



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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности
у младших школьников с нарушениями зрения

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность программы бакалавриата
«Психология и педагогика инклюзивного образования»

Проверка на объем заимствований:
58.46 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована

«25» 06 2018 г.
зав. кафедрой ТиПП

Кондратьева О.А.

Выполнила:
студентка группы ОФ-410/098-4-1
Картабаева Татьяна Андреевна

Научный руководитель:
к.псх.н., доцент
Аркаева Наталья Ивановна

Челябинск
2018

Оглавление	
Введение.....	3
Глава 1. Теоретические аспекты психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у младших школьников с нарушениями зрения	
1.1. Феномен ситуативной тревожности в психолого-педагогической литературе.....	6
1.2. Особенности ситуативной тревожности у детей младших школьников с нарушениями зрения.....	11
1.3. Модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у младших школьников с нарушениями зрения.....	18
Глава 2. Организация исследования ситуативной тревожности у детей младшего школьного возраста с нарушениями зрения	
2.1. Этапы, методы и методики исследования.....	26
2.2. Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента.....	32
Глава 3. Опытнo-экспериментальная работа по психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у младших школьников с нарушениями зрения	
3.1. Программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у младших школьников с нарушениями зрения.....	40
3.2. Анализ эффективности психолого-педагогической программы по коррекции ситуативной тревожности у младших школьников с нарушениями зрения.....	45
3.3. Рекомендации педагогам и родителям по коррекции ситуативной тревожности у младших школьников с нарушениями зрения.....	50
Заключение.....	57
Библиографический список.....	59
Приложения.....	65

Введение

Актуальность исследования. В современном мире главной задачей системы образования является гармоничное развитие детей. Но в каждой ступени образования есть свои препятствия, которые мешают реализации данной задачи. А так как каждый ребенок имеет право на полноценное образование, согласно своим индивидуальным возможностям и интересам, необходимо выявлять эти препятствия и проводить необходимую работу по их устранению. Одним из таких препятствий является тревожность.

Тревожность – одна из наиболее сложных и актуальных проблем современной психологической науки. Особенно ярко тревожность проявляется в младшем школьном возрасте, когда ребенок переходит из детского сада в школу. У него меняется окружающая среда, ведущий вид деятельности, социальная роль. И не всегда смена привычного образа жизни проходит гладко. Одной из реакций смены привычного образа жизни является тревожность. Тревожность может привести к снижению адаптации, снижению успеваемости в школе.

Адаптация у детей с нарушением зрения проходит сложнее, чем у детей с нормой. Дети с нарушением зрения адаптируются к новым условиям, к новым предметам, к новой социальной среде. Они заново отстраивают свое представление о мире, о самом себе. Поэтому необходимо с самого начала осуществлять контроль над сохранением благополучия ребенка. Выявить уже с самого начала у кого из детей повышенная тревожность, а у кого находится в допустимой норме. При быстром выявлении психологом высокой тревожности ребенка можно предотвратить нежелательные последствия. Тревожность может стать чертой характера личности, стать причиной неврозов, психологических заболеваний во взрослой жизни.

В настоящее время изучению ситуативной тревожности посвящено большое количество работ (В. И. Долгова, Е. Г. Капитанец, А. М.

Прихожан, А. В. Микляева, П. В. Румянцева)

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить психолого-педагогическую коррекцию ситуативной тревожности у младших школьников с нарушением зрения.

Объект исследования: ситуативная тревожность у младших школьников с нарушением зрения.

Предмет исследования: психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности у младших школьников с нарушением зрения.

Гипотеза исследования: уровень ситуативной тревожности младших школьников с нарушением зрения возможно снизится, если разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции.

Задачи исследования:

1. Проанализировать феномен ситуативной тревожности в психолого-педагогической литературе.
2. Выявить особенности ситуативной тревожности у младших школьников с нарушением зрения.
3. Разработать модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у младших школьников с нарушенным зрением
4. Определить этапы, методы и методики исследования.
5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.
6. Разработать и реализовать психолого-педагогическую коррекцию ситуативной тревожности у младших школьников с нарушенным зрением.
7. Проанализировать результаты формирующего эксперимента.
8. Составить рекомендации по коррекции ситуативной тревожности у младших школьников с нарушенным зрением.

Методы и методики исследования:

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

2. Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперименты, тестирование по методикам:

- методика измерения уровня тревожности (Шкала Дж. Тейлора),
- тест тревожности (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки),
- цветовой тест Люшера.

3. Математико – статистический: критерий Т-Вилкоксона.

Исследование проводилось на базе муниципального бюджетное общеобразовательное учреждение «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа для детей с ограниченными возможностями здоровья (нарушение зрения) № 127 г. Челябинска». Выбрана параллель 3 классов «А», «Б», «В». В трех классах 9 детей с нарушением зрения. Возраст детей от 9 до 11 лет.

Глава 1. Теоретические аспекты психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у младших школьников с нарушениями зрения

1.1. Феномен ситуативной тревожности в психолого-педагогической литературе

Тревожность - это одна из психологических особенностей личности. Тревожность – это черта личности, а тревога – это эмоциональное состояние, которое появляется в момент опасности или в ситуации с неблагоприятными условиями. В современной психологии начали различать термин «тревоги» от термина «тревожность», но еще несколько десятков лет назад эти два термина имели одно значение [30].

В психологической литературе можно встретить разные определения термина «тревожности», несмотря на это большинство исследователей сходятся в признании необходимости рассматривать его дифференцировано — как ситуативное явление и как личностную характеристику. Основной причиной неопределенности в концепциях тревожности является то, что термин используется, как правило, в двух основных значениях, которые взаимосвязаны, но относятся все-таки к совершенно различным понятиям.

Впервые, термин «тревога» ввел Зигмунд Фрейд в 1926 году в своей работе «Торможение, симптомы и тревожность», определив этот термин как «сигнал, направленный к эго, о том, что неприемлемое побуждение давит на сознательную репрезентацию и разряд». По мнению З. Фрейда «тревожность» делится на 3 типа:

- 1) реальный страх - тревожность, связанная с опасностью во внешнем мире;

2) невротическая тревожность – тревожность, связанная с неопределяемой опасностью. Подсознательное беспокойство того, что человек потеряет контроль над побуждениями Ид, после чего следует наказание, за ненадлежащее поведение;

3) моральная тревожность – «тревожность совести», связанная с опасностью, идущая от Супер-Эго.

3. Фрейд считал, что защитные механизмы помогут отгородить Эго от конфликта с Ид и Супер-Эго. [63]

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

В. М. Астапов считает состояние тревоги предвосхищает тот или иной вид опасности, предсказывает нечто неприятное, угрожающее и сигнализирует об этом индивиду. Тревожность как сигнал об опасности привлекает внимание к возможным трудностям, препятствиям для достижения цели, содержащимся в ситуации, позволяет мобилизовать силы и тем самым достичь наилучшего результата. Поэтому нормальный (оптимальный) уровень тревожности рассматривается как необходимый для эффективного приспособления к действительности (адаптивная тревога). Чрезмерно высокий уровень рассматривается как дезадаптивная реакция, проявляющаяся в общей дезорганизации поведения и деятельности [6].

Тревожность как свойство личности во многом обуславливает поведение ребенка. Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной деятельной личности. Однако, повышенный уровень тревожности является субъективным проявление неблагополучия личности.

Тревожность как черта личности означает поведенческую диспозицию, которая предполагает готовность индивида к восприятию круга явлений и объективно безопасных обстоятельств как содержащих угрозу. Вообще тревожность является показателем неблагополучия личностного развития и оказывает на него отрицательное влияние [10].

В психологии выделяют 2 вида тревожности: ситуативную и личностную. Ситуативная тревожность характеризуется появлением в некоторой конкретной ситуации, которая объективно вызывает беспокойство. Данное состояние может, возникает у любого человека в преддверии возможных неприятностей и жизненных осложнений. Состояние это считается нормальным и играет свою положительную роль в развитии личности. Такое состояние позволяет человеку серьезно и ответственно подойти к решению возникающих проблем. Если же человек перед лицом серьезных обстоятельств демонстрирует безалаберность и безответственность, что чаще всего свидетельствует об инфантильной жизненной позиции, недостаточной сформулированности самосознания, то это ненормальное явление [22].

Личностная тревожность характеризуется постоянной склонностью к переживаниям тревоги в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и таких, которые объективно к этому не располагают, характеризуется состоянием безотчетного страха, неопределенным ощущением угрозы, готовностью воспринять любое событие как неблагоприятное и опасное. Если ребенок, подверженный такому состоянию, постоянно находится в настороженном и подавленном

настроении, то у него затруднены контакты с окружающим миром, который воспринимается им как пугающий и враждебный.

Тревожности были посвящены многочисленные исследования. В этих исследованиях выявлены основные причины возникновения тревожности. Основной причиной является внутренний конфликт, противоречивость стремлений ребенка, когда одно его желание противоречит другому, одна потребность мешает другой. Противоречивое внутреннее состояние ребенка может быть вызвано: противоречивыми требованиями к нему, исходящие из разных источников; неадекватными требованиями, несоответствующие возможностям и стремлениям ребенка; негативными требованиями, которые ставят ребенка в униженное, зависимое положение. Во всех трех случаях возникает чувство "потери опоры"; утраты прочных ориентиров в жизни, неуверенность в окружающем мире [36].

Бывает и такое, что внутренний конфликт является следствием внешнего конфликта (например, ссора между родителями), но не стоит при этом думать, что эти два конфликта можно посчитать как один. Это совершенно недопустимо; противоречия в окружающей обстановке ребенка далеко не всегда становятся его внутренними противоречиями. Не каждый ребенок становится тревожным, если его мать и бабушка недолюбливают друг друга и воспитывают его по-разному. Только когда ребенок принимает близко к сердцу обе стороны конфликтующего мира, когда они становятся частью его эмоциональной жизни, создаются все условия для возникновения тревоги [44].

Второй причиной тревожности может являться нехватка общественных и эмоциональных стимулов. Когда закладывается фундамент личности, последствия тревожности становятся значительней опасней. Не стоит при этом думать, что это может случиться только у детей; этому подвержен каждый возраст. Если ребенок чувствует, что в

семье он лишний, не чувствует любви, где ребенок видит, что к нему не проявлен никакой интерес, где воспитание в семье слишком рациональное, книжное, без чувств, то такой ребенок больше всего подвержен тревожности. Тревожность проникает в душу ребенка, лишь когда конфликт пронизывает всю его жизнь, препятствуя реализации его важнейших потребностей [35].

К важнейшим потребностям относят:

- потребность в физическом благополучии;
- потребность в близости, в привязанности к человеку или к группе людей;
- потребность в независимости, в самостоятельности, в признании права на собственное "я";
- потребность в самореализации, в раскрытии своих способностей, своих скрытых сил, потребность в смысле жизни и цели.

Еще одной причиной для появления тревожности у ребенка могут стать завышенные требования к ребенку, негибкая, догматическая система воспитания, не учитывающая собственную активность ребенка, его интересы, способности и склонности. Наиболее распространенная система воспитания - "ты должен быть отличником". Выраженные проявления тревоги наблюдаются у хорошо успевающих детей, которых отличают добросовестность, требовательность к себе в сочетании с ориентацией на отметки, а не на процесс познания. Так же родители, ориентируясь на недоступные ребенку достижения в какой-либо другой сфере, будь то спорт или искусство, навязывают образ взрослого – образ настоящего мужчины или настоящей леди – не соответствие которому сильно отражается на самооценке ребенка. Так же ни в коем случае нельзя навязывать ребенку хобби, которое ему не интересно, ведь все это ставит ребенка в ситуацию неизбежного неуспеха. У ребенка пропадает

мотивация, падает самооценка, что влияет на нормальное формирование его личности [9].

Таким образом, за основу нашей работы мы взяли термин Битяновой М. Р. тревожность – это индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека часто переживать сильную тревогу по относительно малым поводам. Выяснили, что в психологии выделяют 2 вида тревожности: ситуативную и личностную. Ситуативная тревожность — это повышенная, болезненная тревожность, которая возникает вместе с возникшей проблемой. Данное состояние может, возникает у любого человека в преддверии возможных неприятностей и жизненных осложнений. Состояние это считается нормальным и играет свою положительную роль в развитии личности.

1.2. Особенности ситуативной тревожности у детей младших школьников с нарушениями зрения

Младший школьный возраст — это период жизни ребенка в возрасте от 6 до 10 лет. Ребенок в этом возрасте в основном готов к школьному обучению. О нем можно говорить уже как о личности, поскольку он осознает себя и свое поведение, способен сравнивать себя с другими. К началу младшего школьного возраста у него уже начинают формироваться новые уровни социально-психологических качеств; интенсивно идет накопление жизненного опыта [38].

Ребенок, находившийся в чрезмерной опеке родителей, значительно отстает в приобретении опыта личностного поведения. Усиливается осознание себя, своего Я. Ребенок стремится к новым открытиям, начинает понимать, как много неизвестного во взрослой жизни, которую он начинает постепенно познавать. Формируется реальная предпосылка осуществления целенаправленной учебной деятельности: ребенок в

основном овладел речью, научился делать некоторые выводы и простые обобщения. Если он посещал дошкольное учреждение, то имеет некоторый опыт выстраивания отношений с другими детьми. «Домашний ребенок» в этом плане менее защищен. Ребенок более «социального плана» быстрее учится управлять своим поведением и уже способен понимать, «что такое – хорошо и что такое – плохо», хотя еще не умеет сдерживать свои порывы. В 6-7 происходит переход из дошкольного возраста в младший школьный возраст, что вызывает необратимые изменения в его деятельности, общении, отношении с другими людьми [41].

Дети же с нарушением зрения отстают по своему развитию от нормально развивающихся детей. Самые очевидные различия связаны с координацией движений, в пространственном ориентировании личности, ограничен речевой контакт, ограничение в сфере общения. Ребенок с нарушением зрения уже не стремится установить зрительный контакт с собеседником, мало или вовсе может не использовать жесты, может не показывать своих эмоций, такие дети часто говорят на отвлеченные темы, не в состоянии ответить на конкретный вопрос. Дети с нарушением зрения более доверчивы к окружающим. В начальной школе они доверяют своему учителю, не оспаривают его суждения, считая его не просто учителем, но и наставником [15].

К началу школьного обучения у детей с нарушением зрения уже сформирован высокий уровень развития слухового вида памяти. Ведущей деятельностью теперь является учебная деятельность, появляются новые обязанности, из-за чего меняется уклад жизни ребенка, становятся и новыми его отношения с окружающими [59].

В биологическом отношении младшие школьники переживают период второго округления: у них по сравнению с предыдущим возрастом замедляется рост, заметно увеличивается вес; скелет подвергается окостенению, идет интенсивное развитие мышечной системы. С развитием

мелких мышц кисти появляется способность выполнять тонкие движения, благодаря чему ребенок овладевает навыком письма. Значительно возрастает сила мышц. Вся структура детского организма находится в состоянии роста [60].

В младшем школьном возрасте совершенствуется нервная система, интенсивно развиваются функции больших полушарий головного мозга, усиливаются аналитическая и синтетическая функции коры. Вес мозга ребенка почти достигает веса мозга взрослого человека; быстро развивается его психика. Изменяется взаимоотношение процессов возбуждения и торможения: процесс торможения становится более явным, но по-прежнему преобладает процесс возбуждения. Более тонкой становится работа органов чувств.

Познавательная деятельность младшего школьника с нарушением зрения преимущественно проходит в процессе обучения. В основном оно развивается по такому же пути, что и у детей с нормальным развитием, однако такой дефект как нарушение зрения вносит небольшие коррективы в его развитии. При ранней коррекции недостатков развития познавательной деятельности поможет в дальнейшем ребенку успешно овладеть ЗУНами, что значительно уменьшает уровень трудности в познании окружающего мира. Немаловажное значение имеет и расширение сферы общения [26].

Восприятие внешнего окружения у младших школьников с нарушением зрения отличается своей ограниченностью, в то время как сами зрительные ощущения только ослаблены. Все это сказывается на полноте, целостности образов отражаемых предметов и действий. При этом у младших школьников может измениться тип восприятия, так в основном доминирует тип зрительно-двигательно-слухового восприятия. Малая дифференцированность восприятия, слабость анализа при восприятии отчасти компенсируются ярко выраженной

эмоциональностью. Опираясь на нее, опытные учителя постепенно приучают школьников целенаправленно слушать и смотреть, развивать наблюдательность. Первая ступень школы завершается тем, что восприятие ребенка усложняется, становится более анализирующим, дифференцирующим, принимает организованный характер [15].

Внимание младших школьников с нарушением зрения произвольно, недостаточно устойчиво, ограничено по объему. Поэтому весь процесс обучения и воспитания в начальной школе подчинен развитию культуры внимания. Произвольное внимание снижено из-за отклонений в развитии эмоционально-волевой сферы, что в свою очередь ведет к расторможенности. Все это ведет к тому, что дети часто отвлекаются на занятиях, часто переключаются на второстепенные объекты, дети становятся рассеянными. Их рассеянность так же может объясняться и высоким уровнем переутомления из-за длительного воздействия слуховых раздражителей.

Дети с нарушением зрения не имеют возможности воспринимать окружающую ситуацию в целом, им приходится анализировать ее на основании отдельных признаков, доступных их восприятию. При сохранном интеллекте мыслительные процессы развиваются, как у нормально видящих сверстников. Однако наблюдаются некоторые отличия. У детей с нарушениями зрения сужены понятия об окружающем мире, суждения и умозаключения могут быть не вполне обоснованы, так как реальные субъективные понятия недостаточны или искажены. У слабовидящих отмечается словесно-логическое и наглядно-образное мышление [57].

Большую роль в познавательной деятельности у нормально развивающегося школьника играет память. Возможности ее очень велики: мозг обладает такой пластичностью, которая позволяет ему легко справляться с задачами дословного запоминания [16]. Однако у детей с

нарушением зрения имеются свои особенности памяти. Дефекты зрительного анализатора, нарушая соотношение основных процессов возбуждения и торможения, отрицательно влияют на скорость запоминания. Ограниченный объем, сниженная скорость, и другие недостатки запоминания детей с нарушениями зрения имеют вторичный характер. У детей с нарушениями зрения увеличивается роль словесно-логической памяти. Выявлена слабая сохранность зрительных образов и снижение объема долговременной памяти. Объем кратковременной слуховой памяти у всех категорий детей с нарушениями зрения высокий. Образцы памяти незрячих при отсутствии подкрепления имеют тенденцию к быстрому угасанию. Процессы памяти зависят от качества усвоения материала, его значимости для индивида, числа повторений. Образование и запоминание у незрячих точных и простых движений требует 8–10 повторений, в то время как у нормально видящих 6–8 повторений [34].

Становление личности школьника происходит под влиянием отношений со взрослыми (учителями, родителями) и сверстниками (одноклассниками, друзьями из секции, кружка), новых видов деятельности (учения) и общения, включения в систему коллективов (общешкольного, классного, внешкольного). Младший школьный возраст предоставляет большие возможности для формирования нравственных качеств.

Мотивационная сфера по темпам развития заметно отстает от интеллектуальной. Воля не сформирована, мотивы не осознаются. Повышенная чувствительность, превалирует над доводами разума, школьник совершает множество необдуманных действий. Большие проблемы в гуманистическом воспитании связаны с низкой самооценкой школьников. Весьма существенно на ее формирование влияет переход ребенка из семьи в школу. Двойное давление трудно выдержать, поэтому ребенок, спасаясь, пристает к какому-то одному берегу, и это, чаще всего,

заниженный уровень самооценки [15]. Когда взгляды семьи и школы расходятся, возникает дополнительная нагрузка на психику ребенка. Низкая самооценка связана с глубоким внутренним дискомфортом. Ребенок упрям. До тех пор, пока он сам не захочет освободиться от той либо иной особенности своего поведения, перевоспитание его почти невозможно. Поэтому первые активные проявления индивидуальной свободы должны быть направлены на то, чтобы у него постепенно вырабатывалась самостоятельность.

Внешнее поведение ребенка самым серьезным образом отражается на его внутреннем мире. И наоборот. Об это нельзя забывать, так как у ребенка отсутствует такая возможность как непосредственно повлиять на это мир, необходимо научить его в трудных случаях не опускать голову, прямо смотреть в глаза, вести себя спокойно и сдержанно. Иначе у него возникнет страх, который приведет к появлению тревожности. А как только возникает тревожность, в душе ребенка включается целый ряд механизмов, которые "перерабатывают" это состояние во что-то другое, пусть тоже неприятное, но не столь невыносимое. Такой ребенок может внешне производить впечатление спокойного и даже самоуверенного, но необходимо научиться распознавать тревожность и "под маской" [58].

Внутренняя задача, которая стоит перед эмоционально неустойчивым ребенком: в море тревоги найти островок безопасности и постараться как можно лучше его укрепить, закрыть со всех сторон от бушующих волн окружающего мира. На начальном этапе формируется чувство страха: ребенок боится оставаться в темноте, или опоздать в школу, или отвечать у доски.

Тревожные дети с нарушением зрения нередко характеризуются низкой самооценкой, в связи, с чем у них возникает ожидание неблагоприятия со стороны окружающих. Это характерно для тех детей, чьи родители ставят перед ними непосильные задачи, требуя этого, что

дети выполнить не в состоянии, причем в случае неудачи их, как правило, наказывают, унижают [34].

Дети с тревожностью слишком восприимчивы к своим неудачам, остро реагирую на них, могут отказаться от того вида деятельности, где у них появились затруднения.

У таких детей можно заметить заметную разницу в поведении на занятиях и вне занятий. Вне занятий это живые, общительные и непосредственные дети, на занятиях они зажаты и напряжены. Отвечают на вопросы воспитателя тихим и глухим голосом, могут даже начать заикаться, могут показывать протест, могут полностью отказаться от выполнения того или иного задания. Если же в семье привыкли потакать желаниям ребенка с нарушением зрения, то в такой ситуации ребенка могут и вовсе не приводить на занятия.

Речь их, может быть, как очень несвязной, торопливой, так и замедленной, затрудненной. Такие дети из-за повышенного уровня тревожности могут переходить на «свой» язык общения. Как правило, возникает длительное возбуждение: ребенок тербит руками одежду, манипулирует чем-нибудь [15].

Тревожные дети с нарушением зрения имеют склонность к вредным привычкам невротического характера, и грызут ногти, сосут пальцы, выдергивают волосы. Манипуляция с собственным телом снижает у них эмоциональное напряжение, успокаивают.

У тревожных детей серьезное, сдержанное выражение лица, опущенные глаза, на стуле сидит аккуратно, старается не делать лишних движений, не шуметь, предпочитает не обращать на себя внимание окружающих. Таких детей называют скромными, застенчивыми. Родители сверстников обычно ставят их в пример своим сорванцам. И, как ни странно, весь этот перечень добродетелей бывает правдой – эти дети

начинают вести себя «правильно». Но некоторых родителей волнует поведение только своих детей [44].

Школа должна включать своих воспитанников в разумно организованный, посильный для них производительный труд, значение которого в формировании социальных качеств личности ни с чем не сравнимо. Работа, которую выполняют дети, имеет характер самообслуживания, помощи взрослым или старшим школьникам. Хорошие результаты дает сочетание труда с игрой: здесь максимально проявляются инициативность, самостоятельность, соревновательность. Стремление школьника к яркому, необычному, желание познавать окружающий мир, проявить двигательную активность – все это должно удовлетворяться в разумной, приносящей пользу и удовольствие игре. Диагностика ребенка занимает в деятельности современного воспитателя такое же, а быть может, даже большее место, чем обучение и воспитание. Все чаще приходим к выводу: если не знаем ребенка, в его воспитание лучше не вмешиваться, чтобы не навредить [19].

Таким образом, тревожность младших школьников с нарушением зрения может быть вызвана как внешними конфликтами, исходящими от родителей, так и внутренними – от самого ребенка. Поведение тревожных детей отличается частыми проявлениями беспокойства и тревоги, такие дети живут в постоянном напряжении, все время, ощущая угрозу, чувствуя, что в любой момент могут столкнуться с неудачами.

1.3. Модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у младших школьников с нарушениями зрения

В современном мире моделирование является неотъемлемой частью в различных областях науки и практики. Не последнее место данный метод занимает и в психолого-педагогической науке. Педагогическое моделирование (создание модели) – это разработка целей (общей идеи)

создания педагогических систем, процессов или ситуаций и основных путей их достижения [37].

К моделям предъявляются требования: оптимальность – в модели можно представить лишь те свойства и отношения, функциональное значение которых определяет ход деятельности; наглядность – модель должна интерпретироваться быстро, без значительных интеллектуальных усилий; учет культурных стереотипов привычного направления хода деятельности, направления от начала до конца, и системность информации.

Психолого-педагогическая коррекция – это форма совместной профессиональной деятельности педагога, психолога и родителей, основанная на системе психологических воздействий с целью исправления нарушений психического развития ребенка с опорой на знание возрастной, социокультурной и индивидуальной норм развития. Коррекционная работа также направлена на создание условий для полноценного психического развития каждого ребенка в образовательном учреждении и семье [42].

При постановке коррекционных целей психолог руководствуется знаниями закономерностей психического развития ребенка как активного процесса, реализуемого в сотрудничестве с взрослым, представлениями о структуре и динамике возраста, деятельности теорией в формировании возрастных новообразований, психологической информацией о социокультурной ситуации развития конкретного ребенка [64].

Представим графически «Дерево целей» процесса психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у младших школьников с нарушенным зрением (рис. 1)

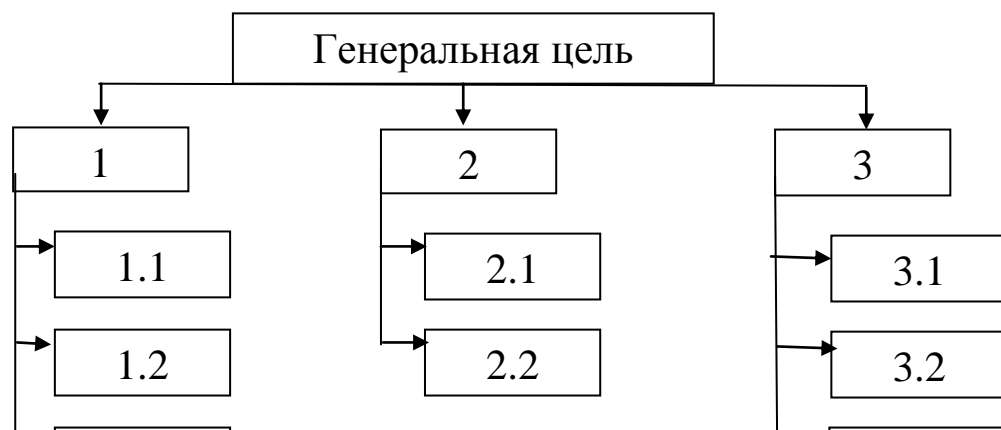


Рисунок 1. Дерево целей психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у младших школьников с нарушением зрения

Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить психолого-педагогическую коррекцию ситуативной тревожности у младших школьников с нарушением зрения.

1. Изучить теоретические аспекты психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у младших школьников с нарушением зрения

1.1. Проанализировать феномен ситуативной тревожности у младших школьников с нарушенным зрением.

1.2. Выявить особенности ситуативная тревожность у младших школьников с нарушением зрения.

1.3. Разработать модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у младших школьников с нарушением зрения.

2. Провести исследование по изучению ситуативной тревожности у младших школьников с нарушением зрения.

2.1. Определить этапы, методы и методики исследования.

2.2. Охарактеризовать выборку исследования и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.

3. Провести экспериментальную работу по проведению психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у младших школьников с нарушением зрения.

3.1. Разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у младших школьников с нарушением зрения.

3.2. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования.

3.3. Составить рекомендации по коррекции ситуативной тревожности у младших школьников с нарушением зрения.

На основе дерева целей построим модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у младших школьников с нарушением зрения (рисунок 2).

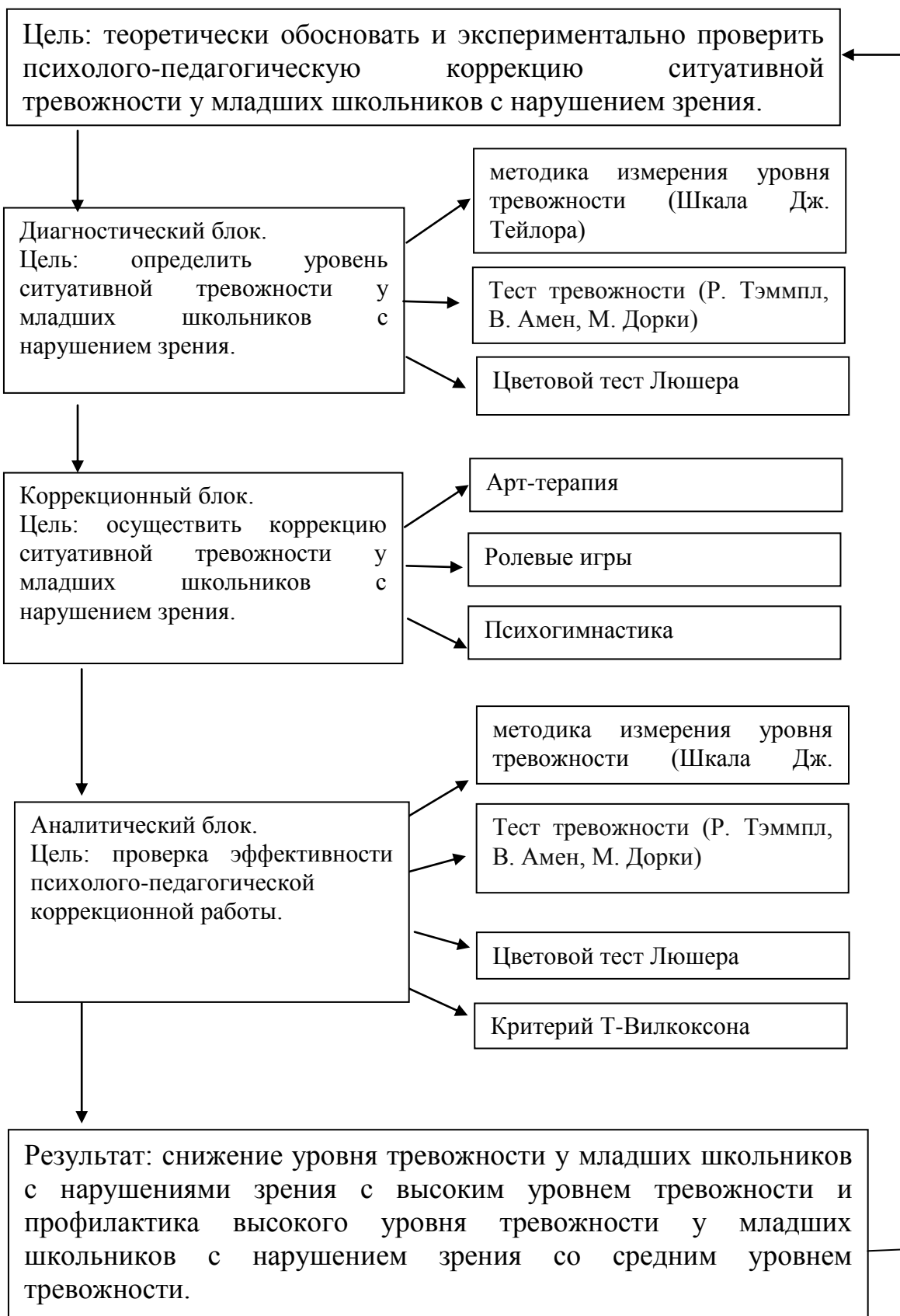


Рисунок 2. Модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у младших школьников с нарушением зрения

Рассмотрим более подробно блоки представленной выше модели психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у младших школьников с нарушениями зрения.

Диагностический блок включает в себя систему мероприятий, позволяющих выявить уровень ситуативной тревожности у младших школьников с нарушениями зрения.

Целью его является проведение диагностики с помощью следующих методик: методика измерения уровня тревожности (Шкала Дж. Тейлора), тест тревожности (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки), методика «Цветовой тест Люшера». Методика измерения уровня тревожности (Шкала Дж. Тейлора). Данная методика поможет определить уровень и характер тревожности у детей младшего и среднего школьного возраста. Тест тревожности (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки). Данный тест поможет определить уровень тревожности ребенка можно с помощью специального проективного теста тревожности. Методика «Цветовой тест Люшера». Методика покажет нам скрытое эмоциональное состояние ребенка. [36]

Коррекционный блок разрабатывается на основе результатов первичной психологической диагностики. Коррекционно-развивающий блок включает разработку и реализацию программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у младших школьников с нарушениями зрения. Целью данного блока является ознакомление младших школьников с нарушениями зрения с понятием «ситуативная тревожность», понижение уровня ситуативной тревожности у младших школьников с нарушениями зрения, развитие коммуникативной компетентности у младших школьников с нарушениями зрения. Данный блок включает в себя проведение психолого- педагогической коррекции ситуативной тревожности с помощью упражнений, игр, релаксации. Формы игрового метода могут быть различными. Чаще всего используют следующие: психотехнические игры, цель которых – снятие психической

напряженности, развитие внутренних психических сил конкретного человека.

Отметим, что регулярное выполнение младшими школьниками психотехнических игровых упражнений помогает им правильно ориентироваться в собственных психических состояниях, адекватно оценивать и эффективно управлять собой. Ролевые игры включают в себя выполнение групповых специальных упражнений, предполагающих вербальные и невербальные коммуникации, разыгрывание различных ситуаций, проживание различных ролей, значимые для детей в реальной жизни. При этом игровой характер ситуации освобождает игроков от практических последствий их разрешения, что раздвигает границы поиска способов поведения, дает простор для творчества.

Аналитический блок или блок проверки эффективности коррекционных мероприятий направлен на проведение повторной диагностики, анализ и обработку полученных результатов с помощью Критерия Т-Вилкоксона.

Критерий применяется для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых. С его помощью мы определяем, является ли сдвиг показателей в каком-то одном направлении более интенсивным, чем в другом.

Таким образом, психолого-педагогическая коррекция понимается как форма совместной профессиональной деятельности педагога, психолога и родителей, основанная на системе психологических воздействий с целью исправления нарушений психического развития ребенка с опорой на знание возрастной, социокультурной и индивидуальной норм развития. Анализ психолого-педагогических исследований позволил разработать модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у младших школьников с нарушениями зрения, которая состоит из трех блоков: диагностический, коррекционный и аналитический блоки. При

составлении психолого-педагогической коррекционной программы необходимо учитывать возрастные особенности младших школьников, учитывать индивидуальные особенности дефекта зрения.

Выводы по 1 главе

Проанализировав психолого-педагогическую литературу, мы пришли к выводу, что тревожность – это индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека часто переживать сильную тревогу по относительно малым поводам. Определение тревожности и оптимального уровня тревожности необходимо для эффективного приспособления к действительности.

Мы выяснили, что тревожность младших школьников с нарушением зрения может быть вызвана как внешними конфликтами, исходящими от родителей, так и внутренними – от самого ребенка. Поведение тревожных детей отличается частыми проявлениями беспокойства и тревоги, такие дети живут в постоянном напряжении, все время, ощущая угрозу, чувствуя, что в любой момент могут столкнуться с неудачами.

При разработке модели психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у младших школьников с нарушенным зрением мы использовали дерево целей, а также моделирование предстоящей работы. В нашей модели мы выделили в ней 4 блока: диагностический, коррекционный, аналитический и прогностический блоки.

При составлении психолого-педагогической коррекционной программы необходимо учитывать возрастные особенности младших школьников, учитывать индивидуальные особенности дефекта зрения.

Глава 2. Организация исследования ситуативной тревожности у детей младшего школьного возраста с нарушениями зрения

2.1. Этапы, методы и методики исследования

Исследование ситуативной тревожности у детей младшего школьного возраста с нарушением зрения проводилось в три этапа:

Первый этап (2017 г.) – поисково-подготовительный. В этот этап входит изучение актуальности проблемы, теоретический анализ отечественной и зарубежной литературы по ситуативной тревожности детей в младшем школьном возрасте, определение целей и задач исследования, определение концепции и методологии исследования. Уточнена тема, сформулирована гипотеза, осуществлен выбор объекта и предмета исследования.

Второй этап (2017 г.) – экспериментальный. Определялась база исследования. Проводилась диагностика младших школьников, анализ результатов, разработка и проведение программы.

Третий этап (2018 г.) – контрольно-обобщающий. Повторная диагностика, анализ полученных результатов и их обобщение. Формирование выводов, проверка гипотезы, формулирование практических рекомендаций родителям, учителям и младшим школьникам.

Дадим краткое описание используемых методов:

Анализ — операция мысленного или реального расчленения целого (вещи, свойства, процесса или отношения между предметами) на составные части, выполняемая в процессе познания или предметно-практической деятельности человека.

Обобщение понятий — логическая операция, посредством которой в результате исключения видового признака получается понятие более

широкого объема, но менее конкретного содержания; форма приращения знания путём мысленного перехода от частного к общему в некоторой модели мира, что обычно соответствует и переходу на более высокую степень абстракции.

Анализ литературы – это метод научного исследования, предполагающий операцию мысленного или реального расчленения целого на составные части, выполняемая в процессе познания или предметно-практической деятельности человека.

Дерево целей – это структурированный иерархический перечень целей организации, в котором цели более низкого уровня подчинены и служат для достижения целей более высокого уровня.

Психологическое моделирование – «создание моделей навыков и психических процессов на основе описаний глубинной структуры субъективного опыта».

Тест – система специальных заданий, позволяющих измерить уровень развития или состояние определенного психологического качества или свойства отдельного индивида - объекта наблюдения. Стандартизованная методика психодиагностическая, инструмент для объективного измерения одного или нескольких аспектов целостной личности через вербальные или невербальные ответы, или через другие виды поведения.

Тестирование – это метод психологической диагностики, использующий стандартизированные вопросы и задачи (тесты), имеющие определенную шкалу значений.

Эксперимент – полноценное исследование, которое соответствует изменению некоторых факторов с целью проследить результаты изменений.

Констатирующий эксперимент – метод, который устанавливает наличие определенного и обязательного явления или факта.

Формирующий эксперимент - целенаправленное воздействие на испытуемого (испытуемых) с целью создания, выработки определенных качеств, умений. [30]

В настоящее время существует немного методик, направленных на изучение ситуативной тревожности у детей в младшем школьном возрасте. Свой выбор мы остановим на методике измерения уровня тревожности (Шкала Дж. Тейлора), Тест тревожности (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки), цветовой тест Люшера.

Методика измерения уровня тревожности (Шкала Дж. Тейлора):

Данная методика предназначена для вычисления уровня тревожности. Методика может быть использована в групповой и индивидуальной формах. В методике присутствует шкала лжи, которая способствует вычислению неискренности ответов.

Опросник состоит из 60 утверждений, которые направлены на диагностику «тревожности», и 10 утверждений шкалы «лжи». Тестирование продолжается 15-30 мин.

Инструкция: прочитайте высказывания в опроснике. Если согласны с высказыванием, то поставьте в столбике напротив него знак «+», если нет, то знак «-». Оцените таким образом все 50 высказываний опросника. Старайтесь отвечать, не задумываясь. (полное описание в прил. 1.)

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

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

порядке один за другим. Беседа проходит в отдельной комнате. Предъявив ребенку рисунок, исследователь дает инструкцию.

Необходимые материалы: 14 рисунков (8,5x11 см) выполнен в двух вариантах: для девочки (на рисунке изображена девочка) и для мальчика (на рисунке изображен мальчик). Каждый рисунок представляет собой некоторую типичную для жизни ребенка ситуацию. Лицо ребенка на рисунке не прорисовано, дан лишь контур головы. Каждый рисунок снабжен двумя дополнительными рисунками детской головы, по размерам точно соответствующими контуру лица на рисунке. На одном из дополнительных рисунков изображено улыбающееся лицо ребенка, на другом - печальное (полное описание в прил. 1).

Методика «Цветовой тест Люшера».

Макс Люшер предполагал, что каждое наше эмоциональное состояние имеет привязку к какому-либо цвету. На этой основе и создан данный тест.

Данный тест широко применяется в зарубежной практике психологами в таких областях как профориентация при подборе кадров, комплектовании производственных коллективов, в этнических; геронтологических исследованиях, при рекомендациях по выбору брачных партнеров. Значения цветов в их психологической интерпретации определялись в ходе разностороннего обследования многочисленного контингента различных испытуемых.

Инструкция (для психолога): «Перемешайте цветные карточки и положите цветовой поверхностью вверх. Попросите испытуемого выбрать из восьми цветов тот, который ему больше всего нравится. При этом нужно пояснить, что он должен выбрать цвет как таковой, не пытаясь соотнести его с любимым цветом в одежде, цветом глаз и т. п. Испытуемый должен выделить наиболее приятный Цвет из восьми. Карточку с выбранным цветом следует отложить в сторону, перевернув

цветной стороной вниз. Попросите выбрать из оставшихся семи цветов наиболее приятный. Выбранную карточку следует положить цветной стороной вниз справа от первой. Повторите процедуру. Перепишите номера карточек в разложенном порядке. Через 2-3 мин опять положите карточки цветовой стороной кверху и сделайте то же самое. При этом поясните, что испытуемый не должен вспоминать порядок раскладки в первом выборе и сознательно менять предыдущий порядок. Он должен выбирать цвета, как будто впервые. (полное описание метода представлено в приложении 1)

T-критерий Вилкоксона.

T-критерий Вилкоксона применяется для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых. Он позволяет установить не только направленность изменений, но и их выраженность: является ли сдвиг показателей в каком-то одном направлении более интенсивным, чем в другом.

Критерий применим в случаях, когда признаки измерены по крайней мере по шкале порядка, и сдвиги между вторым и первым тоже могут быть упорядочены.

Суть метода состоит в том, что сопоставляются абсолютные величины выраженности сдвигов в том или ином направлении. Для этого сначала все абсолютные величины сдвигов ранжируются, а потом суммируются ранги. Если сдвиги в ту или иную сторону происходят случайно, то и суммы их рангов окажутся примерно равны. Если же интенсивность сдвигов в одну сторону больше, то сумма рангов абсолютных значений сдвигов в противоположную сторону будет значительно ниже, чем это могло бы быть при случайных изменениях.

Если брать во внимание все вышперечисленное можно сделать вывод, что наша работа делится на 3 этапа: поисково-подготовительный, экспериментальный и контрольно-обобщающий. Также мы дали краткое

описание применяемых нами методов и методик.

2.2. Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента

Изучение ситуативной тревожности у детей младшего школьного возраста с нарушением зрения проводилось на базе муниципального бюджетное общеобразовательное учреждение «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа для детей с ограниченными возможностями здоровья (нарушение зрения) № 127 г. Челябинска». Выбрана параллель 3 классов «А», «Б», «В». В трех классах 9 детей с нарушением зрения. Возраст детей от 9 до 11 лет.

Для проведения эксперимента были выбраны ученики третьих классов. В них обучаются 9 детей. Из них 4 мальчика, 5 девочек. Из них 2 имеют диагноз амблиопия (острота зрения свыше 0,4), 2 школьника с косоглазием (острота зрения свыше 0,4), 3 детей с остаточным зрением (0,04 и ниже) и 2 школьников с более высокой остротой зрения (0,08). Некоторые дети ходили раньше в один детский сад, поэтому уже хорошо знакомы. Из неполной семьи в этих классах только 2 ученика. Все остальные из благополучных семей. В диагностике участвовали все дети.

При общении с детьми был выявлен скудный словарный запас. Учебная мотивация выражена слабо, так как на занятиях преобладает еще игровая деятельность. Активность на перемене или во внеурочное время средняя иногда даже минимальная. Дети предпочитают играть в спокойные, малоподвижные игры, девочки предпочитают игру «Шнурочки», заниматься рукоделием, таким как плести браслетки из ленточек в простых техниках, что помогает развивать им мелкую моторику рук. Между собой дети общаются в основном на тему школьных занятий, редко на отвлеченные темы.

После проведения с детьми диагностики измерения уровня тревожности (Шкала Дж. Тейлора) были получены следующие результаты (рисунок 3, сводные данные в приложении 2, таблица 1).

Проанализируем результаты, полученные с помощью методики изучения тревожности по шкале Дж. Тейлора. Анализ результатов, представленных на рисунке 3 показал, что 33,3 % (3 человека) учащихся имеют очень высокий уровень тревожности. Эти цифры говорят о том, что эти дети склонны достаточно часто испытывать беспокойство различной интенсивности. Обстановка в школе вызывает у них сильное беспокойство.

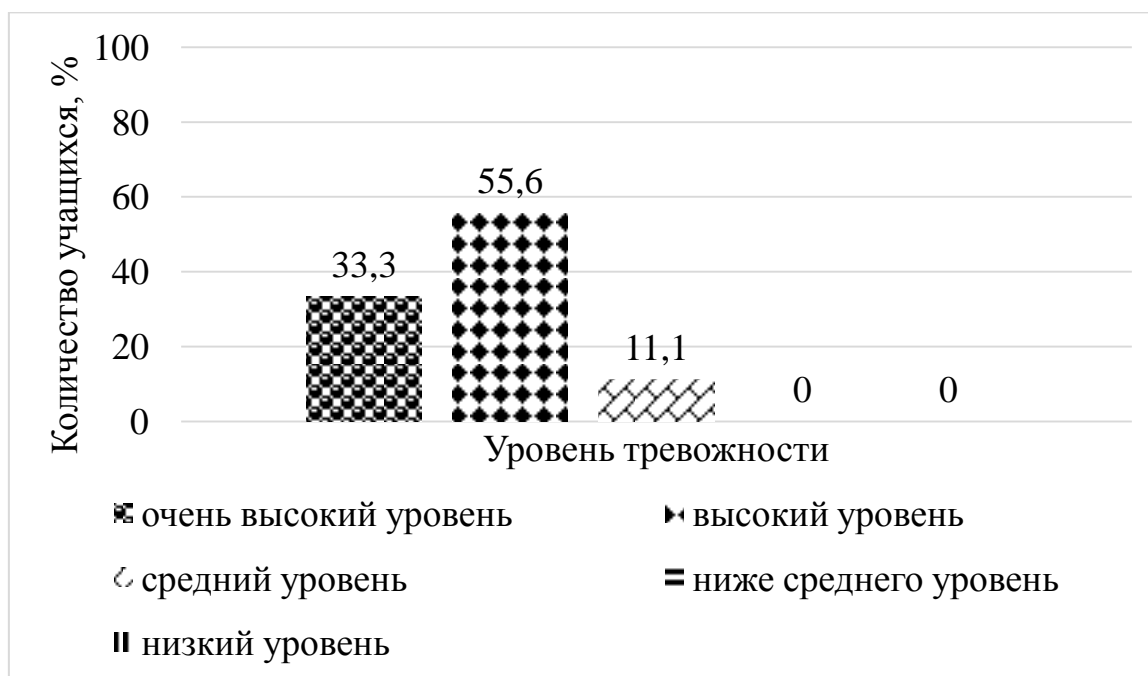


Рисунок 3. Результаты исследования уровня тревожности по методике Дж. Тейлора

Высокий уровень тревожности имеет 55,6% (5 человек) испытуемых. Это свидетельствует, что дети склонны испытывать чувство тревоги при выполнении тех или заданий в школе, при общении со сверстниками.

А вот средний уровень тревоги имеют всего лишь 11,1% (1 ученик) в классе. Требования в школе, трудности не являются болезненными для этого ребенка, что создает условия для нормального функционирования развития ребенка в процессе обучения, установление дружеских контактов и связей.

Проведя тест тревожности (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки) мы получили следующие данные. (рисунок 4, сводные данные в прил.2, табл.2)

Анализ результатов показал, что 66,7% (6 человек) имеют средний уровень тревожности. Эти данные говорят, что дети находятся в пределах допустимого уровня тревожности. Испытывать некоторое беспокойство в разных ситуациях является нормой.

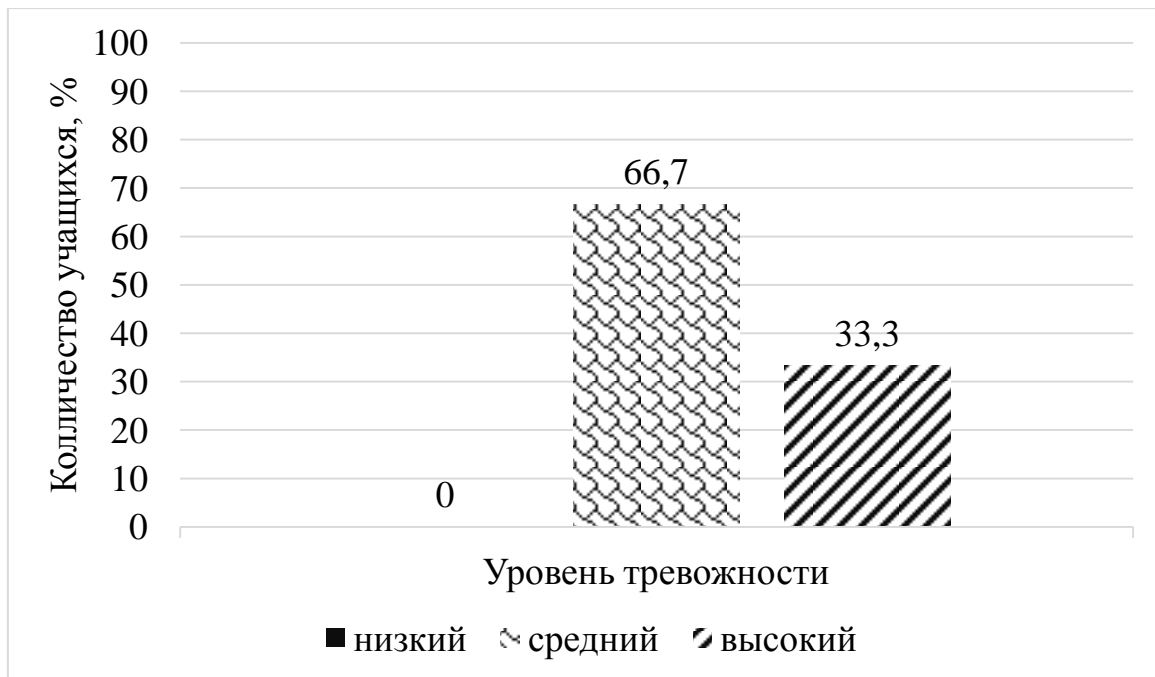


Рисунок 4. Результаты Тест тревожности (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки)

Высокий уровень тревожности показали 33,3% (3 человека). Что говорит нам о их частом беспокойстве, беспокойным поведением, возможно проявление агрессии, внутренней подавленности.

При диагностике по методике цветового теста М. Люшера были получены следующие результаты. (рисунок 5, сводные данные в приложении 2, таблица 3)

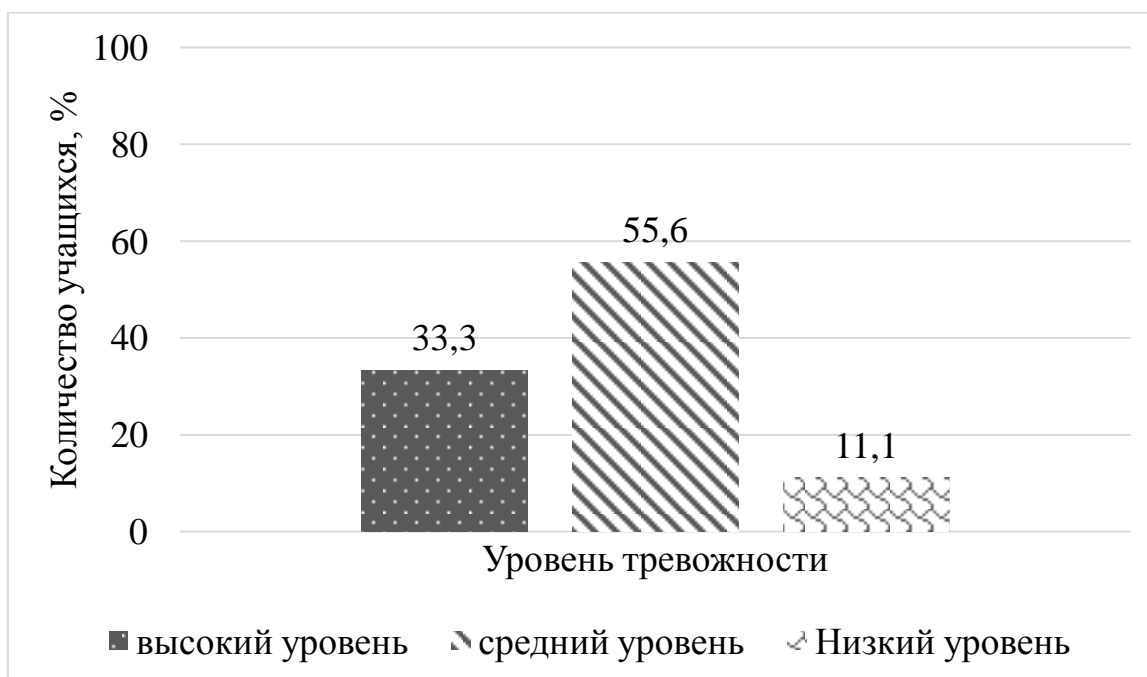


Рисунок 5. Результаты диагностики уровня тревожности по тесту М. Люшера

Как мы видим на рисунке, 33,3% (3 ученика) имеет высокий уровень тревожности, что свидетельствует о его постоянной напряжённости на занятиях, беспокойство при выполнении тех или иных заданий. 55,6% (5 учеников) имеют средний уровень тревожности. Они мало беспокоятся в школе. Показывают примерное поведение в школе.

Далее мы видим, что 11,1% (1 ученик) показывает нам низкий уровень тревожности. Он не беспокоится в целом не по какому поводу. А так как такого не должно быть, так как может привести к негативным последствиям, это стоит также, как и высокий уровень корректировать.

Обобщенные результаты диагностики ситуативной тревожности младших школьников с нарушением зрения представлены на рисунке 6. Сводная таблица данных в приложении 2, таблица 4.

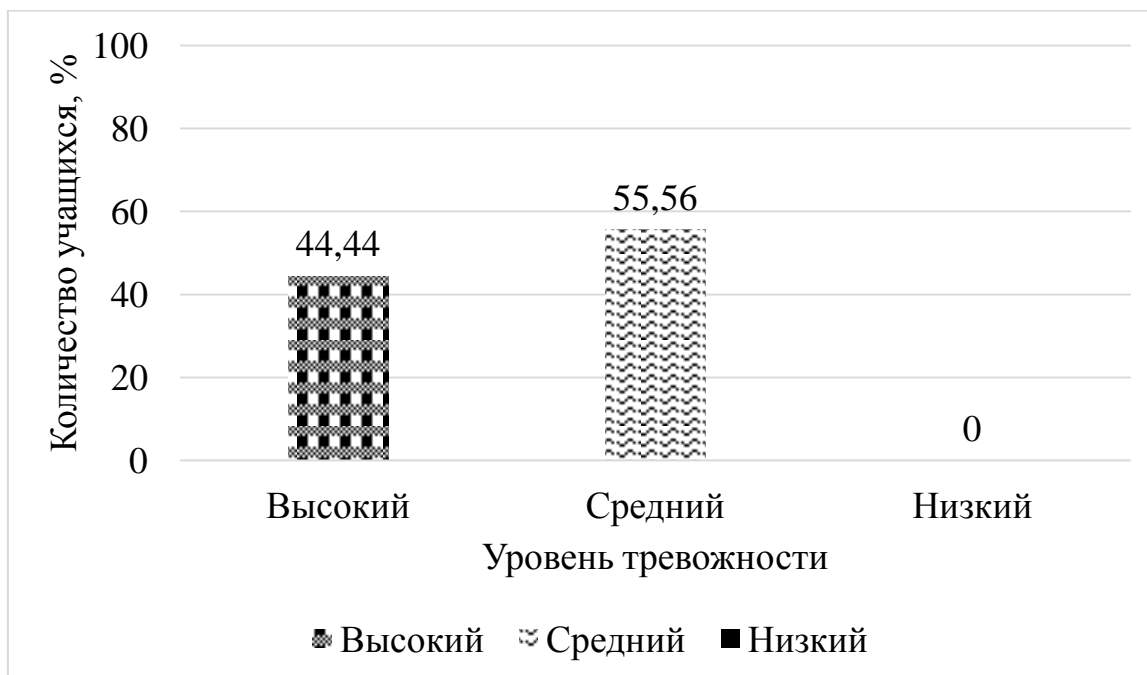


Рисунок 5. Обобщенные данные по результатам исследования ситуативной тревожности младших школьников с нарушениями зрения

По итогу анализа результатов мы видим, что большая часть младших школьников (55,56 %) имеет средний уровень тревожности. А группа с высоким уровнем тревожности составляет 44,44%, что говорит об их склонности к возможному проявлению агрессии, застенчивости, замкнутости, низкой самооценки.

Таким образом подводя итоги можно сказать, что младшие школьники с нарушенным зрением имеют средний или слегка повышенный уровень тревожности. При диагностике младших школьников по шкале Дж. Тейлора были получены следующие результаты: 33,3% (3 человека) учащихся имеют очень высокий уровень тревожности, высокий уровень тревожности имеет 55,6% (5 человек) испытуемых, а вот средний уровень тревоги имеют всего лишь 11,1% (1 ученик) в классе. Проведя тест тревожности (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки) мы получили следующие данные: 66,7% (6 человек) имеют средний уровень тревожности, высокий уровень тревожности показали 33,3% (3 человека). При диагностике по методике цветового теста М. Люшера мы видим, что 33,3% (3 ученика) имеет высокий уровень тревожности, 55,6% (5 учеников) имеют средний уровень тревожности и 11,1% (1 ученик) показывает нам низкий уровень

тревожности. Все это говорит о том, что в жизни каждого ребенка происходит на данный момент какое-то либо событие, которое заставляет беспокоиться или наоборот холодно относиться к тем или иным действиям, поступкам. В результате чего могут сформироваться негативные черты личности такие как постоянное чувство беспокойство, чувство вины или полное его отсутствие, может вызывать неврозы, замкнутость, пониженная самооценка и другие черты личности.

В нашей программе по коррекции ситуативной тревожности у младших школьников с нарушениями зрения участвуют все дети, так как при обобщении данных было выявлено, что высокий уровень тревожности имеют 44,44%, и необходимо снизить его до нормы. В то время как дети со средним уровнем тревожности составляют 55,56%. Им необходима профилактика повышенного уровня тревожности.

Выводы по 2 главе

Исходя из всего вышеперечисленного, мы делаем вывод, что наша работа делится на 3 этапа: поисково-подготовительный, экспериментальный, контрольно-обобщающий.

Также определили методы и методики для нашего исследования: теоретические: анализ и обобщение психолого – педагогической литературы, моделирование и целеполагание; эмпирические: формирующий эксперимент, тестирование по методикам: методика измерения уровня тревожности (Шкала Дж. Тейлора), тест тревожности (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки), цветовой тест Люшера; математико – статистический: коэффициент ранговой корреляции Т-Вилкоксона; дали определение основным теоретическим понятием. Охарактеризовали взятую нами выборку и проанализировали внутри выборки уровень ситуативной тревожности.

По результатам диагностик видно, что младшие школьники с нарушенным зрением имеют средний или слегка повышенный уровень тревожности. При диагностике младших школьников по шкале Дж. Тейлора были получены следующие результаты: 33,3% (3 человека) учащихся имеют очень высокий уровень тревожности, высокий уровень тревожности имеет 55,6% (5 человек) испытуемых, а вот средний уровень тревоги имеют всего лишь 11,1% (1 ученик) в классе. Проведя тест тревожности (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки) мы получили следующие данные: 66,7% (6 человек) имеют средний уровень тревожности, высокий уровень тревожности показали 33,3% (3 человека). При диагностике по методике цветового теста М. Люшера мы видим, что 33,3% (3 ученика) имеет высокий уровень тревожности, 55,6% (5 учеников) имеют средний уровень тревожности и 11,1% (1 ученик) показывает нам низкий уровень тревожности. Все это говорит о том, что в жизни каждого ребенка

происходит на данный момент какое-то либо событие, которое заставляет беспокоиться или наоборот холодно относиться к тем или иным действиям, поступкам. В результате чего могут сформироваться негативные черты личности такие как постоянное чувство беспокойство, чувство вины или полное его отсутствие, может вызывать неврозы, замкнутость, пониженная самооценка и другие черты личности.

В нашей программе по коррекции ситуативной тревожности у младших школьников с нарушениями зрения участвуют все дети, так как высокий уровень необходимо снизить до нормы, детям со средним уровнем необходима профилактика, а детям с низким уровнем тревожности так же нужна коррекция до нормы.

Глава 3. Опытнo-экспериментальная работа по психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у младших школьников с нарушениями зрения

3.1. Программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у младших школьников с нарушениями зрения

Проведенное нами теоретическое изучение проблемы ситуативной тревожности у младших школьников с нарушениями зрения, а также экспериментальное исследование особенностей ситуативной тревожности испытуемых, имеющих данное отклонение в развитии, доказывают необходимость проведения серии коррекционных занятий, направленных на коррекцию ситуативной тревожности у младших школьников с нарушениями зрения.

Данная программа была реализована на базе МБОУ «С(К)ОШ № 127 г. Челябинска». В программе приняли участие 9 младших школьников в возрасте 9-11 лет с нарушением зрения.

В нашей программе психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у младших школьников с нарушениями зрения приняли участие дети со средним уровнем тревожности для профилактики повышенного уровня тревожности, дети с высоким уровнем тревожности для понижения данного уровня до уровня нормы.

Цель программы: коррекция ситуативной тревожности у младших школьников с нарушением зрения.

Задачи программы:

- развитие доверительных отношений в классе между детьми;
- научить детей психогимнастическим упражнениям для снятия напряжения;

- развитие уверенности в себе;
- снятие мышечного и эмоционального напряжения у детей.

Целевая аудитория: дети младшего школьного возраста с нарушением зрения. Наполняемость 9 человек

Методы и техники, используемые в программе:

- игры;
- арт-терапия (ИЗО, сказкотерапия);
- фоновая музыка и запахи;
- психогимнастические упражнения;
- концентрация;
- телесная терапия;
- актуализация страхов;
- повышение уверенности в себе;
- развитие мелкой моторики;
- снижение тревожности;
- рефлексия.

Продолжительность занятий: 1 раз в неделю, 1 занятие длится 45 минут. Всего 10 занятий.

Структура занятия:

- ритуал приветствия;
- основная часть;
- ритуал прощания.

Ожидаемые результаты:

1. Снижение уровня тревожности.
2. Развитие уверенности в собственных силах, способности наиболее успешно реализовать себя в поведении и взаимодействии с окружающими людьми.

Содержание занятий

Занятие 1 «Знакомство» (1 час).

Цель: создание позитивного эмоционального фона в классе.
Выработка правил поведения на занятиях. Сплочение коллектива

Упражнение «Приветствую»

Цель упражнения: разминка, приветствие участников друг друга.

Упражнение «Неоконченные предложения».

Цель: посмотреть на эмоциональный фон детей.

Упражнение «Рука»

Цель: самораскрытие детей.

Упражнение «Фигуры»

Цель: Эта игра на сплочение команды.

Рефлексия.

Занятие 2 «На приеме у зубного врача» (1 час).

Упражнение «Давайте поздороваемся.»

Цель: развитие воображения, создание психологически непринужденной атмосферы.

Упражнение «коробка переживаний»

Цель: актуализировать свои страхи, переживания.

Упражнение «Зубной кабинет»

Цель: снизить тревожность детей.

Рефлексия.

Занятие 3 «Цвет внутри меня» (1 час).

Упражнение «король и королева»

Цель: обнаружение «защит» личности.

Упражнение «Рисунок самого себя»

Цель: Раскрытие своего «Я», формирование стремления к самосовершенствованию.

Рефлексия.

Занятие 4 «Я доверяю» (1 час).

Упражнение «Улыбнись, как...»

Цель – раскрепощение, снятие эмоционального напряжения, самораскрытие.

Упражнение «Соломинка на ветру»

Цель: развитие доверительные отношения среди детей.

Упражнение «Боюська»

Цель: Коррекция детских страхов.

Рефлексия.

Занятие 5 «Дерево счастья» (1 час).

Упражнение «ассоциации»

Цель: развитие ассоциативного мышления.

Упражнение «Дерево счастья»

Цель: снижение уровня страха через его преобразование

Занятие 6 «Учимся расслабляться» (1 час).

Упражнение «рецепт хорошего дня»

Цель: поднятие эмоционального фона в классе.

Упражнение "Драка"

Цель: расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук.

Упражнение "Смена ритмов"

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

Упражнение "Косое и мяч"

Цель: расслабить максимальное количество мышц тела.

Рефлексия.

Занятие 7 «Я расту внутри» (1 час).

Упражнение "Корабль и ветер"

Цель: настроить группу на рабочий лад, особенно, если дети устали.

Упражнение "Дудочка"

Цель: расслабление мышц лица, особенно вокруг губ.

Упражнение «гусеничка»

Цель: игра учит доверию.

Упражнение "Волшебный стул"

Цель: способствовать повышению самооценки ребенка, улучшению взаимоотношений между детьми.

Рефлексия.

Занятие 8 «Я ничего не боюсь» (1 час).

Упражнение «Мы с тобой похожи тем, что...»

Цель: настраивание на рабочий лад участников программы.

Упражнение «У страха глаза велики»

Цель: актуализация страхов.

Упражнение «Путешествие в волшебный лес».

Цель: Снятие волнения. Ощущение покоя. Решение проблем.

Рефлексия.

Занятие 9 «Я умею контролировать свои эмоции» (1 час).

Упражнение «Поздоровайся локтями»

Цель: настраивание на рабочий лад.

Игра "За что меня любит мама"

Цель: повышение уверенности в себе

Игра «Не ошибись».

Цель: развитие координации рук и глаз.

Упражнение «Продумай заранее».

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

Упражнение "Рубка дров"

Цель: помочь детям переключиться на активную деятельность после долгой сидячей работы, прочувствовать свою накопившуюся агрессивную энергию и "истратить" ее во время игры.

Рефлексия.

Занятие 10 «В гостях у сказки» (1 час).

Упражнение «Рукопожатие»

Цель: сознание положительного эмоционального фона.

Упражнение «Сказка нашей жизни»

Цель: научиться решать свои проблемы.

Рефлексия.

Полное содержание программы представлено в приложении 3.

Таким образом мы видим, что программа состоит из заданий, которые помогают детям справляться с ситуативной тревожностью как самостоятельно, так и при помощи взрослых. Присутствует и повторение некоторых заданий. Это создает некоторый ритуал определенного поведения у детей. Это создается для того, чтобы сохранить уровень тревожности на том уровне, который уже имеется и со временем его понизить, если он является повышенным. Так же в программе присутствуют упражнения, которые помогают детям побороть свои страхи перед определенными ситуациями, чтобы в дальнейшем при столкновении с этими ситуациями, ребенок мог адекватно отреагировать и при необходимости скорректировать свое поведение.

3.2. Анализ эффективности психолого-педагогической программы по коррекции ситуативной тревожности у младших школьников с нарушениями зрения

После реализации психолого-педагогической программы по коррекции ситуативной тревожности была проведена повторная диагностика по следующим методикам: методика измерения уровня тревожности (Шкала Дж. Тейлора), Тест тревожности (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки), цветовой тест Люшера.

На рисунке 7 представлены результаты диагностики до и после реализации программы по методике измерения уровня тревожности (шкала Дж. Тейлора). Сводная таблица в приложении 4, таблица 5.

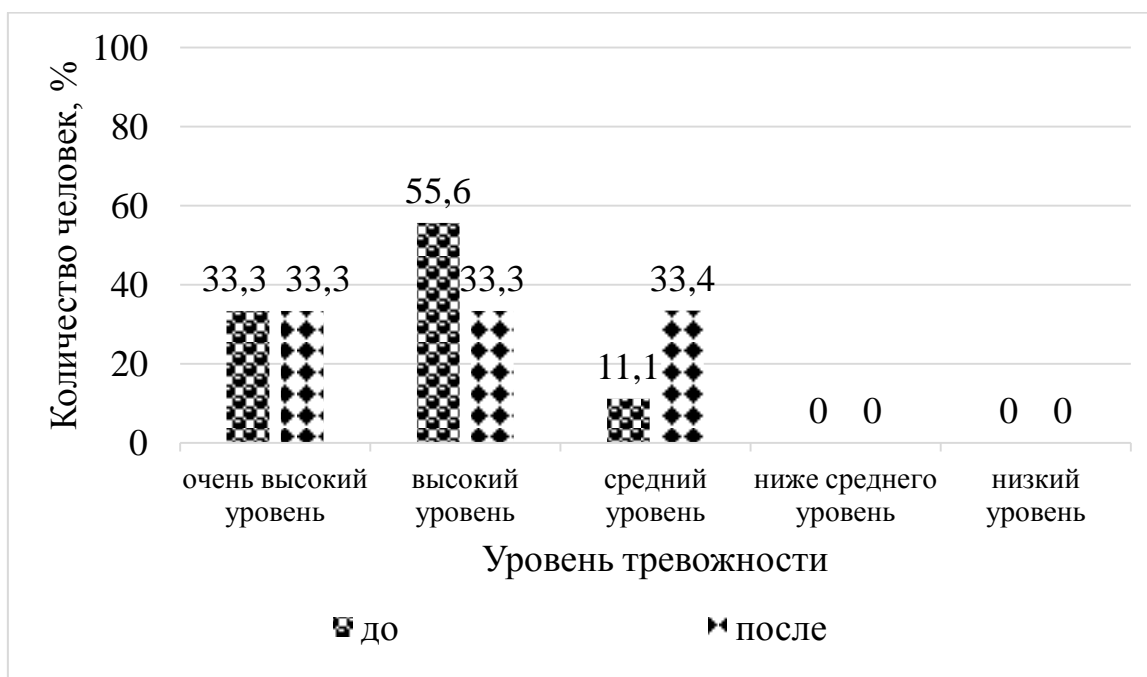


Рисунок 7. Результаты диагностики по шкале Дж. Тейлора до и после реализации программы

Проанализировав данные, мы видим, что количество детей с очень высоким уровнем тревожности не изменилось, а количество детей с высоким уровнем тревожности упало на 22,3% (на 2 ученика). Следовательно, некоторые дети научились контролировать свои эмоции, смогли побороть некоторые свои страхи и перешли в категорию детей со средним уровнем тревожности, которое соответственно увеличилось на 20% (на 2 ученика). Дети в этой категории способны адекватно проявлять свои эмоции, у них присутствует адекватное поведение данной ситуации.

Результаты диагностики по методике тревожности (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки) до и после реализации программы представлены на рисунке 8. Сводная таблица в приложении 4, таблица 6.

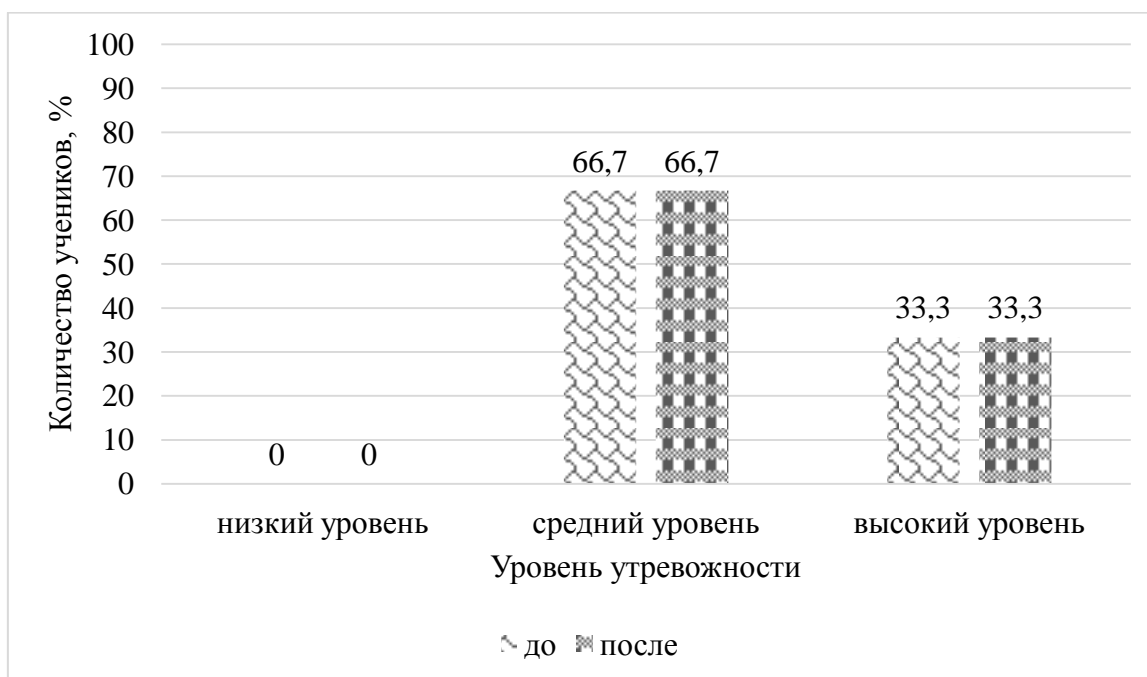


Рисунок 8. Результаты диагностики по методике тревожности (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки) до и после реализации программы

Как мы видим, результаты в общей картине диагностики не изменились. Но если рассматривать данные, которые представлены в таблице 6, то мы видим, что количественный показатель тревожности значительно снизился. Это говорит о том, что проведенная нами программ помогла детям научиться способам преодоления своих негативных эмоций, способам преодоления для них тревожных ситуаций.

Результаты диагностики по методике «цветовой тест Люшера» до и после реализации программы представлены на рисунке 9. Сводная таблица в приложении 4, таблица 7.

Как видно на диаграмме количество детей с высоким уровнем тревожности снизилось до 11,1% (1 ученик). Можно сказать, что дети научились более эффективной стратегии общения со сверстниками и взрослыми и теперь данный вид деятельности не будет у них вызывать чувство тревожности. Количество детей со средним уровнем тревожности повысилось с 55,6% до 88,9%. Это свидетельствует об эффективно проведенной программе, благодаря которой дети научились адекватно выражать свои эмоции, научились способам решения конфликтов,

преодолели некоторые свои страхи, их самооценка стала адекватной. Детей с низким уровнем тревожности после реализации программы в классе не наблюдалось.

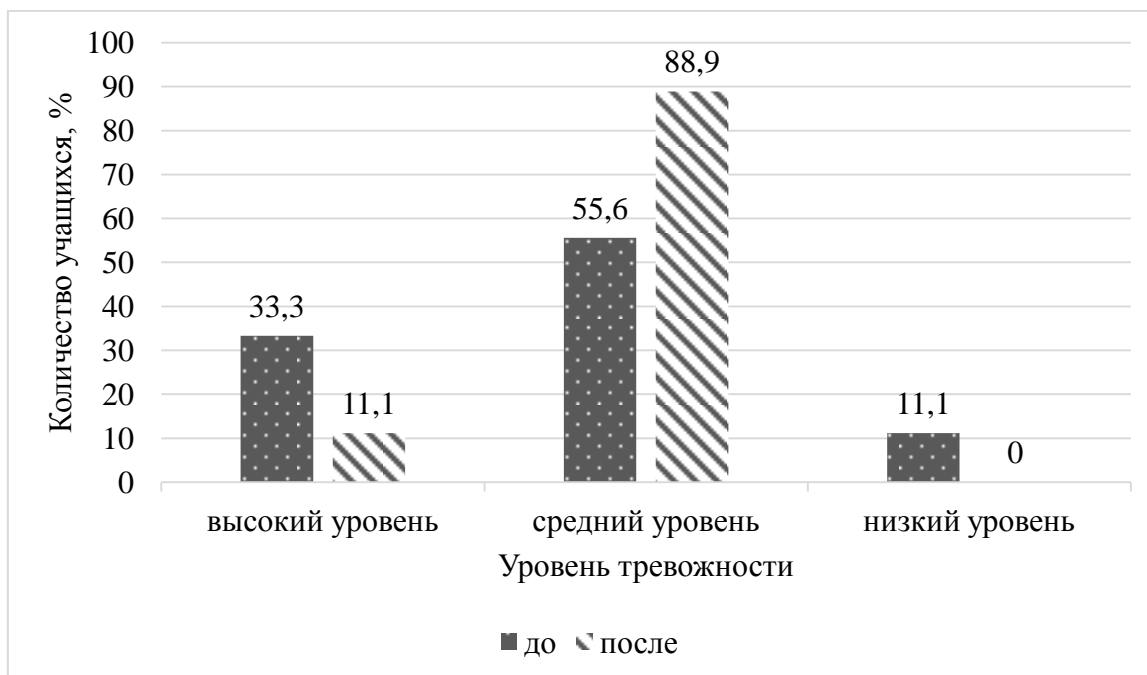


Рисунок 9. Результаты исследования по методике «цветовой тест Люшера» до и после реализации программы

Для анализа эффективности программы по психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших дошкольников с нарушениями зрения мы обобщили данные, полученные при повторной диагностике и представили их на рисунке 10. Сводная таблица данных в приложении 4, таблица 9.

Как показано на рисунке, количество младших школьников со средним уровнем тревожности возросло до 66,67%, что свидетельствует об эффективности проведенной программы по психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших школьников с нарушениями зрения. При этом в группе испытуемых все же наблюдались дети с высоким уровнем тревожности. Они составляют 33,33% испытуемых.

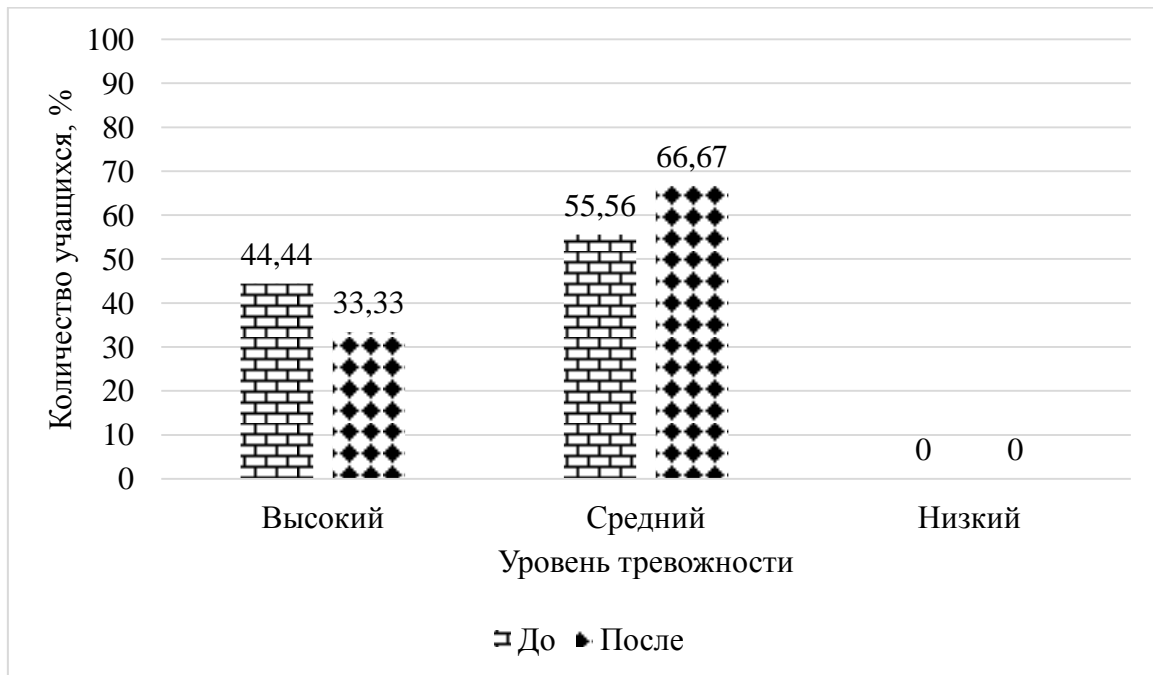


Рисунок 10. Обобщенные данные по диагностике ситуативной тревожности младших школьников с нарушениями зрения «до» и «после» реализации программы

Для проверки гипотезы исследования о том, что в результате реализации программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших школьников с нарушением зрения изменятся, воспользуемся критерием Т-Вилкоксона.

Мы сопоставили показатели первичной и вторичной диагностики уровня ситуативной тревожности у младших школьников с нарушением зрения по методике измерения уровня тревожности (Шкала Дж. Тейлора).

Гипотеза:

H₀: Интенсивность сдвигов в сторону уменьшения тревожности не превосходит интенсивности сдвигов в сторону ее увеличения.

H₁: Интенсивность сдвигов в сторону уменьшения уровня тревожности превышает интенсивности сдвигов в сторону ее увеличения.

Расчет Т-критерия Вилкоксона полностью представлен в прил. 4.

$$T_{\text{эмп}} = 4$$

$$T_{\text{эмп}} \leq T_{\text{кр}}$$

$4 \leq 8$ ($p < 0,05$) – из этого следует, что интенсивность сдвигов уровня тревожности превышает интенсивности сдвигов в сторону ее увеличения.

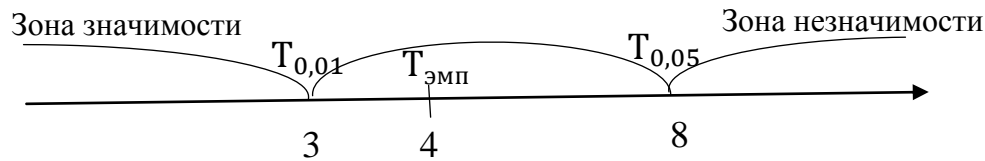


Рисунок 11. Ось значимости

Таким образом ситуативная тревожность младших дошкольников с нарушениями зрения изменилась в результате реализации коррекционной программы. Уровень ситуативной тревожности снизился до среднего уровня тревожности. Гипотеза исследования подтвердилась.

3.3. Рекомендации педагогам и родителям по коррекции ситуативной тревожности у младших школьников с нарушениями зрения

Проведенное исследование позволило установить, что предупреждению и снижению тревожности у детей младшего школьного возраста способствуют внутренние и внешние факторы, такие как: низкая самооценка, эмоциональная неустойчивость, незнание психологических особенностей детей, уровень тревожности окружающих его взрослых, нарушения в детско-родительских отношениях, использование неэффективных или даже деструктивных методов и стилей воспитания и другие. Одной из самых частых причин тревожности являются завышенные требования к ребенку, негибкая, догматическая система воспитания, не учитывающая собственную активность ребенка, его интересы, способности и склонности [67].

Для устранения тревожности необходимо помнить и учитывать некоторые условия и закономерности ее возникновения.

Уровень тревожности возрастает в новом виде деятельности, там, где еще нет прочных знаний, умений и навыков. Следовательно, работу надо вести не по снятию тревожности, а по формированию знаний, умений.

Тревожность при этом снизится сама как следствие овладения ребенком средствами деятельности. При снятии тревожности нужно помнить, что только активная деятельность самого ребенка, организованная взрослыми и в начале совместная, а затем самостоятельная может снять чувство повышенной тревоги.

При неправильном отношении к тревожности детей можно уничтожить ее положительные стороны как одного из первичных механизмов саморегуляции, превратить ее в боязливость, робость, нерешительность, неуверенность. Очень важно, чтобы тревожность имела естественные границы и правильно реализовалась. И в тоже время нельзя допускать, чтобы тревожность переросла в сильное отрицательное чувство [35].

При проведении экспериментального исследования мы опирались на данные рекомендации, так как процесс коррекции требует предварительной осведомленности об условиях и закономерностях возникновения тревожности.

Высокий уровень тревожности отрицательно влияет на развитие ребенка и на результативность его деятельности. Поэтому необходимость коррекции высокого уровня тревожности не вызывает сомнений.

Большие возможности по коррекции эмоционального состояния, личностных качеств представляют игры. Игровая деятельность представляет особые возможности для изучения и перестройки эмоциональной сферы детей с трудностями в развитии. Прежде всего, игра является деятельностью привлекательной и близкой дошкольникам, поскольку исходит из их непосредственных интересов и потребностей [24].

Рекомендации педагогам:

1. Педагог не должен давать поручения ребенку, которые превосходят его возможности. Если ребенку дать поручение, с которым ему сложно будет справиться, у него будет повышаться уровень тревожности. Есть возможность, что из-за повышенного уровня тревожности ребенок будет проявлять агрессию. Он может грубить педагогу и отказываться выполнять его поручения в следующий раз [44].

2. Педагог может подбадривать ребенка мотивирующими словами или фразами, чтобы придать ребенку уверенности при выполнении сложного задания. Если у ребенка возникли трудности, то поддержка со стороны взрослых поможет ребенку найти решения из трудных ситуаций.

3. Не сравнивать детей с кем-либо. Это не идет им на пользу, а только повышает тревожность. При сравнении с другими детьми у ребенка может развиваться комплекс неполноценности, что негативно скажется на уровне тревожности [2].

4. Так как тревожные дети зависимы от мнения окружающих, а особенно взрослых, у них слабо развита самостоятельность. В связи с этим учителю не стоит давать строгие требования к поручению, лучше дать пару советов по выполнению работы, чтобы у ученика развивалось творчество. Ребенку при этом необходимо знать, что педагог рядом и при необходимости поможет ребенку [17].

5. Необходимо осуществлять индивидуальный подход к каждому ребенку с высоким уровнем тревожности. Если применять ко всем детям одни и те же методы, то это так же может негативно отразиться на уровне тревожности детей. Они не будут чувствовать положительного отношения учителя к ним. Тем более что снижение уровня тревожности может идти с разной скоростью. И одни методики могут у одних детей повышать уровень тревожности, а у других наоборот – снижать его.

Рекомендации родителям:

1. Родителям необходимо часто разговаривать с ребенком, использовать телесный контакт, обнимать ребенка, не бояться проявления любви. Дети будут чувствовать тепло родителей, у них будет повышаться эмоциональный настрой, снижаться уровень тревожности. Они будут чувствовать, что они нужны родителям и сами будут стремиться выполнять трудные задания, чтобы еще больше порадовать своих родителей [12].

2. Не забывать хвалить его, даже если у него что-то не получается. Это придаст ребенку уверенности. Повысится его самооценка.

3. Также, как и педагогам, родителям не стоит сравнивать своего ребенка с другими детьми. Если постоянно сравнивать своего ребенка с другими, он не сможет чувствовать любовь родителей к нему, что понизит самооценку ребенка. Повысится его уровень тревожности, понизится успеваемость [2].

4. Не стоит критиковать ребенка по малейшему поводу. Не стоит унижать ребенка, наказывая его. Если каждый раз критиковать ребенка, то у ребенка пропадет желание что-либо делать, появится апатия.

5. Родителям необходимо быть последовательными в воспитании, не противоречить самим себе. Не стоит родителям ссориться, так как ребенок будет чувствовать себя виноватым в их ссоре, что повысит уровень его тревожности [51].

6. Необходимо больше доверять ребенку. Пусть ребенок пытается сам принимать решения. Если не давать ребенку принимать самостоятельно решения, то он никогда не научится их принимать, что в будущем приведет к большим проблемам [23].

7. Не надо ограничивать круг общения детей. Чем больше у ребенка друзей, тем больше социальных ролей он на себя примерит, что наилучшим образом скажется на уровне его тревожности – уровень тревожности снизится [12].

8. Родители должны демонстрировать ребенку образец уверенного поведения. Если родители будут требовать от своего ребенка уверенности в своем поведении, а сами будут бояться принимать серьезные решения. То у ребенка не будет целой картины уверенного поведения [51].

9. Если ребенку требуется родительская поддержка, помощь, не стоит его отталкивать. Родители должны поговорить с ребенком, при необходимости пожалеть и поискать выход из трудной ситуации ребенка вместе [2].

10. Также как для родителей, так и для педагогов важно обеспечить для ребенка ощущение успеха. Не следует сравнивать весьма посредственные результаты его деятельности с эталоном. Ребенка нужно сравнивать только с ним самим, отмечая его собственные успехи. Так же важно предоставить ему возможности для самореализации.

Рекомендации педагогу-психологу:

1. Проводить психолого-педагогический консилиум с целью доведения до сведения педагогов результатов психологической диагностики уровня тревожности [44].

2. Организовать процесс консультирования и просвещения родителей (по запросу) на координацию действий, направленных на оказание помощи тревожному ребенку в процессе обучения [51].

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

4. Организовать и провести тренинговые занятия с тревожными детьми с целью снижения уровня тревожности и устранения возможных трудностей обучения, а также формирования положительной учебной мотивации [44].

Таким образом мы выяснили, что для снижения уровня тревожности необходима совместная работа педагога, психолога, родителей и самого младшего школьника. Необходимо объяснить это родителям и педагогам. Если же кто-то и них откажется следовать данным рекомендациям, то проводить работу будет намного сложнее.

Выводы по 3 главе

Для коррекции ситуативной тревожности у младших школьников с нарушением зрения была разработана психолого-педагогическая программа по коррекции. Мы видим, что большинство упражнений повторяются из одного занятия в другое. Это создает некоторый ритуал определенного поведения у детей. Это создается для того, чтобы сохранить уровень тревожности на том уровне, который уже имеется и со временем его понизить, если он является повышенным. Так же в программе присутствуют упражнения, которые помогают детям побороть свои страхи перед определенными ситуациями, чтобы в дальнейшем при столкновении с этими ситуациями, ребенок мог адекватно отреагировать и при необходимости скорректировать свое поведение.

После ее реализации была проведена вторичная диагностика, по результатам которой было выявлено, что общий уровень тревожности детей с нарушением зрения понизился и теперь находится на среднем уровне. Для подтверждения нашей гипотезы мы использовали T-критерий Вилкоксона. Итогом расчетов по данному критерию стало то, что интенсивность сдвигов в сторону уменьшения тревожности находится в зоне неопределенности. Поэтому мы не можем ни принять, ни опровергнуть гипотезу.

После проведения математической обработки результатов психолого-педагогического исследования нами были составлены

рекомендации для родителей и педагогов по коррекции ситуативной тревожности младших школьников с нарушением зрения.

Заключение

Проанализировав литературу, мы пришли к выводу, что тревожность – это индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека часто переживать сильную тревогу по относительно малым поводам. Определение тревожности и оптимального уровня тревожности необходимо для эффективного приспособления к действительности. Чрезмерно высокий уровень рассматривается как дезадаптивная реакция.

Мы выяснили, что тревожность младших школьников с нарушением зрения может быть вызвана как внешними конфликтами, исходящими от родителей, так и внутренними – от самого ребенка. Поведение тревожных детей отличается частыми проявлениями беспокойства и тревоги, такие дети живут в постоянном напряжении, все время, ощущая угрозу, чувствуя, что в любой момент могут столкнуться с неудачами.

При разработке модели психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у младших школьников с нарушенным зрением мы использовали дерево целей, а также моделирование предстоящей работы. В нашей модели мы выделили в ней 4 блока: диагностический, коррекционный, аналитический и прогностический блоки.

При составлении психолого-педагогической коррекционной программы необходимо учитывать возрастные особенности младших школьников, учитывать индивидуальные особенности дефекта зрения.

Исходя из всего вышеперечисленного, мы делаем вывод, что наша работа делится на 3 этапа: поисково-подготовительный, экспериментальный, контрольно-обобщающий.

Также мы дали краткое описание применяемых нами методов и методик, дали определение основным теоретическим понятием. Охарактеризовали взятую нами выборку и проанализировали внутри выборки уровень ситуативной тревожности.

По результатам диагностик видно, что младшие школьники с нарушенным зрением имеют средний или слегка повышенный уровень тревожности. Однако, есть некоторое количество детей, которые имеют высокий уровень тревожности или наоборот низкий уровень тревожности. Все это говорит о том, что в жизни каждого ребенка происходит на данный момент какое-то либо событие, которое заставляет беспокоиться или наоборот холодно относиться к тем или иным действиям, поступкам. В результате чего могут сформироваться негативные черты личности такие как постоянное чувство беспокойство, чувство вины или полное его отсутствие, может вызывать неврозы, замкнутость, пониженная самооценка и другие черты личности.

Для коррекции ситуативной тревожности у младших школьников с нарушением зрения была разработана психолого-педагогическая программа по коррекции. После ее реализации была проведена вторичная диагностика, по результатам которой было выявлено, что общий уровень тревожности детей с нарушением зрения понизился и теперь находится на среднем уровне. Для подтверждения нашей гипотезы мы использовали Т-критерий Вилкоксона. Итогом расчетов по данному критерию стало то, что интенсивность сдвигов в сторону уменьшения тревожности не превосходит интенсивности сдвигов в сторону ее увеличения. Что еще раз доказывает, что наша гипотеза исследования подтверждена.

После проведения математической обработки результатов психолого-педагогического исследования нами были составлены рекомендации для родителей и педагогов по коррекции ситуативной тревожности младших школьников с нарушением зрения.

Библиографический список

1. Абрамова, Г.С. Возрастная психология: Учебник для студентов вузов. – М.: Академический Проект. – 2010. – 480 с.
2. Андреева А. Психологическая поддержка ребенка // Воспитание школьников. – 2010. – № 3 – С. 27-30.
3. Андрусенко В.А. Социальный страх. – Свердловск, 2010. – 243 с.
4. Аракелов Н., Шишкова Н. Тревожность: методы ее диагностики и коррекции // Вестник МУ, сер. Психология. – 2008. – № 1 – 18 с.
5. Аракелов Н.Е., Лысенко Е.Е. Психофизиологический метод оценки тревожности // Психологический журнал. – 2007. – № 2 – С. 34-38.
6. Астапов В.М., Тревожность у детей учебное пособие / В. М. Астапов. Из-во: ПЭРСЭ, 2010. – 160 с.
7. Батюта, М.Б. Возрастная психология: Учебное пособие / М.Б. Батюта, Т.Н. Князева. – М.: Логос, 2013. – 306 с.
8. Бодалева А. А., Столина В. В., Общая психодиагностика / Под ред. – М., – 2009. – 440 с.
9. Бороздина Л.В., Залученова Е.А. Увеличение индекса тревожности при расхождении уровней самооценки и притязаний // Вопросы психологии. 2010. – 104 с.
10. Божович, Л. И. Проблемы формирования личности / под ред. Д. И. Фельдштейна. — М.: Воронеж. – 2008. — 352 с.
11. Бреслав Г. М. Психология эмоций: Учеб. пособие для вузов. М.: Смысл. – 2007. – 544 с.
12. Бэнсон П. 900 практических советов родителям и детям / Питер Л. Бэнсон, Джуди Галбрайт, Памела Эспеланд. — СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК. – 2010. — 256 с.
13. Валлон А. Факторы психического развития ребенка. [Текст] учебное пособие / А. Валлон. Изд-во: СПб.: Питер, – 2009. – 512 с.

14. Венгер А.Л., Цукерман Г.А. Психологическое обследование младших школьников. – М.: Владос-Пресс, – 2010. – 159 с.
15. Власова Т. А., Певзнер М. С. О детях с отклонениями в развитии. - М., 2009. – 176 с.
16. Ермолаева М.В., Психология развития. – М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Изд.: НПО "МОДЭК", 2009. – 336 с.
17. Захаров А. И. Как помочь нашим детям избавиться от страха. – СПб.: Гиппократ – 2010. – 124 с.
18. Зеньковский В.В., Психология детства. – Екатеринбург: Деловая книга – 2009. – 312 с.
19. Захаров А. И. Предупреждение отклонений в поведении ребенка: 3-е изд., испр – СПб: Союз. – 2007. – 224 с.
20. Изард К. Э. Эмоции человека: пер. с англ.: В. Мисник, А. Татлыбаева. СПб.: Питер. – 2011. – 460 с.
21. Исаев Д.Н. Психическое недоразвитие у детей. Л. – 2012. – 224 с.
22. Козлова Е.В., Тревога – как одна из основных проблем, возникающих у ребенка в процессе социализации / Теоретические и прикладные проблемы психологии. Сборник статей. – Ставрополь 2009. – 324 с.
23. Корчак Я. Как любить детей. – М.: ЮНИТИ, 2011. – 351 с.
24. Костина Л.М., Игровая терапия с тревожными детьми. – СПб.: Речь, 2010. – 240 с.
25. Костина Л.П. Методы диагностики тревожности. СПб., 2009. – 198 с.
26. Костючек Н.С. Представление, мышление у учащихся 1-3 кл. школа слепых и слабовидящих. М.: Известия АПН РСФСР. – 2007. – 321 с.
27. Кочубей Б. Новикова Е. Снимем маску с тревоги // Семья и школа. – 2008. – №11 – С. 25– 30.
28. Кочубей Б. Новикова Е. Ярлыки для тревожности // Семья и школа. – 2008. – № 9 – С. 34– 41.

29. Крайг Г. Психология развития. – СПб.: Питер, 2012. – 987 с.
30. Краткий психологический словарь / под ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. М.: Академия. – 2007. – 432 с.
31. Крюкова С.В., Слободяник Н.П., Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Практическое пособие – М.: Генезис 2010. – 240 с.
32. Кулагина И. Ю. Возрастная психология: Учебное пособие. – М.: РОУ. – 2008. – 80 с.
33. Леви Л.А. Нестандартный ребенок. – М.: Знание. – 2009. – 84 с
34. Литвак А.Г. Психология слепых и слабовидящих – СПб – 2008. – 336с.
35. Макшанцева Л.В., Тревожность и возможности ее снижения у детей Психологическая наука и образование 2009. – 282 с.
36. Микляева А. В., Румянцева П. В. Школьная тревожность: диагностика, коррекция, развитие. СПб.: Изд-во: Речь. – 2007. – 248 с.
37. Миллер Скотт Психология развития: методы исследования. – СПб.: Питер, 2012. – 404 с.
38. Мухина В. С., Возрастная психология. – М., 2009. – 240 с.
39. Немов Р.С. Психология. Книга 1. Общие основы психологии [Электронный ресурс]: учебник.— М.: Владос, 2013— 687 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/14187>.— ЭБС, дата обращения: 05.04.18
40. Новикова Е. В. Особенности обучения и проявления школьной дезадаптации у младших школьников и подростков / Под ред. А.А. Бодалева, Р.Л. Кричевского. – М.: Педагогика, 2011. – С. 17– 40.
41. Петровский А.В, Ярошевский М.Г. Основы теоретической психологии. Учебник. – М.: Академия, 2010. – 528 с.
42. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие / под. ред. Райгородского, Самара. – 2009. – 672 с.
43. Практикум по возрастной психологии: Учеб.пособие / Под ред. Головей Л.А., Рыбалко Е.Ф. – СПб.: Речь. – 2010. – 694 с.

44. Прихожан А. М., Причины, профилактика и преодоление тревожности "Психологическая наука и образование". 2009. – 135 с.
45. Прихожан А.И. Тревожность у детей и подростков: психология природы и возрастная динамика. – М.: МПСИ. – 2010. – 226 с.
46. Прихожан А. М., Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст 2е изд. – СПб.: Питер – 2009. – 192 с.
47. Прихожан А.М., Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. – Воронеж: НПО «МОДЭК» – 2010.– 304с.
48. ПрихожанА. М., Диагностика личностной тревожности и некоторые способы ее преодоления. – М. – 2011. – 178 с.
49. Психологические тесты Под ред. Антипченко В. С. – 2010. – 612 с.
50. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога: Учеб. пособие: В 2 кн. – 2– е изд., И доп. – М.: ВЛАДОС. – 2009. - 384 с.
51. Работа с родителями: Сборник статей. /Под общ. ред. Осиповой М.П., Бугрим Г.А. Минск: УП «Экоперспектива» – 2012. – 216 с.
52. Развивающая сказкотерапия. Под ред. Д.Т. Зинкевич– Евстигнеевой. – СПб.: Речь – 2010. – 168 с.
53. Ромицина Е.Е. Методика «Многомерная оценка детской тревожности». – СПб.: Речь – 2012. – 112 с.
54. Рикрофт Ч. Тревога, страх и ожидание. Тревога и тревожность. [Текст] учебное пособие./ Ч. Рикрофт. – СПб.: Питер – 2010.– 350 с.
55. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. – СПб.: –2009 – 234 с.
56. Санцевич Д.В. Выявление психологических особенностей ребёнка в ходе наблюдения за его игрой// Психология / под ред. Т.Н. Ковалёвой. – Минск. – 2010 – № 4 – С. 38 – 46.
57. Солнцева Л.И. Введение в тифлопсихологию раннего дошкольного и школьного возраста. – М. – 2008 – 250 с.

58. Специальная психология/Под ред. В.И. Лубовского. – М.–2003.– 464с.
59. Специальная педагогика: учеб. пособие для студентов высших учебных заведений / Л.И. Аксенова, Б.А. Архипов, Л.И. Белякова и др.; под ред. Н.М. Назаровой. – 7-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия». – 2007. – С. 279 – 299.
60. Тарасова С.Ю. Школьная тревожность: причины, следствия и профилактика. М.: Генезис, 2016. – 143 с.
61. Токарь О.В. Детская практическая психология в кратком изложении: учебно-методическое пособие. М.: ФЛИНТА: Московский психолого-социальный институт, 2008. – 224с.
62. Фромм, Э. Иметь или быть / Э. Фромм. – М.: Академия, 2010.– 330 с.
63. Фрейд З. Психология бессознательного. – М. – 2009. – 540 с.
64. Харизова Л.В. Диагностика и коррекция тревожности у учащихся младших классов// Психолого – педагогическое сопровождение образовательного процесса: теория и практика. 1 выпуск. Тезисы докладов региональной научно - практической конференции. 2011.– 270 с.
65. Хорни, К. Невротическая личность нашего времени. Самоанализ / К. Хорни. – СПб.:Лениздат, 2010. – 412 с.
66. Хорни, К. Наши внутренние конфликты. Конструктивная теория неврозов / К. Хорнм. – СПб.: Лань, 2010. – 240 с.
67. Хотина Л. А. Психолого-педагогическая коррекция школьной тревожности младших подростков // Научно-методический электронный журнал «Концепт», 2015. Т. 10, С. 146– 150 - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/14187>.— ЭБС, дата обращения: 25.03.18
68. Хухлаева О.В. Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры, упражнения, сказки. – М. – 2011. – 102 с.

69. Шаповаленко И. В. Психология развития и возрастная психология: учебник и практикум для академического бакалавриата / И. В. Шаповаленко. – 3-е изд, перераб. и доп. – М: Юрайт – 2015. – 575 с.
70. Эльконин Д.Б. Психическое развитие в детских возрастах/ Под ред. Д.И. Фельдштейна. – М.: ИПП. – 2008. – 416 с.

Приложения

Приложение 1

Методики диагностики ситуативной тревожности у младших школьников с нарушениями зрения

Методика измерения уровня тревожности (Шкала Дж. Тейлора)

Описание методики

Личностная шкала проявлений тревоги Тейлора предназначена для измерения проявлений тревожности. Опубликована в 1953 г.

Более известны варианты методики в адаптации и, который в 1975 г. дополнил опросник шкалой лжи, позволяющей судить о демонстративности, неискренности в ответах. Оба варианта опросника используются при индивидуальном и групповом обследовании, способны решать как теоретические, так и практические задачи и могут быть включены в батарею других тестов.

Опросник состоит из 50 утверждений, которые направлены на диагностику «тревожности», и 10 утверждений шкалы «лжи». Тестирование продолжается 15-30 мин.

Инструкция

Прочитайте высказывания в опроснике. Если вы согласны с высказыванием, то поставьте в столбике напротив него знак «+», если нет, то знак «-». Оцените таким образом все 60 высказываний опросника. Старайтесь отвечать, не задумываясь.

№	Высказывание	Ответ
1	Я могу долго работать не уставая.	
2	Я всегда выполняю свои обещания, не считаясь с тем, удобно мне это или нет.	
3	Обычно руки и ноги у меня теплые.	
4	У меня редко болит голова.	
5	Я уверен в своих силах.	
6	Ожидание меня нервирует.	
7	Порой мне кажется, что я ни на что не годен.	
8	Обычно я чувствую себя вполне счастливым.	
9	Я не могу сосредоточиться на чем-либо одном.	
10	В детстве я всегда немедленно и безропотно выполнял все то, что мне поручали.	
11	Раз в месяц или чаще у меня бывает расстройство желудка.	
12	Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит.	
13	Я думаю, что я не более нервный, чем большинство других людей.	
14	Я не слишком застенчив.	
15	Жизнь для меня почти всегда связана с большим напряжением.	
16	Иногда бывает, что я говорю о вещах, в которых не разбираюсь.	
17	Я краснею не чаще, чем другие.	
18	Я часто расстраиваюсь из-за пустяков.	
19	Я редко замечаю у себя сердцебиение или одышку.	
20	Не все люди, которых я знаю, мне нравятся.	
21	Я не могу уснуть, если меня что-то тревожит.	
22	Обычно я спокоен и меня нелегко расстроить.	

23	Меня часто мучают ночные кошмары.	
24	Я склонен все принимать слишком всерьез.	
25	Когда я нервничаю, у меня усиливается потливость.	
26	У меня беспокойный и прерывистый сон.	
27	В играх я предпочитаю скорее выигрывать, чем проигрывать.	
28	Я более чувствителен, чем большинство других людей.	
29	Бывает, что нескромные шутки и остроты вызывают у меня смех.	
30	Я хотел бы быть так же доволен своей жизнью, как, вероятно, довольны другие.	
31	Мой желудок сильно беспокоит меня.	
32	Я постоянно озабочен своими материальными и служебными делами.	
33	Я настороженно отношусь к некоторым людям, хотя знаю, что они не могут причинить мне вреда.	
34	Мне порой кажется, что передо мной нагромождены такие трудности, которых мне не преодолеть.	
35	Я легко прихожу в замешательство.	
36	Временами я становлюсь настолько возбужденным, что это мешает мне заснуть.	
37	Я предпочитаю уклоняться от конфликтов и затруднительных положений.	
38	У меня бывают приступы тошноты и рвоты.	
39	Я никогда не опаздывал на свидания или работу.	
40	Временами я определенно чувствую себя бесполезным.	
41	Иногда мне хочется выругаться.	
42	Почти всегда я испытываю тревогу в связи с чем-либо или с кем-либо.	
43	Меня беспокоят возможные неудачи.	
44	Я часто боюсь, что вот-вот покраснею.	
45	Меня нередко охватывает отчаяние.	
46	Я — человек нервный и легко возбудимый.	
47	Я часто замечаю, что мои руки дрожат, когда, я пытаюсь что-нибудь сделать.	
48	Я почти всегда испытываю чувство голода.	
49	Мне не хватает уверенности в себе.	
50	Я легко потею даже в прохладные дни.	
51	Я часто мечтаю о таких вещах, о которых лучше никому не рассказывать.	
52	У меня очень редко болит живот.	
53	Я считаю, что мне очень трудно сосредоточиться на какой-либо задаче или работе.	
54	У меня бывают периоды такого сильного беспокойства, что я не могу долго усидеть на одном месте.	
55	Я всегда отвечаю на письма сразу же после прочтения.	
56	Я легко расстраиваюсь.	
57	Практически я никогда не краснею.	
58	У меня гораздо меньше различных опасений и страхов, чем у моих друзей и знакомых.	
59	Бывает, что я откладываю на завтра то, что следует сделать сегодня.	
60	Обычно я работаю с большим напряжением.	

Ключ и интерпретация результатов

Каждый ответ оценивается в 1 балл.

Шкала лжи

Да	2	10	39	55		
Нет	16	20	28	29	41	59

Оценка: 4 – 5 по шкале лжи – критичный результат, ставящий под сомнение достоверность ответов испытуемого.

Шкала тревожности

Да	6	7	9	11	12	15	18	21	23	24	25	26	
27	30	31	32	33	34	35	36	37	38	40	42		
44	45	46	47	48	49	50	51	53	54	56	60		
Нет	1	3	45	8	13	14	17	19	22	43	52	57	58

Оценка:

40 – 50 очень высокий уровень тревожности,

25 – 39 – высокий уровень тревожности,

15 – 24 – средний уровень с тенденцией к высокой тревожности,

5 – 14 – средний уровень с тенденцией к низкой тревожности,

0 – 4 – низкий уровень тревожности.

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

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

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

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

Инструкция.

Игра с младшими детьми. «Как ты думаешь, какое лицо будет у ребенка: веселое или печальное? Он (она) играет с малышами»

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

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

Одевание. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка печальное или веселое? Он (она) одевается»

Игра со старшими детьми. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) играет со старшими детьми»

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

Умывание. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) в ванной»

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Образец протокола:

Имя: Николай Возраст: 6 лет Дата:

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

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

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

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

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

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

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

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

Стимульный материал к тесту тревожности (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки).

Картинки к тесту для девочек:



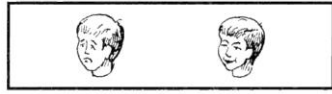
Картинки к тесту для мальчиков:



2



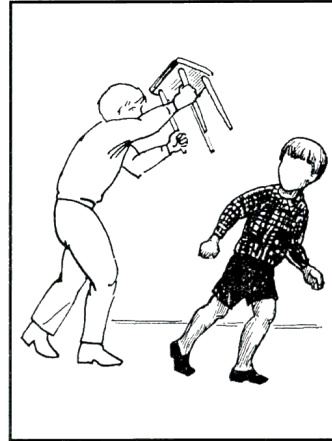
2



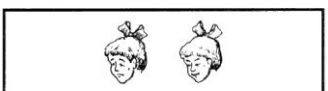
3



3



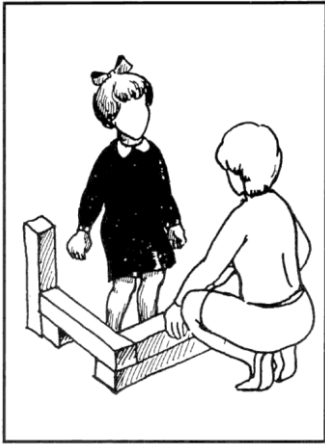
4



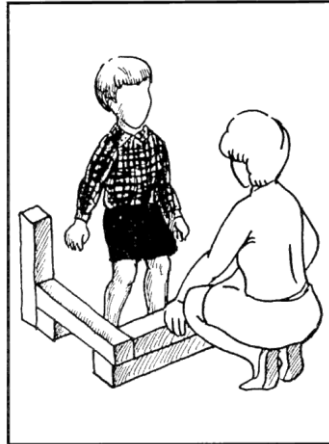
4



5



5



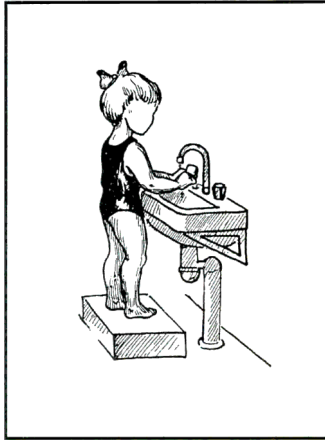
6



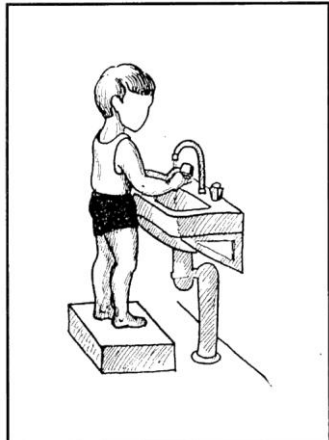
6



7



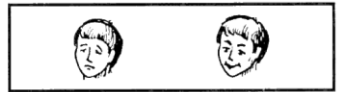
7



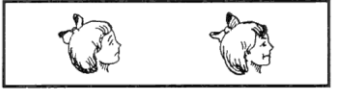
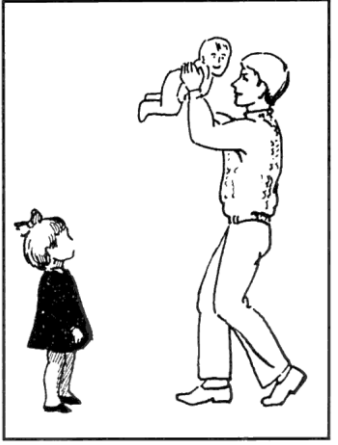
8



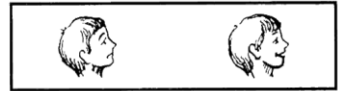
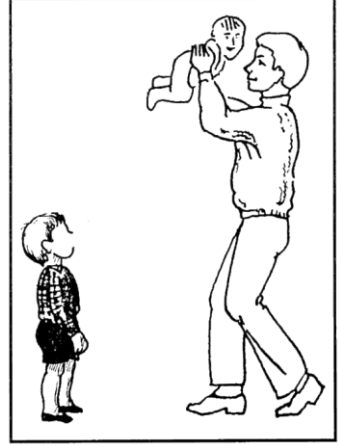
8



9



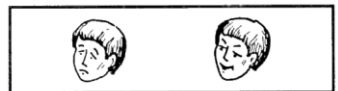
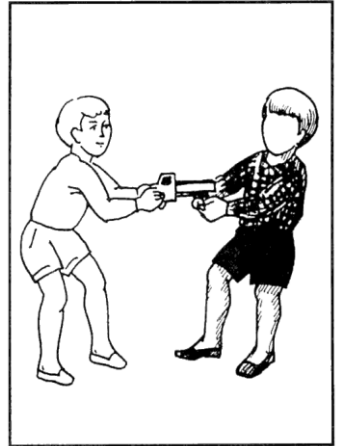
9



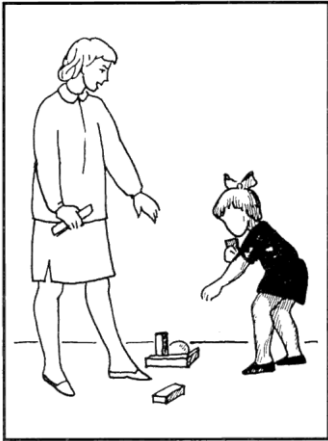
10



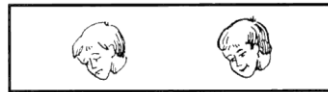
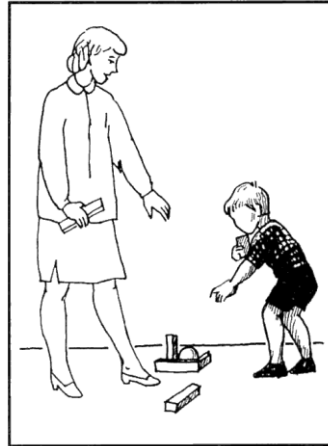
10



11



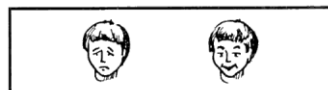
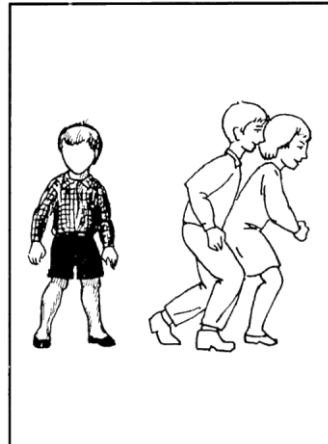
11



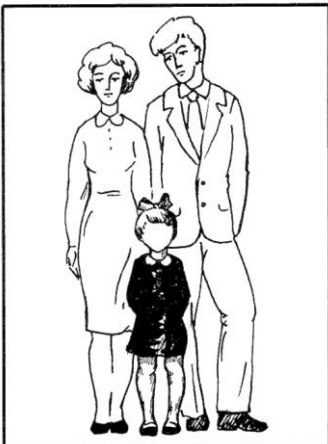
12



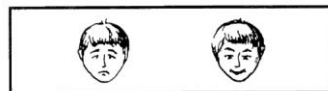
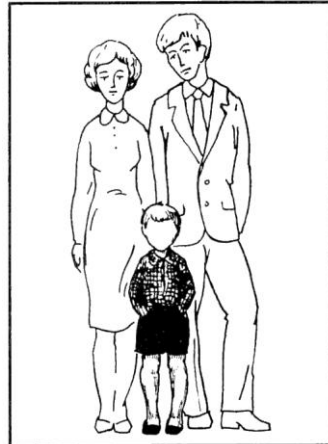
12

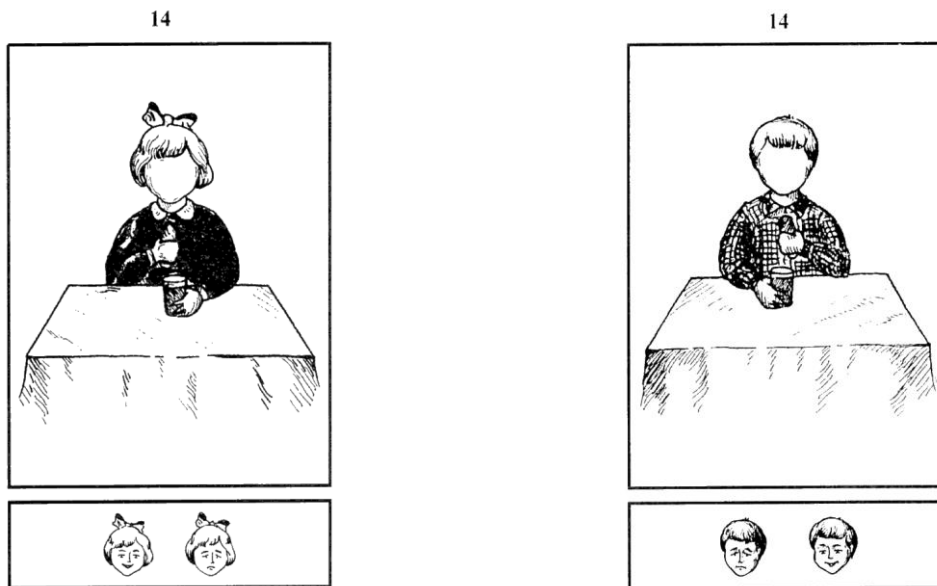


13



13





Цветовой тест Люшера

Тест Люшера основан на предположении о том, что выбор цвета отражает нередко направленность испытуемого на определенную деятельность, настроение, функциональное состояние и наиболее устойчивые черты личности.

Зарубежные психологи применяют иногда тест Люшера в целях профориентации при подборе кадров, комплектовании производственных коллективов, в этнических»; геронтологических исследованиях, при рекомендациях по выбору брачных партнеров. Значения цветов в их психологической интерпретации определялись в ходе разностороннего обследования многочисленного контингента различных испытуемых.

Характеристика цветов (по Максусу Люшеру) включает в себя 4 основных и 4 дополнительных цвета.

Основные цвета:

- 1) синий — символизирует спокойствие, удовлетворенность;
- 2) сине-зеленый — чувство уверенности, настойчивость, иногда упрямство;
- 3) оранжево-красный — символизирует силу волевого усилия, агрессивность, наступательные тенденции, возбуждение;
- 4) светло-желтый — активность, стремление к общению, экспансивность, веселость.

При отсутствии конфликта в оптимальном состоянии основные цвета должны занимать преимущественно первые пять позиций.

Дополнительные цвета: 5) фиолетовый; 6) коричневый, 7) черный, 8) нулевой(0). Символизируют негативные тенденции: тревожность, стресс, переживание страха, огорчения. Значение этих цветов (как и основных) в наибольшей степени определяется их взаимным расположением, распределением по позициям, что будет показано ниже.

Инструкция (для психолога): «Перемешайте цветные карточки и положите цветовой поверхностью наверх. Попросите испытуемого выбрать из восьми цветов тот, который ему больше всего нравится. При этом нужно пояснить, что он должен выбрать цвет как таковой, не пытаясь соотнести его с любимым цветом в одежде, цветом глаз и т. п. Испытуемый должен выделить наиболее приятный Цвет из восьми. Карточку с выбранным цветом следует отложить в сторону, перевернув цветной стороной вниз. Попросите выбрать из оставшихся семи цветов наиболее приятный. Выбранную карточку следует положить цветной стороной вниз справа от первой. Повторите процедуру. Перепишите номера карточек в разложенном порядке. Через 2-3 мин опять

положите карточки цветовой стороной кверху и сделайте то же самое. При этом поясните, что испытуемый не должен вспоминать порядок раскладки в первом выборе и сознательно менять предыдущий порядок. Он должен выбирать цвета, как будто впервые.

Первый выбор в тесте Люшера характеризует желаемое состояние, второй — действительное. В зависимости от цели исследования можно интерпретировать результаты соответствующего тестирования».

В результате тестирования получаем восемь позиций; первая и вторая — явное предпочтение (обозначаются ++);

третья и четвертая — предпочтение (обозначаются х х);

пятая и шестая — безразличие к цвету (обозначаются = =);

седьмая и восьмая — антипатия к цвету (обозначаются — —)

На основании анализа более 36 000 результатов исследований М. Люшер дал примерную характеристику выбранных позиций:

1-я позиция отражает средства достижения цели (например, выбор синего цвета говорит о намерении действовать спокойно, без излишнего напряжения);

2-я позиция показывает цель, к которой стремится испытуемый;

3-я и 4-я позиции характеризуют предпочтение цвету и отражают ощущение испытуемым истинной ситуации, в которой он находится, или же образ действий, который ему подсказывает ситуация;

5-я и 6-я позиции характеризуют безразличие к цвету, нейтральное к нему отношение. Они как бы свидетельствуют, что испытуемый не связывает свое состояние, настроение, мотивы с данными цветами. Однако в определенной ситуации эта позиция может содержать резервную трактовку цвета, например, синий цвет (цвет покоя) откладывается временно как неподходящий в данной ситуации;

7-я и 8-я позиции характеризуют негативное отношение к цвету, стремление подавить какую-либо потребность, мотив, настроение, отражаемые данным цветом.

+	+	X	X	=	=	-	-
3	4	1	0	2	5	6	7

Запись выбранных цветов осуществляется перечнем номеров в порядке предпочтения с указанием позиций. Например, при выборе красного, желтого, синего, серого, зеленого, фиолетового, коричневого и черного цветов записывается:

Зоны (++; х х; = =; — —) образуют 4 функциональные группы.

Интерпретация результатов тестирования

Как отмечалось, одним из приемов трактовки результатов выбора является оценка положения основных цветов. Если они занимают позицию далее пятой, значит, характеризующие ими свойства, потребности не удовлетворены, следовательно, имеют место тревожность, негативное состояние.

Рассматривается взаимное положение основных цветов. Когда, например, № 1 и 2 (синий и желтый) находятся рядом (образуя функциональную группу), подчеркивается их общая черта — субъективная направленность «вовнутрь». Совместное положение цветов № 2 и 3 (зеленого и красного) указывает на автономность, самостоятельность в принятии решений, инициативность. Сочетание цветов № 3 и 4 (красного и желтого) подчеркивает направленность «вовне». Сочетание цветов № 1 и 4 (синего и желтого) усиливает представление зависимости испытуемых от среды. При сочетании цветов № 1 и 3 (синего и красного) в одной функциональной группе подчеркивается благоприятный баланс зависимости от среды и субъективной направленности (синий цвет) и автономности, направленности «вовне» (красный цвет). Сочетание зеленого и желтого цветов (№ 2 и 4) рассматривается как

противопоставление субъективного стремления «вовнутрь», автономности, упрямства стремлению «вовне», зависимости от среды.

Основные цвета, по мнению Макса Люшера, символизируют следующие психологические потребности:

№ 1 (синий) — потребность в удовлетворении, спокойствии, устойчивой положительной привязанности;

№ 2 (зеленый) — потребность в самоутверждении;

№ 3 (красный) — потребность активно действовать и добиваться успеха;

№ 4 (желтый) — потребность в перспективе, надеждах на лучшее, мечтах.

Если основные цвета находятся в 1-й — 5-й позициях, считается, что эти потребности в известной мере удовлетворяются, воспринимаются как удовлетворяемые; если они в 6-й — 8-й позициях, имеет место какой-либо конфликт, тревожность, неудовлетворенность из-за неблагоприятных обстоятельств. Отвергаемый цвет может рассматриваться как источник стресса. Например, отвергаемый синий цвет означает неудовлетворенность отсутствием покоя, привязанности.

Возможности оценки работоспособности в ходе анализа выбора цветов Макс Люшер учитывал, исходя из следующих посылок.

Зеленый цвет характеризует гибкость волевых проявлений в сложных условиях деятельности, чем обеспечивается поддержание работоспособности.

Красный цвет характеризует силу воли и чувство удовлетворенности стремлением к достижению цели, что также содействует поддержанию работоспособности.

Желтый цвет ограждает надежды на успех, спонтанное удовлетворение от участия в деятельности (иногда без четкого осознания ее деталей), ориентацию на дальнейшую работу.

Если все эти три цвета стоят в начале ряда и все вместе, то вероятна более продуктивная деятельность, более высокая работоспособность. Если же они находятся во второй половине ряда и разделены друг от друга, прогноз менее благоприятный.

Показатели тревоги. Если основной цвет стоит на 6-ом месте, он обозначается знаком —, и все остальные, что находятся за ним (7-я — 8-я позиции), обозначаются этим же знаком. Их следует рассматривать как отвергаемые цвета, как причину тревожности, негативного состояния.

В тесте Люшера такие случаи дополнительно помечаются буквой A над номером цвета и знаком.

Пример: показатели компенсации. При наличии источника стресса, тревоги (выражаемого каким-либо основным цветом, помещенным на 6-ю и 8-ю позиции) цвет, поставленный в 1-ю позицию, рассматривается как показатель компенсации (компенсирующим мотивом, настроением, поведением). В этом случае над цифрой, занимающей 1-е место, ставится буква С. Считается явлением более или менее нормальным, когда компенсация проходит за счет одного из основных цветов. В то же время сам факт наличия показателя стресса и компенсации всегда свидетельствует о недостаточной оптимальности состояния.

В тех же случаях, когда компенсация проходит за счет дополнительных цветов, результаты теста трактуются как показатели негативного состояния, негативных мотивов, негативного отношения к окружающей ситуации.

!	!!	!!!
<u>A</u>	<u>A</u>	<u>A</u>
2	1	4

Показатели интенсивности тревоги характеризуются позицией, занимаемой основными цветами. Если основной цвет на 6-м месте, фактор, вызывающий тревогу,

считается относительно слабым (это отмечается одним восклицательным знаком); если цвет в 7— и позиции, ставятся два восклицательных знака (!!); если основной цвет в 8-й позиции, ставятся три знака (!!!). Таким образом может быть поставлено до 6 знаков, характеризующих источники стресса, тревоги, например:

Подобным же образом в тесте Люшера оцениваются случаи неблагоприятной компенсации. Если компенсацией служит какой-либо из основных цветов или фиолетовый, не ставится никаких знаков. Если серый, коричневый или черный цвет занимают 3-ю позицию, ставится один восклицательный знак, если 2-ю позицию, ставится два знака (!!), если первую позицию, ставится три знака (!!!). Таким образом, их может быть 6, например:

!!!	!!!	!
С	С	С
+	+	+
6	0	7

Считается, что чем больше знаков «!», тем прогноз неблагоприятнее.

С учетом полученных результатов тестирования целесообразно организовать мероприятия по регуляции и саморегуляции психических состояний, аутогенной тренировки. Повторное тестирование после таких мероприятий (в сочетании с другими методиками) может дать информацию о снижении тревожности, напряженности.

Особо важное значение при интерпретации результатов тестирования имеет оценка цвета в последней 8-й позиции (или в 4-й функциональной группе при наличии двух цветов со знаком —). Если цвета в этой позиции помечены восклицательными знаками, значит достаточно велика вероятность развития у испытуемого состояния тревожности.

Обратите внимание на соотношение первой и восьмой позиций, имеет ли место компенсация, по нормальной ли схеме она построена?

Может быть также проанализировано отношение цветов во второй и третьей позициях (желаемая цель и фактическая ситуация). Нет ли между ними конфликта? Например, красный цвет во второй и серый в третьей позициях символизируют конфликт между целью, мотивами и самооценкой реального своего состояния.

Анализируя и интерпретируя результаты теста Люшера, полученную психодиагностическую информацию следует сопоставлять с материалами анкетирования, наблюдения, бесед, изучения документов об испытуемых. Только при таком разностороннем изучении личности можно делать какие-то серьезные заключения о чертах личности, ее психологических особенностях.

То же самое следует сказать о перспективах использования результатов теста для оценки состояния, в частности эмоционального состояния, напряженности, тревожности. Однако совпадение показателей цветового теста (выбор цветов № 6, 7, 0 в первой позиции) и данных анкетирования и наблюдения позволяет с большей уверенностью судить о развитии у испытуемых различных негативных состояний.

Интерпретация цветных пар по Люшеру

Позиции «+ +». Первый цвет синий

+1+2 (синий и зеленый) — чувство удовлетворенности, спокойствия, стремление к спокойной обстановке, нежелание участвовать в конфликтах, стрессе.

+1+3 (синий и красный) — чувство целостности, активное и не всегда осознанное стремление к тесным отношениям. Потребность во внимании со стороны других.

+1+5 (синий и фиолетовый) — небольшое беспокойство, потребность в тонком окружении, стремление к эстетическому.

+1 +6 (синий и коричневый) — чувство беспокойства, страх одиночества, стремление уйти от конфликтов, избежать стресса.

+1 +7 (синий и черный) — негативное состояние, стремление к покою, отдыху, неудовлетворенность отношением к себе, негативное отношение к ситуации.

+1 +0 (синий и серый) — негативное состояние, потребность освободиться от стресса, стремление к покою, отдыху.

Первый цвет зеленый

+2 +1 (зеленый и синий) — позитивное состояние, стремление к признанию, к деятельности, обеспечивающей успех.

+2 +3 (зеленый и красный) — активное стремление к успеху, к самостоятельным решениям, преодолению преград в деятельности.

+2 +4 (зеленый и желтый) — небольшое беспокойство, стремление к признанию, популярности, желание произвести впечатление.

+2 +5 (зеленый и желтый) — небольшое беспокойство, стремление к признанию, популярности, желание супервпечатлений, повышенное внимание к реакциям окружающих на свои поступки.

+2 +6 (зеленый и коричневый) — чувство неудовлетворенности, усталости, переоценка значимости отношения к себе со стороны окружающих.

+2 +7 (зеленый и черный) — чувство обиды, злости, стремление к жесткости, авторитетности в отношениях.

+2 +0 (зеленый и серый) — чувство неудовлетворенности, стремление к признанию, желание произвести впечатление.

Первый цвет красный

+3 +1 (красный и синий) — деловое возбуждение, активное стремление к деятельности, впечатлениям, удовольствиям.

+3 +2 (красный и зеленый) — деловое возбуждение, активное стремление к цели, преодолению всех трудностей, стремление к высокой оценке своей деятельности.

+3 +4 (красный и желтый) — деловое, слегка повышенное возбуждение, увлеченность, оптимизм, стремление к контактам, расширение сферы деятельности.

+3 +5 (красный и фиолетовый) — повышенное возбуждение, не всегда адекватная увлеченность, стремление произвести впечатление.

+3 +6 (красный и коричневый) — негативное настроение, огорчение из-за неудачи, нежелание лишиться благ приятной ситуации.

+3 +7 (красный и черный) — негативное настроение злость, стремление уйти из неблагоприятной ситуации.

+3 +0 (красный и серый) — чувство неудовлетворенности, направленность на рискованное действие.

Первый цвет желтый

+4 +1 (желтый и синий) — настроение в общем положительное, стремление к позитивному эмоциональному состоянию, взаимовыдержке.

+4 +2 (желтый и зеленый) — настроение в общем положительное, желание поиска первых путей решения стоящих задач, стремление к самоутверждению.

+4 +3 (желтый и красный) — несколько повышенное деловое возбуждение, стремление к широкой активной

+4 +5 (желтый и фиолетовый) — небольшая эйфория, стремление к ярким событиям, желание произвести впечатление.

+4 +6 (желтый и коричневый) — негативное настроение, огорчение и потребность в эмоциональной разрядке и отдыхе.

+4 +7 (желтый и черный) — весьма негативное настроение, стремление уйти от любых проблем, склонность к необходимым, малоадекватным решениям.

+4 +0 (желтый и серый) — негативное угнетенное стояние, стремление выйти из неприятной ситуации, четкое представление о том, как это сделать.

Первый цвет фиолетовый

+5 +1 (фиолетовый и синий) — неопределенное настроение, стремление к согласию и гармонии.

+5 +2 (фиолетовый и зеленый) — настороженность, желание произвести впечатление.

+5 +3 (фиолетовый и красный) — некоторое возбуждение, увлеченность, активное стремление произвести впечатление.

+5 +4 (фиолетовый и желтый) — возбуждение, фантазирование, стремление к ярким событиям.

+5 +6 (фиолетовый и коричневый) — возбуждение, направленность на сильные эмоциональные переживания.

+5 +7 (фиолетовый и черный) — негативное состояние.

+5 +0 (фиолетовый и серый) — напряжение, стремление оградить себя от конфликтов, стресса.

Первый цвет коричневый

+6 +1 (коричневый и синий) — напряжение, страх одиночества, желание уйти из неблагоприятной ситуации.

+6 +2 (коричневый и зеленый) — чувство беспокойства, стремление к строгому контролю над собой, чтобы избежать ошибки.

+6 +3 (коричневый и красный) — активное стремление к эмоциональной разрядке.

+6 +4 (коричневый и желтый) — утрата веры в положительные перспективы, вероятность необдуманных решений («мне все равно»).

+6 +5 (коричневый и фиолетовый) — чувство неудовлетворенности, стремление к комфорту.

+6 +7 (коричневый и черный) — негативное состояние, разочарованность, стремление к покою, желание уйти от активности.

+6 +0 (коричневый и серый) — весьма негативное состояние, стремление уйти от сложных проблем, а не бороться с ними.

Первый цвет черный

+7 +1 (черный и синий) — весьма негативное состояние, стремление уйти от проблем («оставили бы в покое»).

+7 +2 (черный и зеленый) — возбуждение, гневное отношение к окружающим, не всегда адекватное упрямство.

+7 +3 (черный и красный) — сильное возбуждение, возможны аффективные поступки.

+7 +4 (черный и желтый) — весьма негативное состояние, отчаяние, суицидные мысли.

+7 +5 (черный и фиолетовый) — напряженность, мечты о гармонии.

+7 +6 (черный и коричневый) — возбуждение, постановка нереальных задач, стремление уйти от беспокойных мыслей, неблагоприятных ситуаций.

+7 +0 (черный и серый) — чувство безнадежности, обреченности, стремление сопротивляться всему, неадекватность.

Первый цвет серый

+0 +1 (серый и синий) — негативное состояние, желание спокойной ситуации.

+0 +2 (серый и зеленый) — негативное состояние, ощущение враждебности окружающих и желание оградиться от среды.

+0 +3 (серый и красный) — негативное состояние, возвышенные требования к окружающим, не всегда адекватная активность.

+0 +4 (серый и желтый) — негативное состояние, стремление уйти от проблем, а не решать их.

+0 +5 (серый и фиолетовый) — чувство беспокойства и настороженности, стремление скрыть это чувство.

+0 +6 (серый и коричневый) — весьма негативное состояние, стремление уйти от всего сложного, трудного, от волнения.

+0 +7 (серый и черный) — весьма негативное состояние, обида, чувство угнетенности, вероятность неадекватных решений.

Позиции «— —». Первый цвет серый

—0 —1 (серый и синий) — чувство неудовлетворенности, эмоциональной напряженности.

—0 —2 (серый и зеленый) — эмоциональная напряженность, желание выйти из неблагоприятной ситуации.

—0 —3 (серый и красный) — раздраженность, чувство беспомощности.

—0 —4 (серый и желтый) — тревожность, неуверенность в своих силах.

—0 —5 (серый и фиолетовый) — небольшое контролируемое возбуждение.

—0 —6 (серый и коричневый) — тревожность, неуверенность в своих силах, но при этом завышенная требовательность, желание достичь признания своей личности.

—0 —7 (серый и черный) — отрицание каких-либо ограничений своей личности, активное стремление к деятельности.

Первый цвет синий

—1 —2 (синий и зеленый) — сильное напряжение, стремление избавиться от негативного стрессового состояния.

—1 —3 (синий и красный) — сильное напряжение, чувство беспомощности, желание выйти из эмоциональной ситуации.

—1 —4 (синий и желтый) — состояние, близкое к стрессу, эмоциональные негативные переживания, чувство беспомощности.

—1 —5 (синий и фиолетовый) — состояние, близкое к стрессу, сложность взаимоотношений, чувство ограниченности в возможностях, нетерпеливость.

—1 —6 (синий и коричневый) — эмоциональная неудовлетворенность, самоограничение, поиск поддержки.

—1 —7 (синий и черный) — состояние, близкое к стрессу, эмоциональная неудовлетворенность, стремление уйти из психогенной ситуации.

—1 —0 (синий и серый) — несколько угнетенное состояние, тревожность, ощущение бесперспективности.

Первый цвет зеленый

—2 —1 (зеленый и синий) — угнетенное состояние, неверие в свои силы, стремление уйти из неприятной ситуации.

—2 —3 (зеленый и красный) — сильное возбуждение, тягостные переживания, отношения со средой считает для себя враждебными, возможны аффективные поступки.

—2 —4 (зеленый и красный) — состояние, близкое к фрустрации, чувство разочарования, нерешительность.

—2 —5 (зеленый и фиолетовый) — состояние, близкое к стрессовому, чувство оскорбленного достоинства, неверие в свои силы.

—2 —6 (зеленый и коричневый) — состояние, близкое к стрессовому, неадекватно повышенный самоконтроль, необоснованное стремление к признанию.

—2 —7 (зеленый и черный) — состояние фрустрации за ограничения амбициозных требований, недостаточная целеустремленность.

—2 —0 (зеленый и серый) — состояние фрустрации, раздраженность из-за ряда неудач, снижение волевых качеств:

Первый цвет красный

—3 —1 (красный и синий) — подавляемое возбуждение, раздражительность, нетерпеливость, поиск выхода из негативных отношений, сложившихся с близкими людьми

—3 —2 (красный и зеленый) — состояние стресса из-за неадекватной самооценки.

—3 —4 (красный и желтый) — мнительность, тревожность, неадекватная оценка среды, стремление к самооправданию.

—3 —5 (красный и фиолетовый) — состояние стресса из-за неудачных попыток достичь взаимопонимания, чувство неуверенности, беспомощности, желание сочувствия.

—3 —6 (красный и коричневый) — сильное напряжение, вызванное иногда сексуальным самоограничением, отсутствие дружеских контактов, неуверенность в своих силах.

—3 —7 (красный и черный) — состояние стресса из-за глубокого разочарования, фрустрация, чувство тревожности, бессилия решить конфликтную проблему, желание выйти из фрустрирующей ситуации любым путем, сомнение в том, что это удастся.

—3 —0 (красный и серый) — сдерживаемое возбуждение, чувство утрачиваемой перспективы, вероятность нервного истощения.

Первый цвет желтый

—4 —1 (желтый и синий) — чувство разочарования, состояние, близкое к стрессу, стремление подавить негативные эмоции.

—4 —2 (желтый и зеленый) — состояние нерешительности, тревожности, разочарования.

—4 —3 (желтый и красный) — состояние стресса, сопровождаемое возбуждением, сомнения в успехе, претензии, не подкрепляемые реальными возможностями, самооправдание.

—4 —5 (желтый и фиолетовый) — эмоциональное разочарование и чувство беспокойства, тревоги, разочарования.

—4 —7 (желтый и черный) — напряженность, чувство неуверенности, настороженности, стремление избежать контроля извне.

—4 —0 (желтый и серый) — напряженность, чувство боязни потерять что-то важное, упустить возможности, напряженное ожидание.

Первый цвет фиолетовый

—5 —1 (фиолетовый и синий) — чувство неудовлетворенности, стимулирующее к активности, стремление к сотрудничеству.

—5 —2 (фиолетовый и зеленый) — стрессовые состояния из-за неосуществившегося самоутверждения.

—5 —3 (фиолетовый и красный) — стрессовое состоя из-за неудач в активных, иногда необдуманных действий!

—5 —4 (фиолетовый и желтый) — настороженность, подозрительность, разочарование, замкнутость.

—5 —6 (фиолетовый и коричневый) — стресс, вызванный нарушением желательных взаимоотношений, повышенная взыскательность к другим.

—5 —7 (фиолетовый и черный) — напряжение из-за ограничения в самостоятельных решениях, стремление к взаимопониманию, откровенному выражению мыслей.

—5 —0 (фиолетовый и серый) — проявление нетерпения, но в то же время стремление к самоконтролю, вызывает некоторое эмоциональное возбуждение.

Первый цвет коричневый

—6 —1 (коричневый и синий) — негативное состояние, чувство неудовлетворенности из-за недостаточного признания заслуг (реальных и предполагаемых), стремление к самоограничению и самоконтролю.

—6 —2 (коричневый и зеленый) — негативное состояние из-за чрезмерного самоконтроля, упрямое желание выделиться, сомнения в том, что это удастся.

—6 —3 (коричневый и красный) — стрессовое состояние из-за подавленности эротических и других биологических потребностей, стремление к сотрудничеству для выхода из стресса.

—6 —4 (коричневый и желтый) — напряженность стремления скрыть тревогу под маской уверенности и беспечности.

—6 —5 (коричневый и фиолетовый) — негативное состояние из-за неудовлетворенного стремления к чувственной гармонии.

—6 —7 (коричневый и черный) — стремление уйти из подчинения, негативное отношение к различным запретам.

—6 —0 (коричневый и серый) — стрессовое состояние из-за подавления биологических, сексуальных потребностей

Первый цвет черный

—7 —1 (черный и синий) — состояние беспокойства в связи со скрываемым желанием получить помощь, поддержку.

—7 —2 (черный и зеленый) — состояние, близкое к фрустрации из-за ограничения свободы желаемых действий, стремление избавиться от помех.

—7 —3 (черный и красный) — стрессовое состояние, вызванное разочарованием в ожидаемой ситуации, эмоциональное возбуждение.

—7 —4 (черный и желтый) — стрессовое состояние из-за боязни дальнейших неудач, отказ от разумных компромиссов.

—7 —5 (черный и фиолетовый) — поиски идеализированной ситуации.

—7 —6 (черный и коричневый) — стрессовое состояние из-за неприятных ограничений, запретов, стремление сопротивляться ограничениям, уйти от заурядности.

—7 —0 (черный и серый) — стремление уйти из неблагоприятной ситуации.

Первый цвет серый

—0 —1 (серый и синий) — некоторое напряжение, стремление противостоять негативным чувствам.

—0 —2 (серый и зеленый) — негативное состояние в связи с перенапряжением, переутомлением.

—0 —3 (серый и красный) — подавляемое беспокойство, возможность аффективных действий, раздражительность.

—0 —4 (серый и желтый) — чувства тревожности, неуверенности.

—0 —5 (серый и фиолетовый) — напряжение в связи с подавлением чувственных переживаний.

—0 —6 (серый и коричневый) — стремление выйти из неблагоприятной ситуации, несколько завышенная самооценка.

—0 —7 (серый и черный) — стремление выйти из неблагоприятной ситуации, надежда на хорошие перспективы в будущем.

Приложение 2

Результаты исследования ситуативной тревожности младших школьников с нарушениями зрения

Таблица 1.

Результаты исследования уровня тревожности по методике Дж. Тейлора

Код испытуемого	возраст	Количественный показатель	Уровень тревожности
В А	11	47	Очень высокий
Х Л	10	26	Высокий
П М	10	45	Очень высокий
С К	9	27	Высокий
П А	10	25	Высокий
А А	10	33	Высокий
П Д	11	39	Высокий
Х А	10	48	Очень высокий
Д С	10	22	Средний

Таблица 2.

Результаты Теста тревожности (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки)

Код испытуемого	возраст	Количественный показатель, %	Уровень тревожности
В А	11	78	Высокий
Х Л	10	42	Средний
П М	10	64	Высокий
С К	9	50	Средний
П А	10	42	Средний
А А	10	71	Высокий
П Д	11	35	Средний
Х А	10	50	Средний
Д С	10	21	Средний

Таблица 3.

Результаты диагностики уровня тревожности по тесту М. Люшера

Код испытуемого	возраст	Количественный показатель	Уровень тревожности
В А	11	11	Высокий
Х Л	10	5	Средний
П М	10	9	Высокий
С К	9	7	Средний
П А	10	6	Средний
А А	10	8	Средний
П Д	11	6	Средний
Х А	10	9	Высокий
Д С	10	3	Низкий

Таблица 4.

Обобщенные данные по результатам исследования ситуативной тревожности младших школьников с нарушениями зрения

Код испытуемого	Методика Дж. Тейлора	Тест тревожности	Тест М. Люшера	Общий показатель
В А	Очень высокий	Высокий	Высокий	Высокий
Х Л	Высокий	Средний	Средний	Средний
П М	Очень высокий	Высокий	Высокий	Высокий
С К	Высокий	Средний	Средний	Средний
П А	Высокий	Средний	Средний	Средний
А А	Высокий	Высокий	Средний	Высокий
П Д	Высокий	Средний	Средний	Средний
Х А	Очень высокий	Средний	Высокий	Высокий
Д С	Средний	Средний	Низкий	Средний

Приложение 3

Программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у младших школьников с нарушением зрения

Занятие 1

Цель: создание позитивного эмоционального фона в классе. Выработка правил поведения на занятиях. Сплочение коллектива

Упражнение «Приветствую»

Цель упражнения: разминка, приветствие участников друг друга.

Ведущий предлагает участникам образовать круг и разделиться на три равные части: "европейцев", "японцев" и "африканцев". Потом каждый из участников идет по кругу и здоровается со всеми "своим способом": "европейцы" пожимают руку, "японцы" кланяются, "африканцы" трутся носами.

Это упражнение обычно происходит весело и эмоционально. Его лучше всего ставить в начало занятия, для того чтобы поприветствовать друг друга и зарядить группу энергией.

Упражнение «Неоконченные предложения».

Учащиеся получают листок с незаконченными предложениями.

Инструкция: вы должны продолжить данные предложения и записать их на листочке. После этого вы выбираете себе собеседника и обсуждаете с ним написанное на вашем листочке и листочке соседа. Вы можете выйти из круга и сесть где вам удобно.

Примеры незаконченных предложений.

1. Мне нравится...
2. Иногда я хочу...
3. Я не могу...
4. Большинство тех, кого я знаю...
5. Мне нужно знать...
6. Когда бы я ни вошел в комнату...
7. Моя цель в этом году...
8. Я боюсь...
9. Хорошее событие, случившееся на днях, это...
10. Когда бы я ни пришел в школу...

После того как работа в парах закончится, предложите желающим высказаться о тех чувствах, которые они испытали.

Упражнение «Рука»

Упражнение проводится для развития сплоченности группы, формирования мотивации групповой работы, развития эмпатии. Все сидят в кругу. Необходимо по команде ведущего «три-четыре», ни с кем не договариваясь, показать определенное количество пальцев. Играет только правая рука. Задача заключается в том, чтобы все участники показали одинаковое количество пальцев. В обсуждении выясняется, что никто в группе не может «выиграть», пока группа не работает синхронно, а участники не пытаются понять и почувствовать друг друга. В случае проявления раздражения, агрессии со стороны отдельных ребят в адрес других в контексте работы группы данные особенности поведения регулируются на основе правил групповой работы, в дальнейшем служат материалом для анализа, возможно, для индивидуальной работы с ребенком.

Упражнение «Фигуры»

Цель: Эта игра на сплочение команды. В ходе данной игры можно отследить многие моменты, важные для тренинга командообразования. Например, роли участников, динамику группы и т. д.

Размер группы: 6–20 человек

Время: 10–15 минут

Ресурсы: Вам потребуется веревка длиной равной 1 м * количество участников.

Инструкция: Для выполнения следующего упражнения нужно, чтобы вся группа встала в круг. Возьмите в руки веревку и встаньте так, чтобы образовался правильный круг. Теперь закройте глаза и не размыкая их, постройте квадрат. Использовать можно только устные переговоры. Когда вы посчитаете что задание выполнено, дайте мне знать. Задание выполнено?

Откройте глаза. Как вы считаете, вам удалось выполнить задание?

Выслушиваем ответы, но не комментируем их.

Сейчас я предложу вам в таких же условиях построить другую фигуру. Сможете построить ее за более короткое время? Хорошо. Предлагаю повторить эксперимент. Закрываем глаза. Ваша задача построить равносторонний треугольник.

Подводим итоги упражнения:

Вы довольны результатом группы?

Какие факторы оказывали влияние на успешность выполнения задания?

На какие из этих факторов вы могли повлиять?

Какие выводы вы сделаете из упражнения?

Рефлексия.

Обсуждение итогов занятия: круг «Новое и важное для меня». Выработка ритуала завершения занятий, включающего элементы рефлексии («новое и важное для меня»), его проведение. Важно внимательно следить за соблюдением принятых правил, тактично, но настойчиво пресекать попытки их нарушения.

Занятие 2.

Упражнение «Давайте поздороваемся.»

Цель: развитие воображения, создание психологически непринужденной атмосферы.

Ход игры: в начале упражнения ведущий рассказывает о разных способах приветствия, принятых и шуточных. Затем детям предлагается поздороваться, прикоснувшись плечом, спиной, рукой, носом, щекой, выдумать собственный необыкновенный способ приветствия для сегодняшнего занятия и поздороваться посредством его.

Упражнение «коробка переживаний»

Ведущий. Я принесла сегодня небольшую коробку. Предлагаю отправить ее по кругу, чтобы собрать наши неприятные переживания и заботы. Вы можете сказать об этом шепотом, но обязательно в эту коробку. Потом я ее заклею и унесу, а вместе с ней пусть исчезнут и ваши неприятные переживания.

Упражнение «Зубной кабинет»

Инструкция психолога

1. Подумайте о том, что вы записались к зубному врачу. В тот день, когда назначен ваш визит, вы собираетесь и идете в зубопротезную клинику. Входите в парадные двери, поднимаетесь на нужный этаж и открываете дверь в зубной кабинет. Смотрите на часы, они показывают назначенное вам время.

2. Вы проходите и садитесь в кресло. Справа от вас – стеклянная тележка с медицинскими инструментами, вы смотрите на них и чувствуете, как будто эти холодные металлические предметы неприятно касаются ваших десен и зубов. Слева – бормашина, неприятный звук которой, как вам кажется, вы уже слышите. Словом, при рассмотрении зубного кабинета ваше внутреннее напряжение постепенно возрастает.

3. Сзади от вас открывается дверь, и кто-то входит. Вы не успеваете обернуться, как медсестра говорит: «Сегодня врач не придет. Он немного простужен. Давайте, я перепишу ваш талон на другое время». Вы с облегчением вздыхаете и выходите из кабинета.

Психолог К. Шрайнер, автор этого упражнения, писал, что в жизни многие из нас ведут себя так, будто они – в зубопротезном кресле. Мы нервничаем, волнуемся, напряжены, тревожимся, что впереди – что-то плохое и неприятное. Еще ничего не произошло, а мы заранее уже переживаем и боимся невзгод.

А нужно всего лишь подождать и посмотреть, произойдет ли событие, которое может нас расстроить. Возможно, ничего плохого не будет, и мы только потом поймем, что зря волновались.

Рефлексия.

Обсуждение итогов занятия: круг «Новое и важное для меня». Выработка ритуала завершения занятий, включающего элементы рефлексии («новое и важное для меня»), его проведение. Важно внимательно следить за соблюдением принятых правил, тактично, но настойчиво пресекать попытки их нарушения.

Занятие 3

Упражнение «король и королева»

Участники выбирают из своей группы двух человек на роль короля и королевы. Они рассаживаются на импровизированный трон (желательно с возвышением). Задача остальных участников – подойти и поприветствовать отдельно короля и королеву. Форма приветствия может быть любой. «Монархи» также приветствуют участников.

Это упражнение на обнаружение «защит» личности. Каждый из участников, исходя из игровой ситуации, должен пережить некоторые унижения – поклон королю; и каждый по-своему должен будет «защищаться» от этой травмирующей ситуации. Анализируется, кто и как избегал этой ситуации подчинения.

Упражнение «Рисунок самого себя»

Цель: Раскрытие своего «Я», формирование стремления к самосовершенствованию.

Возраст: дошкольный, младший школьный.

Материал: Бумага, карандаши, краски.

Проведение: Психолог предлагает детям нарисовать себя в трех зеркалах:

- в зеленом – такими, какими они представляются себе;
- в голубом – такими, какими они хотят быть;
- в красном – такими, какими их видят друзья.

Рефлексия.

Обсуждение итогов занятия: круг «Новое и важное для меня». Выработка ритуала завершения занятий, включающего элементы рефлексии («новое и важное для меня»), его проведение. Важно внимательно следить за соблюдением принятых правил, тактично, но настойчиво пресекать попытки их нарушения.

Занятие 4

Упражнение «Улыбнись, как...» (используется преимущественно для младших школьников и мл. подростков)

Цель – раскрепощение, снятие эмоционального напряжения, самораскрытие.

Инструкция: Улыбнитесь, как улыбаетесь:

Вы – своей маме.

Собака своему хозяину.

Само солнышко

Очень вежливый японец.

Кот на солнышке.

Упражнение «Соломинка на ветру»

Упражнение выполняется с группой детей, не менее 6 – 7 человек. Все встают в круг вытягивают руки ладонями вперед. Выбирается «соломинка». Она встает в центр круга с завязанными или закрытыми глазами. По команде взрослого: «Не отрывай ноги от пола и падай назад!», – участники игры по очереди прикасаются к плечам «соломинки» и, осторожно поддерживая, передают ее следующему. В результате каждый боится другого, и «соломинка» плавно покачивается по кругу.

Предупреждение: Недоверчивые и робкие дети сначала должны побывать в роли поддерживающих. Приятные ощущения и улыбка на лицах «соломинок» заставит их побывать в этой роли. Участие в игре взрослых обязательно.

Упражнение «Боюська»

Цель: Коррекция детских страхов.

«Дотроньтесь до..., кто боится...» (выявление и актуализация детских страхов, например: дотронется до мочки уха тот, кто боится мышей, и т. д.)

Рефлексия.

Обсуждение итогов занятия: круг «Новое и важное для меня». Выработка ритуала завершения занятий, включающего элементы рефлексии («новое и важное для меня»), его проведение. Важно внимательно следить за соблюдением принятых правил, тактично, но настойчиво пресекать попытки их нарушения.

Занятие 5

Упражнение «ассоциации»

Цель: развитие ассоциативного мышления.

Условия игры: предложите им несколько слов и общими усилиями постарайтесь зафиксировать все ассоциации, которые придут им на ум при чтении этих слов, например: Верблюд - горб, гора, пустыня, кактус, песок и т.д. Когда ребенок освоится с этим заданием, можно попросить его самостоятельно придумать ассоциации.

Упражнение «Дерево счастья»

Цель: снижение уровня страха через его преобразование. Для создания этой творческой композиции необходимы два листа рисунков со страхами.

Дети делятся на 2 группы. Каждой группе предлагается на большом листе нарисовать все свои страхи, за тем:

1) один листочек сворачиваем в трубочку страхами внутрь – это будет ствол дерева.

2) ствол расписывается всякими «радостями» – тем, что её символизирует: улыбки, солнышки, сердечки, цветочки и т.д.

3) верхняя часть ствола надрезается так, чтобы получилась бахрома примерно на 1/3 длины ствола.

4) второй рисунок складывается в несколько раз и из него вырезаются листочки.

5) листочки также расписываются «радостями» и крепятся к бахроме ствола. И вот страшные рисунки превратились в Дерево счастья.

Рефлексия.

Обсуждение итогов занятия: круг «Новое и важное для меня». Выработка ритуала завершения занятий, включающего элементы рефлексии («новое и важное для меня»), его проведение. Важно внимательно следить за соблюдением принятых правил, тактично, но настойчиво пресекать попытки их нарушения.

Занятие 6

Упражнение «рецепт хорошего дня»

Для этого упражнения потребуются рецепты приготовления вкусных блюд. Учитель может подготовить карточки с рецептами самостоятельно или попросить

участников захватить их из дома. Рецепты должны быть аппетитными и включать не меньше 7—8 ингредиентов.

Участники разбиваются на подгруппы по 3—4 человека, каждой из подгрупп методом жеребьевки достается один из рецептов.

Задача участников – сохранив структуру рецепта и соотношение объемов/массы ингредиентов, составить рецепт хорошего дня. При этом необходимо сохранять вид обработки ингредиентов необязательно.

Рецепт должен быть итогом коллективного творчества и устраивать всех членов подгруппы.

В состав рецепта может входить все что угодно. Клаус Фопель приводит в качестве примера такой рецепт: «Берем 20 интересных участников, килограмм обязательности, сто граммов опыта, обильно сдабриваем все это любознательностью, добавляем щепотку духа противоречия...»

На подготовку рецепта подгруппам дается 10 минут; после того как все рецепты будут сформулированы, они зачитываются всем участникам.

В ходе обсуждения игры учитель может сделать акцент на том, что какие-то «ингредиенты» повторялись у всех или у большинства групп (естественно, что «участники» как ингредиент не учитываются — они, скорее всего, будут у всех групп. А если вдруг не будут — это вполне может стать предметом заинтересованного обсуждения). Или на пропорциях этих ингредиентов.

Упражнение "Драка"

Цель: расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук.

"Вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавите пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь, а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!"

Это упражнение полезно проводить не только с тревожными, но и с агрессивными детьми.

Упражнение "Смена ритмов"

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

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

Упражнение "Косое и мяч"

Цель: расслабить максимальное количество мышц тела.

"Ребята, разбейтесь на пары. Один из вас — большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус наклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком "с". С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук "с", он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго "с" выпрямилось туловище, после третьего — у мяча поднимается голова, после четвертого — надулись щеки и даже руки отошли от боков. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса... Из мяча с силой выходит воздух со звуком "ш". Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение. Затем играющие меняются ролями.

Рефлексия.

Обсуждение итогов занятия: круг «Новое и важное для меня». Выработка ритуала завершения занятий, включающего элементы рефлексии («новое и важное для меня»), его проведение. Важно внимательно следить за соблюдением принятых правил, тактично, но настойчиво пресекать попытки их нарушения.

Занятие 7

Упражнение "Корабль и ветер"

Цель: настроить группу на рабочий лад, особенно, если дети устали.

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

Упражнение "Дудочка"

Цель: расслабление мышц лица, особенно вокруг губ.

"Давайте поиграем на дудочке. Неглубоко вдохните воздух, поднесите дудочку к губам. Начинайте медленно выдыхать, и на выдохе попытайтесь вытянуть губы в трубочку. Затем начните сначала. Играйте! Какой замечательный оркестр!"

Упражнение «гусеничка»

Цель: игра учит доверию.

Почти всегда партнеров не видно, хотя и слышно. Успех продвижения всех зависит от умения каждого скоординировать свои усилия с действиями остальных участников. "Ребята, сейчас мы с вами будем одной большой гусеницей и будем все вместе передвигаться по этой комнате. Постройтесь цепочкой, руки положите на плечи впереди стоящего. Между животом одного играющего и спиной другого зажмите воздушный шар или мяч. Дотрагиваться руками до воздушного шара (мяча) строго воспрещается! Первый в цепочке участник держит свой шар на вытянутых руках.

Таким образом, в единой цепи, но без помощи рук, вы должны пройти по определенному маршруту". Для наблюдающих: обратите внимание, где располагаются лидеры, кто регулирует движение "живой гусеницы".

Упражнение "Волшебный стул"

Цель: способствовать повышению самооценки ребенка, улучшению взаимоотношений между детьми.

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.

Обсуждение итогов занятия: круг «Новое и важное для меня». Выработка ритуала завершения занятий, включающего элементы рефлексии («новое и важное для меня»), его проведение. Важно внимательно следить за соблюдением принятых правил, тактично, но настойчиво пресекать попытки их нарушения.

Занятие 8.

Упражнение «Мы с тобой похожи тем, что...»

Участники выстраиваются в два круга – внутренний и внешний, лицом друг к другу. Количество участников в обоих кругах одинаковое. Участники внешнего круга говорят своим партнерам напротив фразу, которая начинается со слов: «Мы с тобой похожи тем, что...». Например: что живем на планете Земля, учимся в одном классе и т.д. Участники внутреннего круга отвечают: «Мы с тобой отличаемся тем, что...» Например: что у нас разный цвет глаз, разная длина волос и т.д. Затем по команде ведущего участники внутреннего круга передвигаются (по часовой стрелке), меняя партнера. Процедура повторяется до тех пор, пока каждый участник внутреннего круга не повстречается с каждым участником внешнего круга.

Упражнение «У страха глаза велики»

Ход упражнения: Психолог вместе с детьми встает в круг (На расстоянии вытянутых рук друг от друга) и предлагает всем представить, что у них большой, огромный страх. (Широко разводит руки в стороны.) «У всех, кто боится, от страха большие глаза», – добавляет психолог. (Изображает большие, круглые глаза при помощи рук.) Дети повторяют движения вслед за педагогом. «Но теперь страх уменьшается», – говорит он и делает вновь руками соответствующие движения, предлагая детям повторить его за ним. Выполняя с детьми упражнение, психолог подводит их к тому, что страх постепенно уменьшается, а затем совсем исчезает. (Пожимают плечами и в недоумении разводят руками.) В конце упражнения психолог предлагает детям посмотреть друг на друга и убедиться, что ни у кого из них нет больше «больших глаз» и, следовательно, они ничего не боятся, так как страх исчез.

Упражнение «Путешествие в волшебный лес».

Цель: Снятие волнения. Ощущение покоя. Решение проблем. Обретение собственного места в прекрасном лесу. Мелодия «утреннего леса».

- Сядь поудобнее. Можешь закрыть глаза. Ты видишь лес, деревья, кустарники и всевозможные цветы. В самой чаще стоит белая каменная скамейка. Присядь на нее.

- Прислушайся к звукам и насладись запахами вокруг тебя. Пахнет влажная земля. Ветер доносит запах сосен. Ты слышишь пение птиц, шорохи трав.

- Представь, что сказочные персонажи, обитающие в лесу, пришли на помощь к тебе. Они рассказывают свои секреты, помогают разгадывать загадки или смешат тебя. Подружись с ними.

- Как ты себя чувствуешь? Тебя ждет долгая дорога домой из твоего сказочного леса. Ты идешь, смотришь вокруг и разговариваешь со своими новыми друзьями. Послушай их совета.

Нарисуй себя смелого!

Рефлексия.

Обсуждение итогов занятия: круг «Новое и важное для меня». Выработка ритуала завершения занятий, включающего элементы рефлексии («новое и важное для меня»), его проведение. Важно внимательно следить за соблюдением принятых правил, тактично, но настойчиво пресекать попытки их нарушения.

Занятие 9

Упражнение «Поздоровайся локтями»

Участники здороваются, соприкоснувшись локтями. Отставьте в сторону стулья и столы, чтобы участники могли свободно ходить по помещению. Попросите участников встать в круг. Предложите всем рассчитаться на «один-четыре» и сделать следующее:

каждый «номер первый» складывает руки за головой, так чтобы локти были направлены в разные стороны;

каждый «номер второй» упирается руками в бедра так, чтобы локти также были направлены вправо и влево;

каждый «номер третий» кладет левую руку на левое бедро, правую руку – на правое колено, при этом руки согнуты, локти отведены в стороны;

каждый «номер четвертый» держит сложенные крест-накрест руки на груди (локти смотрят в стороны).

Скажите участникам, что на выполнение задания им дается только 5 минут. За это время они должны познакомиться с как можно большим числом членов группы, просто назвав свое имя и, коснувшись друг друга локтями.

Через 5 минут соберите участников в четыре подгруппы так, чтобы вместе оказались соответственно все первые, вторые, третьи и четвертые номера. Пусть участники поприветствуют друг друга внутри своей подгруппы.

Эта смешная игра ломает привычные стереотипы приветствия и способствует установлению контакта между участниками.

Игра "За что меня любит мама"

Цель: повышение уверенности в себе

Ребенок говорит, за что его любит мама.

Затем можно попросить его, чтобы он повторил то, что перечислил.

На первых порах дети, чтобы показаться значимыми, рассказывают, что мамы любят их за то, что они моют посуду, не мешают маме писать диссертацию, любят маленькую сестренку... Только после многократного повторения этой игры дети приходят к выводу, что их любят просто за то, что они есть.

Игра "Не ошибись".

Коррекционные задачи: развитие координации рук и глаз.

Ход игры. Ребята становятся в круг, и педагог рассказывает правила игры: "Первый игрок показывает одну из частей своего тела, например, голову, а говорит: "Это моя рука", второй игрок должен показать ногу, а сказать: "Это моя голова" и т.д. Каждый участник игры показывает на любую часть тела, а называет ту, которую показал предыдущий участник игры. Кто ошибается, выходит из игры". Игра продолжается до тех пор, пока не останется один победитель.

Упражнение «Продумай заранее».

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

Сядь спокойно в комфортной позе. Если хочешь, закрой глаза. Вообрази себя в трудной ситуации. Например: ответ у доски в присутствии директора школы. Постарайся почувствовать себя настолько спокойно, насколько можешь. Подумай, что скажешь и что сделаешь.

Придумывай возможные варианты поведения до тех пор, пока не почувствуешь себя абсолютно спокойно.

Что ты чувствовал, когда выполнял упражнение? Получилось ли у тебя успокоиться?

Упражнение "Рубка дров"

Цель: помочь детям переключиться на активную деятельность после долгой сидячей работы, прочувствовать свою накопившуюся агрессивную энергию и "истратить" ее во время игры.

Скажите следующее: "Кто из вас хоть раз рубил дрова или видел, как это делают взрослые? Покажите, как нужно держать топор. В каком положении должны, находиться руки и ноги? Встаньте так, чтобы вокруг осталось немного свободного места. Будем рубить дрова. Поставьте кусок бревна на пень, поднимите топор над головой и с силой опустите его. Можно даже вскрикнуть: "Ха!" Для проведения этой игры можно разбиться на пары и, попадая в определенный ритм, ударять по одной чурке по очереди.

Рефлексия.

Обсуждение итогов занятия: круг «Новое и важное для меня». Выработка ритуала завершения занятий, включающего элементы рефлексии («новое и важное для меня»), его проведение. Важно внимательно следить за соблюдением принятых правил, тактично, но настойчиво пресекать попытки их нарушения.

Занятие 10

Упражнение «Рукопожатие»

Ход упражнения: Отставьте в сторону стулья и столы, чтобы дети могли свободно передвигаться по помещению. Предложите детям свободно ходить по комнате и приветствовать каждого встречного рукопожатием. В это время они должны произнести только свое имя. Проследите за тем, чтобы все дети поздоровались со всеми.

Действие повторяется, но теперь каждый должен назвать своего партнера по имени. Если кто-то не может вспомнить имени другого, тот подсказывает. Вы можете придать игре интересный дополнительный акцент, предложив отряду образовать круг. Один из детей выходит на середину круга и обращается к кому-либо: «Костя, как меня зовут?» Тот, кто не может вспомнить имени стоящего в центре, меняется с ним местами.

«Сказка нашей жизни»

Винни Пух и Кристофер Робин лучшие друзья, они хотят навсегда сохранить свою дружбу и никогда не расставаться. Однако Кристофер Робин должен пойти в школу, но он так и не смог сказать об этом Пуху. Для того, чтобы предупредить Винни Пуха, Кристофер Робин оставляет горшочек с медом и записку, в которой все объясняет.

Дождь лил неделю не переставая. Вода все прибывала и прибывала. Винни-Пух забрался на дерево и смотрел на проплывающий под ним всякий мусор. Вдруг он увидел, что плывет большой горшок с закрытой крышкой. В горшках обычно бывает мед, и медвежонок спустился вниз, чтобы поймать эту ценную вещь. Меда в горшке не оказалось, зато в нем лежала записка.

— "Это послание!" — подумал Пух. Писать умеет только Кристофер Робин, значит, что-то у него произошло. Надо плыть к нему. Только на чем? На ветке не поплаваешь, а бревна как назло не проплывали.

Ребята, что же делать Пуху, я предлагаю вам нарисовать ваши истории.

Рефлексия.

Обсуждение итогов занятия: круг «Новое и важное для меня». Выработка ритуала завершения занятий, включающего элементы рефлексии («новое и важное для меня»), его проведение. Важно внимательно следить за соблюдением принятых правил, тактично, но настойчиво пресекать попытки их нарушения.

Приложение 4

Результаты опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших школьников с нарушением зрения

Таблица 5.

Результаты исследования уровня тревожности по методике Дж. Тейлора

Код испытуемого	возраст	Количественный показатель	Уровень тревожности
В А	11	44	Очень высокий
Х Л	10	22	Средний
П М	10	42	Очень высокий
С К	9	20	Средний
П А	10	21	Средний
А А	10	29	Высокий
П Д	11	37	Высокий
Х А	10	47	Очень высокий
Д С	10	25	Высокий

Таблица 6.

Результаты Теста тревожности (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки)

Код испытуемого	возраст	Количественный показатель, %	Уровень тревожности
В А	11	71	Высокий
Х Л	10	42	Средний
П М	10	57	Высокий
С К	9	50	Средний
П А	10	42	Средний
А А	10	64	Высокий
П Д	11	35	Средний
Х А	10	42	Средний
Д С	10	28	Средний

Таблица 7.

Результаты диагностики уровня тревожности по тесту М. Люшера

Код испытуемого	возраст	Количественный показатель	Уровень тревожности
В А	11	10	Высокий
Х Л	10	6	Средний
П М	10	7	Средний
С К	9	5	Средний
П А	10	7	Средний
А А	10	6	Средний
П Д	11	6	Средний
Х А	10	8	Средний
Д С	10	5	Средний

Таблица 8.

Обобщенные данные по результатам исследования ситуативной тревожности младших школьников с нарушениями зрения «после» реализации программы

Код испытуемого	Методика Дж. Тейлора	Тест тревожности	Тест М. Люшера	Общий показатель
В А	Очень высокий	Высокий	Высокий	Высокий
Х Л	Средний	Средний	Средний	Средний
П М	Очень высокий	Высокий	Средний	Высокий
С К	Средний	Средний	Средний	Средний
П А	Средний	Средний	Средний	Средний
А А	Высокий	Высокий	Средний	Высокий
П Д	Высокий	Средний	Средний	Средний
Х А	Очень высокий	Средний	Средний	Средний
Д С	Высокий	Средний	Средний	Средний

Таблица 9.

Обобщенные данные по диагностике ситуативной тревожности младших школьников с нарушениями зрения «до» и «после» реализации программы

Код испытуемого	Общий показатель «до»	Общий показатель «после»
В А	Высокий	Высокий
Х Л	Средний	Средний
П М	Высокий	Высокий
С К	Средний	Средний
П А	Средний	Средний
А А	Высокий	Высокий
П Д	Средний	Средний
Х А	Высокий	Средний
Д С	Средний	Средний

Таблица 10.

Расчёты по критерию Вилкоксона

№	Результат методики «до»	Результат методики «после»	сдвиг	Абсолютное значение	Ранг
В А	47	44	-3	3	4
Х Л	26	22	-4	4	7
П М	45	42	-3	3	4
С К	27	20	-7	7	9
П А	25	21	-4	4	7
А А	33	29	-4	4	7
П Д	39	37	-2	2	2
Х А	48	47	-1	1	1
Д С	22	25	3	3	4
Сумма рангов					45

$$N = \frac{N * (N + 1)}{2} = \frac{9 * 10}{2}$$

$T_{эмп} = \sum Rr$, где Rr – ранговое значение сдвигов с более редким знаком.

$T_{кр} = 8$ для $p \leq 0,05$

$T_{кр} = 3$ для $p \leq 0,01$