики.	Обе характеристики присутствуют.
0 баллов	Рисунок выполнен в темных тонах (темно-коричневый, темно-зеленый, черный).	Объекты изображены нарочито небрежно, схематично; линии двойные, прерывающиеся, одинаковой длины и толщины, слабая линия.	Ассиметричность рисунка; отсутствие деталей и украшений; отсутствие людей или изображение детей, уходящих из школы; время года - осень, зима (темное небо, идет дождь или снег)

Таблица 1.6 – Определение уровня ситуативной и личностной тревожности

Количество баллов	Уровень тревожности
От 5 до 6 баллов	Низкий уровень тревожности
От 2 до 4 баллов	Средний уровень тревожности
От 0 до 1 балла	Высокий уровень тревожности

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты опытно-экспериментального исследования школьной тревожности первоклассников в период адаптации к условиям школы

Таблица 2.1– Результаты исследования школьной тревожности первоклассников в период адаптации к условиям школы по методике «Тест школьной тревожности»

№	Код испытуемого	Баллы	Стандартные уровни
1	А	41	Высокий
2	Б	32	Средний
3	В	34	Средний
4	Г	44	Высокий
5	Д	42	Высокий
6	Е	35	Средний
7	Ж	36	Средний
8	З	39	Средний
9	И	43	Высокий
10	К	43	Высокий
11	Л	38	Средний
12	М	37	Средний
13	Н	30	Средний
14	О	28	Средний
15	П	37	Средний
16	Р	43	Высокий
17	С	29	Средний
18	Т	29	Средний
19	У	27	Низкий
20	Ф	29	Средний
21	Х	36	Средний
22	Ц	40	Средний

По результатам диагностики сделаны следующие выводы: В ходе обработки данных и изучения итогов, было установлено, что низкий уровень тревожности наблюдается у 9,09 % (2 человека), у 63,64 % респондентов (14 человек) наблюдается средний уровень школьной тревожности. Высокий показатель школьной тревожности наблюдается у 27,73 % (6 человек).

Таблица 2.2 – Результаты исследования школьной тревожности первоклассников в период адаптации к условиям школы по методике «Шкала личной и ситуативной тревожности»

№	Код испытуемого	Баллы	Стандартные уровни развития
1	А	44	Средний
2	Б	50	Высокий
3	В	54	Высокий
4	Г	44	Средний
5	Д	35	Низкий
6	Е	53	Высокий
7	Ж	47	Высокий
8	З	47	Высокий
9	И	41	Средний
10	К	41	Средний
11	Л	40	Средний
12	М	44	Средний
13	Н	50	Высокий
14	О	47	Высокий
15	П	50	Высокий
16	Р	41	Средний
17	С	53	Высокий
18	Т	53	Высокий
19	У	46	Высокий
20	Ф	53	Высокий
21	Х	47	Высокий
22	Ц	44	Средний

По результатам диагностики сделаны следующие выводы: низкий уровень тревожности не наблюдается 4,55 % (1 человек), у 36,36 % респондентов (8 человек) наблюдается средний уровень тревожности. Высокий показатель тревожности наблюдается у 59,09 % (13 человек).

Таблица 2.3 – Результаты исследования школьной тревожности первоклассников в период адаптации к условиям школы по методике «Рисунок школы»

№	Код испытуемого	Баллы	Стандартные уровни развития
1	А	4	Средний
2	Б	3	Средний
3	В	3	Средний
4	Г	5	Высокий
5	Д	3	Средний
6	Е	4	Средний
7	Ж	1	Низкий
8	З	1	Низкий
9	И	3	Средний
10	К	2	Средний
11	Л	5	Высокий
12	М	4	Средний
13	Н	3	Средний
14	О	5	Высокий
15	П	6	Высокий
16	Р	1	Низкий
17	С	1	Низкий
18	Т	4	Средний
19	У	4	Средний
20	Ф	1	Низкий
21	Х	4	Средний
22	Ц	3	Средний

По результатам диагностики сделаны следующие выводы: низкий уровень тревожности наблюдается у 22,73 % (5 человек), 59,09 % (13 человек) респондентов наблюдается средний уровень тревожности. Высокий показатель тревожности наблюдается у 18,18 % (4 человек).

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа психолого-педагогической коррекции школьной тревожности первоклассников в период адаптации к условиям школы

Цель программы – психолого-педагогическая коррекция школьной тревожности первоклассников в период адаптации.

Задачи:

1. Развитие у первоклассников социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений со сверстниками и соответствующих ролевых отношений с воспитателями и преподавателями.
2. Создание доброжелательного климата, доверительных отношений, организации педагогической поддержки в наиболее острый период первичной адаптации.
3. Формирование у первоклассников устойчивой самооценки и снижение уровня тревожности.

Программа проводилась на базе МАОУ «СОШ №73 г. Челябинска», 1 класс, 22 учащихся от 7 до 8 лет, состояла из 10 занятий по 45 минут 2 раза в неделю.

Форма работы: групповая. Групповая форма работы эффективна, так как, работая в группах процесс взаимодействия, станет более интересным и увлекательным. Первоклассники смогут развить навыки общения, сотрудничества друг с другом, через игры освоить техники расслабления и управления эмоциями, понять, что они не одиноки в своих переживаниях.

Принципы построения программы:

1. Доступность материала, должен быть представлен просто, четко и понятно, в соответствие с возрастными особенностями детей;
2. Систематичность и последовательность предложенного материала в проведении коррекционной работы;
3. Наглядность материала, использование в процессе обучения и воспитания зрительных ощущений, восприятий, образов, а также всех других органов чувств.

В структуре программы можно выделить следующие этапы:

1. Ритуалы приветствия-прощания. Работа должна быть организована с группой таким образом, чтобы все участники подключались к работе. Данный этап необходим для успешной работы группы, так как данный ритуал помогает сформировать атмосферу доверия и одобрения.

2. Разминка. Поддерживает на нужном уровне эмоциональное состояние и активность группы. Разминку можно проводить не только в начале занятий, но и перед отдельными, требующими особого внимания упражнениями.

3. Основное содержание занятий. На данном этапе представлена совокупность психологических упражнений, направленных на решение задач данного коррекционно-развивающего модуля. В основную часть занятий включены упражнения, способствующие снятию мышечных зажимов, снижению эмоционального напряжения, повышению работоспособности и доверия в коллективе.

4. Рефлексия занятия. Завершающий этап занятия. Детям предлагается оценить занятия в двух аспектах: эмоциональном (понравилось – не понравилось, было хорошо – было плохо и почему), и смысловом (почему это важно, зачем мы это делали)

Методы и формы работы: формирующий эксперимент, консультирование по требованию, практические упражнения, игровые методы.

Содержание программы психолого-педагогической коррекции школьной коррекции школьной тревожности в период адаптации к условиям школы.

Занятие 1: «Знакомство».

Цель: сплочение участников, создание условий для снижения тревожности

Педагог-психолог предлагает взяться за руки, и по очереди произнести: «Доброе утро, меня зовут Катя» – сначала тихо, затем обычным голосом, потом громко.

Ритуал приветствия (5 минут).

Цель: знакомство с участниками программы. Налаживание первичного контакта. Короткий рассказ о программе и плана последующих занятиях.

Разминка (10 минут).

Игра: «Поменяемся».

Цель: сплочение участников, поднятие настроения.

Участники садятся по кругу, тренер стоит в центре круга. «Сейчас у нас будет возможность продолжить знакомство. Сделаем это так: стоящий в центре круга предлагает поменяться местами всем тем, кто обладает каким-то общим признаком. Этот признак он называет. Например, я скажу: «пересядьте те, кто любит, есть арбуз», - и все кто любит арбуз, должны поменяться местами. Притом тот, кто стоит в центре круга, должен постараться успеть занять одно из мест, а тот, кто останется стоять, продолжит игру. Давайте используем эту игру, чтобы узнать друг друга лучше».

Основная часть (25 минут).

Игра: «Портрет класса».

Цель: формирование сплоченности, повышение ценности личности каждого учащегося.

Каждый получает задание: изобразить то, что может расти на «Дереве» (лист, плод, цветок), вырезать по контуру из бумаги. На изображении нужно написать свое имя, а также одно качество, которым автор может быть полезен своему классу (например «Я смогу выступить от класса на соревнованиях, потому что быстро бегаю»).

Готовые работы наклеиваются на дерево в том месте, которое выбрал автор. Автор комментирует свою работу, озвучивая написанное на ней.

Необходимо пресекать попытки вербальной агрессии. Детям, которые затрудняются назвать свою сильную сторону, может потребоваться помощь ведущего.

Ведущий кратко обобщает результаты занятия, подчеркивая, что в классе множество хороших ребят, которые много знают и умеют.

Рефлексия (5 минут).

Участники оценивают занятие в двух аспектах: эмоциональном (понравилось / не понравилось) и смысловом (узнали ли вы что-то новое, что запомнилось больше всего?).

Занятие 2 «Я и другие».

Цель: развить у детей навыки совместной деятельности, понимания индивидуальных особенностей других одноклассников.

Ритуал приветствия (5 минут).

Разминка (10 минут).

Игра: «Поздороваемся».

Цель: сплочение участников, поднятие настроения.

Давайте здороваемся, а здороваться мы будем сначала рукопожатием со всеми кого увидим. Теперь давайте здороваемся только мизинчиками, дадим, друг другу пять, потремся спинками.

Основная часть (25 минут).

Игра: «Комплимент».

Цель: сплочение участников, поднятие настроения.

В этом упражнении участники должны не только сказать друг другу что-то приятное, но и попытаться изобразить радость от встречи. После выполнения основного задания участники отвечают на вопрос: «Можем ли мы узнать, какое настроение у человека, если не видим его лица?» Необходимо, чтобы участники подробно описали возможные изменения тембра голоса, интонации и жесты, которые демонстрирует человек, испытывая различные эмоциональные состояния.

Игра: «Волшебный стул».

Цель: способствовать повышению самооценки ребенка.

В эту игру можно играть с группой детей на протяжении длительного времени. Предварительно взрослый должен узнать "историю" имени каждого ребенка - его происхождение, что оно означает. Кроме этого надо изготовить корону и "Волшебный стул" - он должен быть обязательно высоким. Взрослый проводит небольшую вступительную беседу о происхождении имен, а затем говорит, что будет рассказывать об именах всех детей группы (группа не должна быть более 5-6 человек), причем имена тревожных детей лучше называть в середине игры. Тот, про чье имя рассказывают, становится королем. На протяжении всего рассказа об его имени он сидит на троне в короне.

В конце игры можно предложить детям придумать разные варианты его имени (нежные, ласкательные). Можно также по очереди рассказать что-то хорошее о короле.

Рефлексия (5 минут).

Участники оценивают занятие в двух аспектах: эмоциональном (понравилось / не понравилось) и смысловом (узнали ли вы что-то новое, что запомнилось больше всего?).

Занятие 3 «Наш класс».

Цель: создать условия для понимания, влияния собственного поведения на взаимодействие с окружающими; создание доброжелательной атмосферы.

Ритуал приветствия (5 минут).

Разминка (10 минут).

Игра: «Волна».

Цель: сплочение участников, поднятие настроения.

Дети встают в шеренгу. По сигналу педагога (это может быть хлопок в ладоши или удар в бубен) участники по очереди приседают, имитируя, таким образом, движение волны. Упражнение можно усложнить, увеличивая или, наоборот, уменьшая паузы между сигналами.

Основная часть (25 минут).

Игра: «Фигуры».

Цель: создать условия для сплочения участников.

Все участники стоят в кругу и держатся за руки. Ведущий называет любую фигуру (круг, квадрат, треугольник). Задача участников – без слов сделать эту фигуру, не разрывая рук.

Игра: «Ботинки».

Цель: содействовать повышению самоуважения детей.

Теперь всем нужно разуться и раскидать обувь по всему классу. Теперь снова все встаем в круг и крепко держим друг друга за руки. Задание состоит в том, чтобы каждый смог обуть свою обувь. Расцеплять руки нельзя.

Когда всем удастся вернуть свою обувь, нужно спросить детей о том, понравилось ли им такое задание, как у них получилось его выполнить, и кто оказывал им помощь.

Рефлексия (5 минут).

Участники оценивают занятие в двух аспектах: эмоциональном (понравилось / не понравилось) и смысловом (узнали ли вы что-то новое, что запомнилось больше всего?).

Занятие 4 «Уверенность».

Цель: создать условия для укрепления уверенности в себе и своих силах, повышение самооценки.

Ритуал приветствия (5 минут).

Игра: «Привет».

Цель: создать положительный эмоциональный настрой и доброжелательную атмосферу.

Хлопая по ладошкам ребенку, педагог приветствует его: - Привет, Алеша! Ребенок, хлопая в ответ педагогу по ладошкам: - Привет! И так с каждым ребенком, по очереди.

Разминка (10 минут).

Игра: «Уверенное поведение».

Цель: создать условия для повышения внимания и работоспособности.

Как его можно узнать? Детям по желанию предлагается показать или рассказать о уверенных людях. В конце подводится итог, что мы выделяем таких людей по позе, движениям, походке, голосу.

Основная часть (25 минут).

Игра: «Я сильный».

Цель: содействовать повышению самоуважения детей.

Ведущий предлагает детям проверить, как слова и мысли влияют на состояние человека. Он подходит по очереди к каждому ребёнку и просит его вытянуть вперёд руку. Затем он старается опустить руку ребёнка вниз, нажимая на неё сверху. Ребёнок должен удержать руку, говоря при этом вслух: «Я сильный!».

Постарайтесь подвести детей к выводу о том, что поддерживающие слова помогают нам справиться с трудностями и побеждать.

Игра: «Поддержка на доверие».

Цель: создать условия для сплочения участников.

Группа делится на пары, которые встают один затылком к другому на расстоянии 0,5 м друг от друга. Тот, кто стоит впереди, не сгибая ног, падает на стоящего сзади. Тот, кто сзади, должен поймать падающего как можно мягче и нежнее. Затем стоящие меняются местами и повторяют упражнение.

Примечание: для обеспечения безопасности тот, кто ловит, должен занять удобное положение; принимать падающего необходимо всем корпусом, а не только руками. Если расстояние кажется большим или наоборот маленьким, его можно изменить, приближаясь или отходя на полшага до тех пор, пока участникам не станет удобно.

Рефлексия (5 минут).

Участники оценивают занятие в двух аспектах: эмоциональном (понравилось / не понравилось) и смысловом (узнали ли вы что-то новое, что запомнилось больше всего?).

Занятие 5 «Я могу все».

Цель: Создать условия для снятия напряжения и тревоги, развитие групповой сплоченности.

Ритуал приветствия (5 минут).

Игра: «Привет, я желаю тебе».

Цель: создать условия для повышения самооценки.

Все стоят в кругу и по очереди желают соседу справа, себе и соседу слева чего-нибудь хорошего.

Разминка (10 минут).

Игра: «Я сильный благородный лев».

Цель: содействовать повышению самоуважения детей.

Закройте глаза и представьте себе, что каждый из вас превратился во льва. Лев – царь зверей, сильный, могучий, уверенный в себе, спокойный, мудрый. Он красив и свободен. Почувствуйте себя львом, бесстрашным благородным зверем. Откройте глаза и по очереди представьтесь от имени льва, например: «Я – лев Андрей». Пройдите по кругу гордой, уверенной походкой.

Основная часть (25 минут).

Игра «Массажист».

Цель: снять напряжение и тревогу, создать условия для развития групповой сплоченности.

Все становятся в круг, плечом к плечу, по команде поворачиваются налево и оказываются стоящими в кругу в затылок друг к другу. Кладут руки на плечи друг другу, и начинают делать массаж. Массаж может быть разной интенсивности: от поглаживаний до сильных растираний (если участники группы замерзли). Можно продвигаться по всему телу: плечи, предплечья, спина, ягодицы, ноги. Затем по команде все разворачиваются и делают тоже самое со своим соседом с другой стороны. Можно при этом быть в движении, идти по кругу, тогда задача усложняется, выполнять ее еще веселее.

Игра: «Насос и мяч».

Цель: расслабить максимальное количество мышц тела.

Дети, разбиваются на пары: один - большой надувной мяч, другой - насос. «Мяч» стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены, корпус чуть наклонен вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). «Насос» начинает надувать мяч, сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком «с». С каждой подачей воздуха «мяч» становится все больше. Услышав первый звук «с», он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго «с» выпрямилось туловище, после третьего - поднимается голова, после четвертого - надулись щёки, и даже руки отошли от боков. «Мяч» надут – «насос» перестал накачивать. Он выдёргивает из «мяча» свой шланг... Из «мяча» с силой выходит воздух со звуком «ш». Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение. Затем играющие меняются ролями.

Игра: «Мой подарок для тебя».

Цель: создать условия для повышения самооценки ребенка.

Ведущий распределяет детей на пары и говорит: «Возьмите за руки соседа. Подумайте, что бы вы подарили друг другу. Почему именно этот подарок? Нарисуйте свой подарок и подарите».

Рефлексия (5 минут).

Участники оценивают занятие в двух аспектах: эмоциональном (понравилось / не понравилось) и смысловом (узнали ли вы что-то новое, что запомнилось больше всего?).

Занятие 6 «Уверенное путешествие».

Цель: создать условия для повышения самооценки и развития уверенности в себе.

Ритуал приветствия (5 минут).

Игра: «Говорящие руки».

Цель: содействовать эмоционально-психологическому сближению.

Участники образуют два круга: внутренний и внешний, стоя лицом друг к другу.

Ведущий дает команды, которые участники выполняют молча в образовавшейся паре.

После этого по команде ведущего внешний круг двигается вправо.

Варианты инструкций образующимся парам:

Поздороваться с помощью рук.

Побороться руками.

Помириться руками.

Выразить поддержку с помощью рук.

Пожалеть руками.

Выразить радость.

Пожелать удачи.

Попрощаться руками.

Разминка (10 минут)

Игра: «Я верю, у тебя все получится!»

Цель: создать условия для повышения самооценки.

Содержание: Ведущий предлагает каждому участнику поддержать своего соседа справа, ведь всем необходимо, чтобы рядом были те, кто может помочь и делом, и добрым словом. Каждый по очереди поворачивается к своему соседу справа и, пожав ему руку, говорит: «Я верю, у тебя все получится!»

Основная часть (25 минут)

Игра: «Автобус».

Цель: создать условия для сплочения участников.

Все встают в маленький круг, начерченный на полу. Это салон автобуса. На кругу две метки: вход и выход из салона. Задача каждого – пробраться от входа к выходу. Главное чтобы ни один участник не выпал из салона автобуса.

Игра: «Смелый капитан».

Цель: повысить самооценку, развить уверенность в себе.

Ребенок назначается капитаном. Взрослый говорит: «Представьте себе, что мы на корабле. При словах: «Тихая, спокойная погода, светит солнышко, вы должны изображать хорошую погоду». При словах «Буря!», дети начинают создавать шум, кораблик качается все сильнее. Капитан должен перекричать бурю: «Я не боюсь бури, я самый сильный матрос!».

Игра: «Воздушный шарик».

Цель: снять напряжение, успокоить детей.

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

Рефлексия (5 минут).

Участники оценивают занятие в двух аспектах: эмоциональном (понравилось / не понравилось) и смысловом (узнали ли вы что-то новое, что запомнилось больше всего?).

Занятие 7 «Как справиться с переживаниями».

Цель: способствовать выходу тревожных переживаний детей.

Ритуал приветствия (5 минут).

Игра: «Солнечные лучики».

Цель: создать положительный эмоциональный настрой и доброжелательную атмосферу.

Ребята, вы сегодня такие славные, как красиво улыбаетесь, такие все веселые и красивые. Покажем всем, какие вы веселые?

Солнышко проснулось и потянуло лучики. Покажите, как солнышко просыпается? (мимикой, жестами дети изображают солнце, улыбаются). Теплые лучики ласковое солнышко посылает к нам. Поднимем руки, они лучики – ласковые, добрые, нежные. Прикоснемся осторожно ручками-лучиками друг к другу, погладим и улыбнемся. От прикосновения солнечного лучика мы стали добрее, радостнее.

Разминка (10 минут).

Игра: «Компот».

Цель: сплочение участников, поднятие настроения.

Участники сидят в кругу, ведущий стоит, так как у него нет стула. Ведущий обращается к участникам с просьбой «Пусть сейчас встанут и поменяются местами те, кто любит мороженное». Когда участники встали, психолог занимает место одного из участников. Тот, кто остался без места, становится ведущим. Условия: При обмене местами игрокам нельзя занимать стулья соседей справа и слева.

Основная часть (25 минут).

Игра: «Спрятанные проблемы».

Цель: способствовать выходу тревожных переживаний детей, проявлению чувств.

Ведущий предлагает детям нарисовать каждому, что или кто его тревожит (пугает), рассказать об этом, а потом бросить в «почтовый ящик», т.е. спрятать проблему (по кругу). Если у ребенка недостаточно развиты изобразительные навыки или он отказывается рисовать, можно предложить ему рассказать о своей проблеме, затем дунуть на чистый лист («вложить в него проблему») и «спрятать» ее в «почтовом ящике».

Упражнение: «Репетиция».

Цель: выработать стратегии поведения в трудных ситуациях.

Психолог проигрывает со школьниками ситуации, вызывающие у них тревогу. Например, школьник как бы отвечает у доски, психолог исполняет роль «строгого учителя», «насмешливого одноклассника», детально отработывая способы действия учащегося.

Упражнение: «Страшная сказка по кругу».

Цель: способствовать выходу тревожных переживаний детей.

Дети и взрослый сочиняют вместе страшную сказку. Они говорят по очереди, по 1-2 предложения каждый. Сказка должна нагромоздить так много страшного, чтобы это страшное превратилось в смешное.

Занятие 8 «Уверенная прогулка».

Цель: создать условия для сплочения участников.

Ритуал приветствия (5 минут).

Игра: «Эстафета дружбы».

Цель: создать положительный эмоциональный настрой и доброжелательную атмосферу.

Взяться за руки и передавать как эстафету рукопожатие . Начинает воспитатель: «Я передаю вам свою дружбу, и она идёт от меня к Маше, от Маши к Саше и т.д. и снова возвращается ко мне. Я чувствую, что дружбы стало больше, так как каждый из вас добавил частичку своей дружбы. Пусть же она вас не покидает и греет».

Разминка (10 минут).

Игра: «Дождь – ливень».

Цель: создать условия снижения мышечного напряжения, создание рабочей атмосферы.

Ну и ливень – целый лес

Вырос прямо из небес.

(Руки вверх – в стороны.)

И темно, как будто в чаше,

(Наклон вперед, зажмуриться, закрыть ладошками глаза.)

Где сова глаза таращит.

(Выпрямиться, руки на пояс, поморгать глазами.)

Пляшет дождик на опушке,

(Наклон вперед, зажмуриться, закрыть ладошками глаза.) -

Пляшут чистые зверушки.

(Наклон вперед, зажмуриться, закрыть ладошками глаза.)

В светлых вымытых лесах

Лисы, ежики, зайчишки

Трогают на елях шишки,

Словно гири на часах.

(Наклоны вправо-влево, руки на пояс.)

Основная часть (25 минут)

Игра: «Дом-дерево-собака».

Цель: создать условия для сплочения участников.

Каждая пара получает один фломастер или одну кисточку с красками, один ватман. Обоим участникам завязывают глаза. Каждая пара, работая только одним инструментом, должна нарисовать дом - дерево - собаку.

Игра: «Гусеница».

Цель: создать условия для сплочения участников.

команда становится друг за другом в колонну, держа соседа впереди за талию. После этих приготовлений, ведущий объясняет, что команда - это гусеница, и теперь не может разрываться. Гусеница должна, например, показать как она спит; как ест; как умывается; как делает зарядку.

Игра: «Сердце класса».

Цель: содействовать повышению самоуважения детей.

Ведущий заранее вырезает из плотной бумаги сердце и прикрепляет его к доске. Детям предлагается вспомнить хорошие качества, которые имеются у всех учеников, и написать их фломастерами внутри сердца.

Рефлексия (5 минут).

Участники оценивают занятие в двух аспектах: эмоциональном (понравилось / не понравилось) и смысловом (узнали ли вы что-то новое, что запомнилось больше всего?).

Занятие 9 «Как передать уверенность».

Цель: создать условия для снижения тревожности и повышения уверенности в себе.

Ритуал приветствия (5 минут).

Игра «Улыбка по кругу».

Цель: создать положительный эмоциональный настрой и доброжелательную атмосферу.

У меня хорошее настроение, и я хочу передать свою улыбку вам по кругу (педагог улыбается рядом стоящему ребенку, этот ребенок улыбается своему соседу и т.д.).

Разминка (10 минут).

Игра «Плакса»

Цель: способствовать снятию мышечных зажимов.

Кукла плачет плачешь: « Ы» да «Ы»?

(Ученик «плачет» со звуком «Ы».)

Слезы поскорей утри,

(«Плакса» перестает «плакать».)

Будем мы с тобой играть,

Песни петь и танцевать.

Дети сделают несколько танцевальных движений.

Основная часть (25 минут).

Игра «Покатай куклу».

Цель: способствовать снятию мышечных зажимов в области рук, повышению уверенности ребенка.

Ребенку дают в руки маленькую куклу или другую игрушку и говорят, что кукла боится кататься на качелях. Наша задача состоит в том, чтобы научить ее быть смелой. Сначала ребенок, имитируя движения качелей, слегка покачивает рукой, постепенно увеличивая амплитуду движений (движения могут быть в различных направлениях), затем взрослый спрашивает ребенка о том, стала ли кукла смелой, если нет, то можно сказать ей, что она должна делать, чтобы преодолеть свой страх. Затем игру можно продолжить ещё.

Игра: «Заклинания-девизы».

Цель: создать условия для повышения уверенности и сплочения участников.

Очевидно, что все кто переживают, говорят себе: «Я не смогу этого сделать», «Это слишком трудно», «Я никогда не сделаю правильно». Давайте сделаем с вами плакаты с заклинаниями (внутренними девизами): «Я смогу это!», «Попробуй – и результат обязательно будет!», «Когда говорю себе, что я могу, я действительно могу!», «Я могу стать таким, каким я хочу быть».

Попросите первоклассников повторять это перед сложным заданием или когда видите у кого-то подступающей неуверенность прочитайте плакат с текстом заклинаний.

Рефлексия (5 минут).

Участники оценивают занятие в двух аспектах: эмоциональном (понравилось / не понравилось) и смысловом (узнали ли вы что-то новое, что запомнилось больше всего?).

Занятие 10 «Мы уверены в себе».

Цель: создать положительный эмоциональный настрой и доброжелательную атмосферу.

Ритуал приветствия (5 минут).

Игра: «Здравствуй, солнышко родное».

Цель: создать условия снижения мышечного напряжения, создание рабочей атмосферы.

Все вместе в кругу: Здравствуй, солнышко родное!

Здравствуй, небо голубое!

Здравствуй, матушка-земля!

Здравствуй, ты, и здравствуй ,Я!

Разминка (10 минут).

Игра: «Корабль и ветер».

Цель: настроить ребенка на рабочий лад, особенно, если он устал.

"Представь себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давай поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохни в себя воздух, сильно втяни щеки... А теперь шумно выдохни через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давай попробуем еще раз. Я хочу услышать как шумит ветер!"
Упражнение можно повторить 3 раза.

Основная часть (25 минут).

Игра: «Колдуны».

Цель: создать условия для сплочения участников.

Играющие встают в круг с закрытыми глазами, после чего ведущий дотронувшись до плеча, назначает двух-трех из них колдунами. Затем все открывают глаза и начинают совершать хаотичное движение, пожимая друг другу руки. Каждый из колдунов может (но не обязан!) при рукопожатии заколдовать играющего, которому он пожимает руку, незаметно почесав его ладонь. Заколдованный, совершив еще два рукопожатия с кем-нибудь уходит в угол для заколдованных (выходит из игры). Задача играющих- неколдунов, приглядываясь друг к другу, всех колдунов разоблачить, задача тех, в свою очередь, заколдовать всех.

Игра: «Салют».

Цель: эмоциональная разгрузка коллектива, умение действовать сообща.

Участники стоят по кругу, держась за ручки или за ткань парашюта.

Ведущий на парашют высыпает маленькие разноцветные шарики. Задачи игроков подбрасывать и ловить мячики, не давая им упасть на пол. Если игроков много, можно сформировать две команды и устроить соревнования на скорость.

Игра: «Фото».

Цель: содействовать повышению самоуважения детей.

Участники свободно стоят вместе. Ведущий предлагает одному ребенку выйти в центр и принять какую-нибудь позу, в которой ему удобно стоять. Следующего участника просят присоединиться к нему какой-нибудь позой. Затем к ним присоединяется в своей позе третий. И т.д. Можно сделать фотографию общей скульптуры и в последствии обсудить, на что она похожа.

Подведение итогов. Прощание. Упражнение «Я рад общаться с тобой». Психолог предлагает одному из учащихся протянуть руку кому-нибудь из ребят со словами: «Я рад общаться с тобой!». Тот, кому протянули руку, берет ее и протягивает свободную руку другому ребенку, произнеся эти же слова. Так постепенно по цепочке все берутся за руки, образуя круг. Завершает упражнение, психолог словами: «Ребята, я рад с вами общаться!».

Благодарит за участие в программе. Подведение итогов работы группы. Разбор вместе с участниками группы их впечатлений от проведенных занятий.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции школьной тревожности первоклассников к условиям школы

Таблица 4.1 – Результаты исследования школьной тревожности первоклассников в период адаптации к условиям школы по методике «Тест школьной тревожности»

№	Код испытуемого	Баллы	Стандартные уровни
1	А	40	Средний
2	Б	32	Средний
3	В	34	Средний
4	Г	44	Высокий
5	Д	42	Высокий
6	Е	35	Средний
7	Ж	36	Средний
8	З	40	Средний
9	И	43	Высокий
10	К	43	Высокий
11	Л	38	Средний
12	М	36	Средний
13	Н	30	Средний
14	О	27	Низкий
15	П	36	Средний
16	Р	43	Высокий
17	С	28	Низкий
18	Т	29	Средний
19	У	27	Низкий
20	Ф	29	Средний
21	Х	35	Средний
22	Ц	40	Средний

По результатам диагностики сделаны следующие выводы: В ходе обработки данных и изучения итогов, было установлено, что низкий уровень тревожности наблюдается у 13,64 % (3 человек), у 63,64 % респондентов (14 человек) наблюдается средний уровень школьной тревожности. Высокий показатель школьной тревожности наблюдается у 22,73 % (5 человек).

Таблица 4.2 – Результаты исследования школьной тревожности первоклассников в период адаптации к условиям школы по методике «Шкала личной и ситуативной тревожности»

№	Код испытуемого	Баллы	Стандартные уровни развития
1	А	44	Средний
2	Б	49	Высокий
3	В	53	Высокий
4	Г	43	Средний
5	Д	33	Низкий
6	Е	53	Высокий
7	Ж	46	Высокий
8	З	47	Средний
9	И	41	Средний
10	К	40	Средний
11	Л	39	Средний
12	М	43	Средний
13	Н	50	Высокий
14	О	46	Высокий
15	П	49	Высокий
16	Р	40	Средний
17	С	52	Высокий
18	Т	53	Высокий
19	У	45	Высокий
20	Ф	53	Высокий
21	Х	46	Высокий
22	Ц	44	Средний

По результатам диагностики сделаны следующие выводы: низкий уровень тревожности не наблюдается 4,55 % (1 человек), 40,91 % (9 человек) респондентов наблюдается средний уровень тревожности. Высокий показатель тревожности наблюдается у 54,55 % (12 человек).

Таблица 4.3 – Результаты исследования школьной тревожности первоклассников в период адаптации к условиям школы по методике «Рисунок школы»

№	Код испытуемого	Баллы	Стандартные уровни развития
1	А	3	Средний
2	Б	2	Средний
3	В	2	Средний
4	Г	3	Средний
5	Д	2	Средний
6	Е	2	Средний

Продолжение таблицы 4.3

7	Ж	1	Низкий
8	З	1	Низкий
9	И	3	Средний
10	К	2	Средний
11	Л	5	Высокий
12	М	2	Средний
13	Н	2	Средний
14	О	5	Высокий
15	П	5	Высокий
16	Р	1	Низкий
17	С	1	Низкий
18	Т	2	Средний
19	У	3	Средний
20	Ф	1	Низкий
21	Х	2	Средний
22	Ц	2	Средний

По результатам диагностики сделаны следующие выводы: низкий уровень тревожности не наблюдается у 22,73 % (5 человек), у 63,64 % (14 человек) респондентов наблюдается средний уровень тревожности. Высокий показатель тревожности наблюдается у 13,64 % детей (3 человек).

Таблица 4.4 – Расчет Т-критерия Вилкоксона по методике «Тест школьной тревожности» Б.Н. Филлипса

№ п/п	Код испытуемого	Индивидуальные значения устойчивости до	Индивидуальные значения устойчивости после	Сдвиг	Абсолютное значение	Ранговый номер разности
1	А	41	40	-1	1	19
2	Б	32	32	0	0	8
3	В	34	34	0	0	8
4	Г	44	44	0	0	8
5	Д	42	42	0	0	8
6	Е	35	35	0	0	8
7	Ж	36	36	0	0	8
8	З	39	40	1	1	19
9	И	43	43	0	0	8
10	К	43	43	0	0	8

Продолжение таблицы 4.4

11	Л	38	38	0	0	8
12	М	37	36	-1	1	19
13	Н	30	30	0	0	8
14	О	28	27	-1	1	19
15	П	37	36	-1	1	19
16	Р	43	43	0	0	8
17	С	29	28	-1	1	19
18	Т	29	29	0	0	8
19	У	27	27	0	0	8
20	Ф	29	29	0	0	8
21	Х	36	35	-1	1	19
22	Ц	40	40	0	0	8
Итого						253

Таблица 4.5 – Расчет Т-критерия Вилкоксона по методике «Шкала ситуативной и личностной тревожности» С.А. Спилбергера

№ п/п	Код испытуемого	Индивидуальные значения устойчивости до	Индивидуальные значения устойчивости после	Сдвиг	Абсолютное значение	Ранговый номер разности
1	А	44	44	0	0	4,5
2	Б	50	49	-1	1	15
3	В	54	53	-1	1	15
4	Г	44	43	-1	1	15
5	Д	35	33	-2	2	22
6	Е	53	53	0	0	4,5
7	Ж	47	46	-1	1	15
8	З	47	47	0	0	4,5
9	И	41	41	0	0	4,5
10	К	41	40	-1	1	15
11	Л	40	39	-1	1	15
12	М	44	43	-1	1	15
13	Н	50	50	0	0	4,5
14	О	47	46	-1	1	15

Продолжение таблицы 4.5

15	П	50	49	-1	1	15
16	Р	41	40	-1	1	15
17	С	53	52	-1	1	15
18	Т	53	53	0	0	4,5
19	У	46	45	-1	1	15
20	Ф	53	53	0	0	4,5
21	Х	47	46	-1	1	15
22	Ц	44	44	0	0	4,5
Итого						253

Таблица 4.6 – Расчет Т-критерия Вилкоксона по методике «Рисунок школы»
А.И. Баркан

№ п/п	Код испытуемого	Индивидуальные значения устойчивости до	Индивидуальные значения устойчивости после	Сдвиг	Абсолютное значение	Ранговый номер разности
1	А	4	3	-1	1	13,5
2	Б	3	2	-1	1	13,5
3	В	3	2	-1	1	13,5
4	Г	5	3	-2	2	20
5	Д	3	2	-1	1	13,5
6	Е	4	2	-2	2	20
7	Ж	1	1	0	0	5
8	З	1	1	0	0	5
9	И	3	1	0	0	5
10	К	2	2	0	0	5
11	Л	5	5	0	0	5
12	М	4	2	-2	2	20
13	Н	3	2	-1	1	13,5
14	О	5	5	0	0	5
15	П	6	5	-1	1	13,5
16	Р	1	1	0	0	5
17	С	1	1	0	0	5
18	Т	4	2	-2	2	20

Продолжение таблицы 4.6

19	У	4	4	0	0	5
20	Ф	1	1	0	0	5
21	Х	4	2	-2	2	20
22	Ц	3	2	-1	1	13,5
Итого						253

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Технологическая карта внедрения результатов исследования психолого-педагогической коррекции школьной тревожности первоклассников в период адаптации к условиям школы

Таблица 5.1 – Содержание технологической карты внедрения результатов исследования психолого-педагогической коррекции школьной тревожности первоклассников в период адаптации к условиям школы

Цель	Содержание	Методы	Формы	Кол-во	Время	Ответственные
1	2	3	4	5	6	7
I этап: Целеполагание внедрения программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности первоклассников в период адаптации к условиям школы.						
1.1. Изучить документацию по предмету научного исследования	Изучение нормативной документации, ФЗ и Законов РФ, Постановлений Правительства РФ в области темы исследования.	Обсуждение, изучение, анализ, синтез, обобщение	Самостоятельная работа. Консультация с научным руководителем.	1	сентябрь	Психолог, Администрация ОУ
1.2. Поставить цели внедрения предмета научного исследования	Выдвижение и обоснование целей внедрения программы.	Обсуждение, целеполагание, анализ материалов по теме внедрения программы	Консультация с научным руководителем. «Дерево целей»	1	октябрь	Психолог, Администрация ОУ
1.3. Разработать этапы внедрения предмета научного исследования	Изучение и анализ содержания каждого этапа внедрения его задач, принципов, условий, критериев и показателей эффективности	Наблюдение, беседа, анализ	Самостоятельная работа. Консультация с научным руководителем.	1	ноябрь	Психолог, Администрация ОУ

Продолжение таблицы 5.1

1.4 Разработать программно-целевой комплекс внедрения предмета научного исследования	Анализ уровня подготовленности педагогического коллектива к внедрению инноваций, анализ работы по теме внедрения, подготовка методической базы	Анализ, синтез, целеполагание. Обсуждение.	Педагогический совет. Самостоятельная работа.		ноябрь	Психолог, Администрация ОУ
II этап: Формирование положительной психологической установки на внедрение программы профилактики школьной тревожности первоклассников в период адаптации к условиям школы.						
2.1	Формирование готовности внедрения программы. Психологический подбор и расстановка субъектов внедрения	Анализ, наблюдение, обобщение	Индивидуальные беседы с заинтересованными субъектами внедрения программы. Индивидуальные и групповые консультации с педагогами	3	декабрь	Психолог, Администрация ОУ
2.2	Пропаганда уже имеющегося передового опыта внедрения по проблеме исследования в других подобных ОУ.	Обсуждение, беседы, сравнения.	Семинары, встречи, конференции.	5	январь	Психолог, Администрация ОУ

Продолжение таблицы 5.1

2.3	Продвигать передовой опыт по внедрению инновационных технологий вне образовательной деятельности и популяризировать значимость для системы образования.	Метод проблемных технологий, обсуждения, беседа	Педсовет, беседы, консультации с научным руководителем	5	январь	Психолог, Администрация ОУ
III этап: Изучение предмета внедрения программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности первоклассников в период адаптации к условиям школы						
3.1. Изучить необходимые материалы и документы по внедрению предмета научного исследования	Изучение материалов и документов о предмете внедрения инновационной программы.	Самоанализ, обобщение, изучение, определение понятий.	Семинары, круглый стол, работа с необходимыми документами по предмету внедрения		февраль	Психолог
3.2. Изучить сущность предмета внедрения	Освоение системного подхода в работе над темой изучения предмета внедрения, его задач, принципов, содержания, форм и методов.	Анализ, обобщение, синтез, определение понятий.	Семинары, тренинги (развития, готовности к инновационной деятельности)		февраль	Психолог, Администрация ОУ

Продолжение таблицы 5.1

3.3. Изучить методику внедрения предмета научного исследования.	Освоение системного подхода в работе над темой.	Анализ, обобщение.	Семинары, тренинги.		март	Психолог, Администрация ОУ
IV этап: Опережающее освоение предмета внедрения программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности первоклассников в период адаптации к условиям школы.						
4.1. Создать инициативную группу для опережающего внедрения темы	Определение состава инициативной группы, обеспечение организационной работы	Наблюдение, анализ, инструктаж	Тренинги, консультирование, собеседование		апрель	Психолог, Администрация ОУ
4.2. Закрепить и углубить знания и умения, полученные на предыдущих этапах	Изучение теории предмета внедрения, методики внедрения	Самообразование, обсуждение, дискуссии	Работа с информационными источниками, круглый стол, тренинги		май	Психолог, Администрация ОУ
4.3. Обеспечить инициативной группе условия для успешного освоения методики внедрения Программы.	Анализ создания условий для опережающего внедрения инновационной Программы	Рефлексия, контроль, анализ документации, экспертная оценка.	Собрание, семинары		июнь	Психолог, Администрация ОУ
4.4. Проверить методику внедрения Программы	Работа инициативной группы по новой методике	Наблюдение, изучение, анализ, контроль.	Посещение занятий		июль	Психолог, Администрация ОУ,
V этап: Фронтальное освоение предмета внедрения профилактики конформизма подростков в условиях психологической службы образовательного учреждения.						

Продолжение таблицы 5.1

5.1. Мобилизовать коллектив проекта на внедрение инновационной Программы	Анализ работы инициативной группы по внедрению Программы	Демонстрация результата, лекция, отчётная деятельность.	Тренинги.		август	Психолог, Администрация ОУ, инициативная группа по внедрению.
5.2. Развить знания и умения, сформированные на предыдущем этапе	Обновление знаний о предмете внедрения Программы, теории систем и системного подхода, методики внедрения	Упражнения, самоанализ, беседа, дискуссии.	Консультации, семинар, практикум, обмен опытом		август	Психолог, Администрация ОУ
5.3. Обеспечить условия для фронтального внедрения инновационной Программы	Анализ состояния условий для фронтального внедрения программы.	Анализ, обсуждение, наблюдение, проверка.	Тренинги, круглый стол		сентябрь	Психолог, Администрация ОУ
5.4. Освоить всем коллективом предмет внедрения	Фронтальное освоение программы профилактики конформизма подростков в условиях психологической службы образовательного учреждения.	Самоанализ, рефлексия, обмен опытом, корректировка.	Консультации, практические занятия, наставничество		октябрь	Психолог, Администрация ОУ
VI этап: Совершенствование работы по теме психолого-педагогической коррекции школьной тревожности первоклассников в период адаптации к условиям школы.						
6.1. Совершенствовать знания и умения, сформированные на предыдущих этапах	Совершенствование знаний и умений по системному подходу	Лекции, беседа, инструктаж	Конференция, обмен опытом, корректировка методики		ноябрь	Психолог, Администрация ОУ

Продолжение таблицы 5.1

6.2. Обеспечить условия совершенствования методики работы по внедрению программы	Анализ зависимости конечного результата от создания условий для внедрения программы	Анализ, наблюдение, отчетная деятельность.	Собрания, обсуждения, доклад		ноябрь	Психолог, Администрация ОУ
6.3. Совершенствовать методику освоения внедрения программы	Формирование единого методического обеспечения освоения внедрения программы	Самоанализ, методическая работа, контроль	Посещение занятий, методическая работа		декабрь	Психолог, Администрация ОУ
VII этап: Распространение передового опыта освоения внедрения программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности первоклассников в период адаптации к условиям школы.						
7.1. Изучить и обобщить опыт внедрения инновационной технологии	Изучение и обобщение опыта работы в различных проектах по инновационным технологиям.	Анализ, синтез, обобщение	Посещение занятий, обмен опытом		январь	Психолог, Администрация ОУ
7.2. Осуществить наставничество над другими образовательными учреждениями, которые приступают к внедрению программы	Обучение психологов и педагогов других ОУ работе по внедрению Программы	Иллюстрация, демонстрация, беседа, инструктаж	Семинары, презентационные встречи, наставничество		январь - февраль	Психолог, Администрация ОУ
7.3. Осуществить популяризацию передового опыта по внедрению программы.	Популяризация внедрения программы в регионе.	Лекция, беседа, демонстрация.	Участие в конференциях, конгрессах, написание статей		февраль - март	Психолог, Администрация ОУ

Продолжение таблицы 5.1

<p>7.4. Сохранить и углубить традиции работы над темой, сложившееся на предыдущих этапах.</p>	<p>Обсуждение динамики работы над темой, научная работа по теме внедрения программы.</p>	<p>Рефлексия, беседа, дискуссия.</p>	<p>Семинары, научная деятельность</p>		<p>апрель</p>	<p>Психолог, Администрация ОУ</p>
---	--	--------------------------------------	---------------------------------------	--	---------------	-----------------------------------