



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


ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

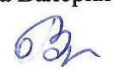
**Психолого-педагогическая коррекция тревожности первоклассников
в период адаптации к школе средствами игротерапии**

**Выпускная квалификационная работа по направлению
44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность программы бакалавриата
«Психологическое консультирование»
Форма обучения: заочная**

Проверка на объем заимствований:
68,74 % авторского текста

Работа Кандрачева к защите
« В » 17/6 2024 г
зав. кафедрой теоретической и
прикладной психологии 
Кондратьева Ольга Александровна

Выполнил:
студент группы ЗФ-510-227-5-1
Рослякова Полина Валерьевна 

Научный руководитель:
к.псх.н., доцент кафедры ТиПП
Шаяхметова Валерия Каусаровна


Челябинск
2024

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ТРЕВОЖНОСТИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ К ШКОЛЕ СРЕДСТВАМИ ИГРОТЕРАПИИ.....	9
1.1 Понятие тревожности в научных исследованиях.....	9
1.2 Особенности тревожности первоклассников в период адаптации к школе.....	19
1.3 Модель психолого-педагогической коррекции тревожности первоклассников к школе средствами игротерапии	26
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ К ШКОЛЕ СРЕДСТВАМИ ИГРОТЕРАПИИ.....	35
2.1 Этапы, методы, методики исследования.....	35
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования..	41
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ТРЕВОЖНОСТИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ К ШКОЛЕ СРЕДСТВАМИ ИГРОТЕРАПИИ.....	47
3.1 Программа психолого-педагогической коррекции тревожности первоклассников в период адаптации к школе средствами игротерапии	47
3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования.....	55
3.3 Психолого-педагогические рекомендации родителям и педагогам по коррекции тревожности первоклассников в период адаптации к школе средствами игротерапии.....	61
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	69
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	72

ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Методики диагностики тревожности первоклассников.....	80
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Результаты исследования тревожности у первоклассников.....	95
ПРИЛОЖЕНИЕ 3. Программа психолого-педагогической коррекции тревожности первоклассников в период адаптации к школе средствами игротерапии.....	98
ПРИЛОЖЕНИЕ 4. Результаты опытно-экспериментального исследования тревожности.....	119

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования. Одной из задач современного общества в целом является сохранение и укрепление психологического здоровья детей. Необходимость решения этой проблемы возрастает особенно сегодня, когда стремительно растет количество детей, переживающих эмоциональное неблагополучие. Это приводит к соматическому ослаблению детей и развитию неврозов. Развитие ребенка осуществляется в игре, а не в учебной деятельности.

На уровне государства играют ключевую роль различные фигуры, начиная от президента и министра просвещения и заканчивая федеральными законами об образовании. Цитаты высших должностных лиц, например, президента или министра просвещения, часто отражают основные принципы и цели государственной образовательной политики. Федеральный закон об образовании является правовым документом, определяющим основы образования в стране, его цели, принципы и порядок реализации.

Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС) также играет важную роль в образовательной системе. Он определяет обязательный минимум содержания образования, который должен быть освоен учащимися. В выдержке из ФГОС обычно содержится информация о целях, задачах и ожидаемых результатах обучения.

Важность развития личности ребенка на сегодняшний день подчеркивается как в обществе, так и на государственном уровне. Школа играет важную роль в формировании личности учащихся, обеспечивая им не только знания и навыки, но и развивая социальные, нравственные и творческие способности. Школа может способствовать развитию самостоятельности, критического мышления, толерантности и других важных качеств, необходимых для успешной жизни в современном мире.

В настоящее время тревожность является распространенным явлением. Успехи в учебе, в школе, и взаимоотношения со сверстниками, адаптации в новых условиях, все это, зависит от того, насколько ярко выражено состояние тревоги (В.Р. Кисловская, А.В. Лукасик, А.М. Прихожан и др.). Особую важность приобретает изучение природы тревожности и ее влияния на когнитивное и личностное развитие, общей тревожности, проявляющегося у младших школьников, в связи с тем, что они входят в новую социальную среду и осваивают новый для них вид деятельности - учебу [38]. Проблемы, связанные с тревогой изучают многие зарубежные исследователи (О. Маурер, Р. Мэй, Дж. Тейлор) и отечественных ученые (В.М.Астапов, А.М.Прихожан, Ю.Л.Ханин) [39].

Они выделяют новые концепции и проблемы в методологии по исследования тревожных состояний (Ю.М. Антонян, В.М. Астапов, Ч.Д. Спилбергер, Ю.Л. Ханин, К. Хорни). Наша страна тревожность исследует только в узком смысле определенных проблем: школьная тревожность (Е.В. Новикова, Т.А. Нежнова, А.М. Прихожан), экзаменационная тревожность (В.С. Ротенберг, С.М. Бондаренко), тревожность ожиданий в социальном общении (В.Р. Кисловская, А.М.Прихожан) [24].

Развитие психики у ребенка имеет огромное значение для его психического здоровья и общего благополучия. Особенно важным аспектом психического развития является работа над тревожностью у ребенка. Тревожность может оказывать серьезное воздействие на психическое состояние ребенка, мешать его обучению, социальной адаптации и общению с окружающими. Поэтому важно создать условия для психологической поддержки и развития у детей. Школа, а также родители и специалисты в области психологии и педагогики, могут сыграть ключевую роль в помощи детям с тревожностью. Важно обеспечивать безопасную и поддерживающую обстановку, где ребенок чувствует себя защищенным и понятым [2].

Проблема успешной адаптации детей к школьной среде действительно является важным аспектом образовательной системы. Вхождение в новую социальную среду и адаптация к школе - это не легкая задача для многих детей, и поддержка в этом процессе имеет решающее значение для их дальнейшего успешного развития. Игротерапия может быть эффективным методом поддержки детей в процессе адаптации к школе. Игровая терапия предоставляет возможность детям выражать свои эмоции, развивать социальные навыки, повышать самооценку и улучшать адаптацию к новым условиям. Разнообразные игровые методики могут способствовать не только эмоциональному и социальному благополучию детей, но и облегчить процесс обучения и приспособления к школьной жизни.

Важно проводить систематическую работу по успешной адаптации детей, включая методики игротерапии, с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка. Понимание потребностей и эмоционального состояния детей позволяет находить подходящие игровые методики для эффективной поддержки в процессе вхождения в школьную среду.

Необходимость дальнейших исследований в области игротерапии для адаптации первоклассников к школе подчеркивает важность развития и совершенствования методов помощи детям в этом важном периоде их жизни. Работа по решению данного противоречия представляет собой значимый вклад в понимание и поддержку психологического комфорта и успешной адаптации детей в школьной среде.

Противоречие заключается в том, что в современной психолого-педагогической недостаточно изучено влияния игротерапии на коррекцию тревожности младшего школьного возраста. Данная работа направлена на то, чтобы данное противоречие устранить.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность психолого-педагогическую коррекции

тревожности первоклассников в период адаптации к школе средствами игротерапии.

Объект исследования: тревожность как психический феномен.

Предмет исследования: психолого-педагогическая коррекция тревожности первоклассников в период адаптации к школе средствами игротерапии.

Поставленная цель исследования позволила определить задачи, необходимые для ее достижения:

1. Изучить понятие тревожности в научных исследованиях.
2. Рассмотреть особенности тревожности первоклассников в период адаптации к школе.
3. Представить модель психолого-педагогической коррекции тревожности первоклассников к школе средствами игротерапии.
4. Описать этапы, методы, методики исследования.
5. Предоставить характеристику выборки и анализ результатов исследования.
6. Разработать программу психолого-педагогической коррекции тревожности первоклассников в период адаптации к школе средствами игротерапии.
7. Провести анализ результатов опытно-экспериментального исследования.
8. Разработать психолого-педагогические рекомендации родителям и педагогам по коррекции тревожности первоклассников в период адаптации к школе.

Гипотеза: уровень тревожности первоклассников в период адаптации к школе изменится, если применить программу психолого-педагогической коррекции тревожности с использованием методов игротерапии.

Методы исследования:

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

2. Эмпирические: эксперимент - констатирующий, формирующий.
Тестирование по методикам: «Тест тревожности» Р. Тэмпл, М. Дорки и В. Амен, «Мои страхи» А. И. Захаров, «Уровень тревожности ребенка» Г. П. Лаврентьев, Т. М. Титаренко.

3. Методы математической статистики: критерий Т-Вилкоксона.

Исследование проводилось на базе: Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «СОШ №105 г. Челябинска». В экспериментальном исследовании участвовал 1 Д класс, численностью 30 человек. Из них 10 мальчиков и 20 девочек.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ТРЕВОЖНОСТИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ К ШКОЛЕ СРЕДСТВАМИ ИГРОТЕРАПИИ

1.1 Понятие тревожности в научных исследованиях

Тревожность – распространенное и интересное явление в психическом развитии человека, которое является одним из наиболее распространенных и интригующих явлений психического развития.

В психологической литературе предлагается множество различных способов определения понятия «тревожность». Тревожность различают как эмоциональное состояние, и как устойчивое свойство, черту личности. Но в большинстве исследований это понятие рассматривается дифференцированно – как ситуативное явление с учетом переходного состояния и его динамику.

Р. С. Немов дает такое определение, «тревожность - свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях» [62].

А. М. Прихожан указывает на то, что тревожностью является эмоциональный дискомфорт, связанный с ожиданием неблагополучия, а также предчувствием грозящей опасности [56].

Тревожность – это связанное с предчувствием опасности переживание эмоционального неблагополучия, пишет В. В. Суворов.

Е. Савина рассматривает тревожность как ожидание неблагополучия со стороны окружающих и устойчивое переживание беспокойства [18].

Таким образом, тревожностью является отрицательное эмоциональное состояние человека, характеризующееся повышенной склонностью к переживаниям и беспокойству.

Первым кто сделал попытку объяснить природу тревоги был З. Фрейд, который в 1925 году дал ей понятие неопределенный страх. Фрейд

считал важным разграничить понятие тревожности и страха, т. к. страх - это реакция на определенную опасность, а тревога – это реакция, возникающая при неизвестной угрозе. Его концепция не раз была пересмотрена и уточнялась, особенно в частях, где речь шла о причинах и функциях тревожности. Он считал, что для объяснения психической жизни человека понимание тревожности играет большую роль [24]. Фрейд определяет тревожность как переживание, возникающее как сигнал предвидимой опасности, а чувства беспомощности и неопределенности он трактует как ее содержание.

Выделяют три основных признака, характерных для тревожности – это чувство неприятного, осознание переживания и соматические реакции, соответствующие данному состоянию, в первую очередь это усиление сердцебиения. Изначально З. Фрейд предполагал, что существует бессознательная тревожность, но в дальнейшем он стал ее рассматривать в исследованиях посвященных психологической защите. В итоге, Фрейд пришел к заключению что она является состоянием, которое переживается сознательно, и сопровождается умением справляться с опасностью. Тревожность помещается им в Эго [23].

З. Фрейд считал, испытанные на прошлом опыте ситуации связанные с переживанием беспомощности, проявляются в тревожности, которая в свою очередь выступает повторением данных ситуаций в наших фантазиях. Одним из прообразов такой ситуации является травма рождения. Данная идея активно разрабатывалась в течение продолжительного периода.

Идеи З. Фрейда определили основные направления изучения тревожности.

Дальнейшее развитие проблемы тревожности происходило в рамках неофрейдизма в работах К. Хорни, Э. Фромма и Г. С. Салливана.

Карен Хорни пишет о возникновении при тревожности очевидной иррациональности тревоги и ощущения беспомощности. Особый акцент в

своих работах К. Хорни делает на роли неудовлетворения потребности в межличностной надежности. Хорни оценивает тревогу как основное противодействие к стремлению самореализации, рассматривая ее как главную цель развития человека [18]. В работах К. Хорни можно заметить различия понятия тревожности в ранних и более поздних работах, однако акцент ставился на роль среды в возникновении у ребенка тревожности. Удовлетворение базовых потребностей ребенка зависит от окружающих его людей, также, как и межличностные потребности в любви, одобрении со стороны других, заботе.

По мнению К. Хорни, особенно, человек нуждается в столкновениях желаний и воли других людей. При любви и поддержке со стороны окружающих, при удовлетворении этих потребностей на ранних стадиях развития ребенка, у него развивается чувство безопасности и уверенности в себе. Но очень часто происходит так, что близкие люди не в состоянии создать такой атмосферы для ребенка, в связи с собственными искаженными, невротическими потребностями, ожиданиями и конфликтами.

Основным источником тревожности, в первую очередь для детей, в своих работах К. Хорни выделяет неудовлетворение потребности в межличностной безопасности, надежности [15].

Переживание отчужденности, в связи с представлением человека о себе как об отдельной личности, испытывающей свою беспомощность перед силами природы и общества Э. Фромм отмечал как основной источник тревожности, внутреннего беспокойства [18]. Э. Фромм выделял основной путь для преодоления этой ситуации всевозможные формы любви между людьми.

Тревожность, считает Гарри Салливан, это состояние напряжения, но противоположное направленной на их удовлетворение напряжению потребностей и активности, и использует данное понятие как центральное. Также, Салливан, говоря о тревожности, использует понятия из

психосоматики, и отмечает что при удовлетворении биологических влечений происходит непроизвольное снятие физического напряжения во внутренних органах, а также в скелетных мышцах.

Внутренние органы и внешняя мускулатура, которые находятся под контролем ЦНС, расслабляются под действием парасимпатической нервной системы. Обратная реакция происходит при тревожности, препятствии и опасности в удовлетворении желания. Симпатическая реакция, под действием ЦНС приводит повышение тонуса внутренних мышц, которое сопровождается напряжением скелетных мышц [34].

Тревожность, А. Адлер в индивидуальной теории личности рассматривал как симптом невроза. Невроз, по мнению Адлера – это диагностически неоднозначный термин, который охватывает многочисленные поведенческие нарушения. В основном неврозы появляются у людей по причине неправильно выбранного стиля жизни, в связи с тем, что в раннем детстве их чрезмерно баловали, опекали или отвергали, а также если они переносили физические страдания [9]. В таких условиях, не чувствуя себя в безопасности, у детей повышается уровень тревожности. Для того чтобы справиться с чувством неполноценности они начинают развивать стратегию психологической защиты.

Тревогу как разрыв между «теперь» и «позже» или как «страх перед аудиторией» описывает Ф. Перлс. Он считает, что тревогой является фантазия будущего, результат активности воображения. Ее появлению способствует наличие незаконченных ситуаций, заблокированная активность, которая не дает возможности для разрядки возбуждения. В связи с этим Ф. Перлс определяет тревогу как эмоциональное состояние бессодержательного беспокойства, которое возникает в сознании индивида в виде прогноза на неудачу, опасность, либо ожидание чего-то важного для человека в условиях неопределенности [15].

Как тип невротической реакции, заключающей в себе условный страх рассматривает тревожность в своей книге Д. Льюис [30]. Он

разделяет тревожность, вызываемую внешними объектами, и внутренними стимулами, сохраняющуюся в течение продолжительного времени.

В определении состояния тревожности американских психологов обычно звучит идея о возможности неприятности, и опасений что она произойдет.

Несмотря на то, что существует достаточно большое количество исследований понятия тревожности зарубежными психологами, остается некоторая размытость данного понятия, что привело некоторых авторов к скептическим заключениям.

Так Кэттел, Сэлливан, Блейк, Шэйер и Мултон рассматривают тревожность как признак неприспособленности человека к окружению. Некоторые формы тревожности, и особенно патологические, которые чаще всего входят в более сложные симпто-комплексы, действительно свидетельствуют о неспособности человека реагировать адекватно на ситуации. Отрицательное значение, тревожность имеет в том случае, когда она имеет формы, свидетельствующие о потере самоконтроля. Таким образом, взгляд И. Мюллера, который рассматривает тревожность, как состояние, приводящее к дезорганизации сознания и деятельности, противоречит фактам.

А. М. Прихожан внесла существенный вклад в разработку проблемы тревожности, и рассмотрела ее как характерную черту депривационного синдрома, проявление которого рассматривается в очень широком спектре, от легких странностей до глубоких нарушений личности и интеллекта [57].

Также она выделила две формы тревожности: открытые и закрытые. Открытые формы включают в себя культивируемую, острую, нерегулируемую, а также регулируемую и компенсирующую тревожность. Закрытые формы названы Прихожан «масками», в качестве которых выступают лень, апатия, агрессивность, чрезмерная зависимость, лживость, чрезмерная мечтательность [56].

Согласно идеям, А. И. Божович тревожность бывает адекватная и неадекватная. Критерием подлинной тревожности является неадекватность реальному положению человека в какой-либо области, неадекватность реальной успешности [15]. В таком случае она может быть рассмотрена как проявление общеличностной тревожности.

По мнению В. В. Давыдова тревожностью является индивидуальная психологическая особенность, в связи с которой человек может испытывать беспокойство в различных жизненных ситуациях, которые включают в себя и общественные характеристики, не располагающие к этому.

В психологии довольно устойчиво закрепилось понятие З. Фрейда, которое дифференцирует страх, как реакцию на предвидимую опасность, вызванную реальной угрозой, а тревогу как реакцию на представленную угрозу [54]. Исходя из этого, тревогу, в некоторых случаях определяют, как неопределенный страх либо как состояние, которое вызвано отсутствием возможности избежать опасность, в случае если она возникнет.

В настоящее время тревожность интерпретируют в большей степени как эмоциональное состояние, при этом оно часто сближается с эмоцией страха. Однако, в психологии идет дискуссия по поводу взаимосвязи понятий тревоги и страха. Одни говорят о том, что эти понятия необходимо отличать. Другие, рассматривают эти понятия как равнозначные. Также есть попытки через понятие страха раскрыть понятие тревоги, связать их между собой.

Данное состояние психологи часто обобщают с чувством страха, на что указывает Дон Байрн, но есть и другое мнение, согласно которому тревожность относится к области мотивации, а не к эмоции страха.

Р. С. Немов определяет тревожность как свойство человека в неспецифических социальных ситуациях испытывать чувства беспокойства, страха и тревоги [24].

Концепция явлений тревожного ряда Ф. Б. Березина приобрела большую популярность. Он выделил сменяющиеся по мере нарастания состояния тревоги друг друга эмоциональные состояния, такие как раздражительность, внутренняя напряженность, тревога, страх, тревожно-боязливое возбуждение, ощущение неизбежности приближающейся катастрофы [9]. Данный подход разграничивает такие понятия как конкретный страх, реакция на объективную угрозу, и иррациональный страх, возникновение которого происходит по причине нарастания тревоги. Иррациональный страх проявляется в конкретизации неопределенной опасности, и часто объекты, связанные с ним, не отражают реальную угрозу. Тревога и страх, в этом случае демонстрируют разные уровни явлений тревожного ряда.

Состояние тревоги сигнализирует о том или ином виде опасности индивиду, предвидит нечто неприятное и угрожающее по мнению В. Астапова [5]. Из этого следует что тревога иногда выступает как неопределенный страх или состояние, вызываемое отсутствием возможности избежать опасность, в случае если она появится.

Наиболее точно определение тревожности как состояния было описано А. И. Захаровым. Он раскрывает данное понятие как предчувствие опасности, которое выражается в ожидании события, несущего угрозу [20]. Из этого следует что тревога, как реакция на состояние неопределенности, возникает в результате предвосхищения неприятности.

Под термином тревожность подразумеваются устойчивые индивидуальные различия в склонности индивида испытывать данное состояние. Уровень этой особенности можно определить в частоте проявления состояния тревоги у человека и ее интенсивности. Личность с низким уровнем тревожности воспринимает окружающий мир, несущий в себе определенную опасность и тревогу в меньшей степени, чем личность, у которой данный уровень завышен.

Тревожность проявляется почти всегда, и она не связана с какой-либо определенной ситуацией, она сопутствует человеку в любом виде деятельности. О проявлении страха можно говорить в том случае, если человек боится чего-то конкретного [10].

Состояние тревожности соотносится с признаком слабости нервной системы, хаотичности нервных процессов.

Существует два основных вида тревожности. Первым является ситуативная тревожность, возникающая при конкретной ситуации, вызывающей беспокойство. Перед возникновением новых неприятностей или жизненных трудностей каждый человек может испытывать состояние тревожности. В данном случае оно является вполне нормальным, и даже играет положительную роль. При возникновении ситуаций, в которых могут содержаться возможные трудности и препятствия для достижения цели, тревожность выступает как сигнал об опасности и привлекает к ним внимание, позволяет мобилизовать силы, для достижения наилучшего результата [2]. Из этого следует что нормальный уровень тревожности является необходимым для адаптации к действительности и позволяет человеку подойти к решению возникающих проблем осознанно и ответственно, выполняя роль мобилизующего механизма. А вот снижение ситуативной тревожности не является нормой, мешает адаптации к окружающему миру, и в свою очередь может свидетельствовать о недостаточной сформированности сознания, инфантильной жизненной позиции. При возникновении серьезных жизненных обстоятельств, человек демонстрирует безответственность. Слишком высокий уровень тревожности говорит о дезадаптивной реакции, которая проявляется в общей дезорганизации поведения и деятельности.

Вторым видом является личностная тревожность. Она выражается в склонности в самых различных жизненных ситуациях переживать чувство тревоги, которые объективно к этому не располагают, и рассматривается как личностная черта. Любое событие может рассматриваться личностью

как опасное и неблагоприятное. Индивид испытывает неопределенное ощущение угрозы. Личностная тревожность характеризуется состоянием безотчетного страха. Окружающий мир воспринимается ребенком, подверженным такому состоянию как враждебный, пугающий. Он постоянно находится в настороженном подавленном настроении, ему сложно найти контакт с окружающим миром [24]. Устойчивая тревожность, препятствует нормальному развитию и продуктивной деятельности. Все это может привести к формированию заниженной самооценки закрепляясь в процессе становления характера. В первую очередь необходимо обращать внимание на роль личностных и социальных факторов, таких как особенности общения в возникновении и закреплении тревожности как устойчивой личностной характеристики.

Самооценка тревожного ребенка бывает, как заниженная, так и завышенная, часто противоречивая, конфликтная.

Обычно в общении он испытывает затруднения, в поведении прослеживаются признаки дезадаптации, инициативу проявляют редко, снижен интерес к учебе. Дети, у которых уровень тревожности повышен, относятся к группе риска по неврозам, эмоциональным нарушениям личности, аддитивному поведению.

По мере возрастания и разрядки анализируются этапы возникновения этого состояния и его закономерной смены, возбуждения соответствующих проявлений вегетативной нервной системы, развития, т.е. она изучается как процесс [23].

Состояние тревожности крайне изменчиво в большинстве случаев, способствует осознанию индивидом своего положения в окружающем мире. В настоящее время тревожность рассматривается как расслабляющая, которая тормозит личность в ответственные моменты, и мобилизующая, которая придает действиям человека дополнительный импульс, таким образом позволяющая сделать ему то, что казалось на первый взгляд непосильным.

Признаки, проявляющиеся при тревожности, разделяют на две группы: внутренние – соматические, возникают под влиянием волнения, такие как учащенное сердцебиение, ком в горле, сухость во рту, и внешние поведенческие реакции, неverbальные действия, кусают ногти, теребят одежду и другие. На психологическом уровне ощущается как беспокойство, озабоченность, напряжение, нервозность, и переживается в виде чувств бессилия, беспомощности, неопределенности, невозможности принять решение [18].

Таким образом, в условиях острого и хронического стресса, тревожность может выступать как форма адаптации организма. С другой стороны, при длительной интенсивной и неадекватной ситуации тревоги она может выступать не столько как форма психологической адаптации, сколько сигнал о ее нарушении. Как индивидуальная психологическая особенность, тревожность заключается в предрасположенности индивидом испытывать беспокойство в различных жизненных ситуациях, не предполагающих этого. Тревога, в целом, выступает как фактор психологической защиты. Профилактика тревожности необходима для ее преодоления в ситуациях, при которых могут возникать трудности, а также при овладении новой деятельностью.

1.2 Особенности тревожности первоклассников в период адаптации к школе

Переход к систематическому обучению предъявляет высокие требования к психологической успеваемости детей, хотя ученики первого класса по-прежнему нестабильны, сопротивление утомляемости низкая. Эти параметры с годами увеличились, успехи и качество успеваемости младших школьников на половину эквивалентны работе старшеклассников [9].

Начало школьного обучения приводит к фундаментальным изменениям в социальном положении ребенка. Это становится

«социальной» темой и теперь имеет социально значимые задачи, реализация которых подвергается общей оценке. Вся система условий жизни ребенка реконструируется и во многом определяется тем, как она справляется с новыми требованиями. Ведущей деятельностью в первом классе становится учебная. Признаются важные изменения в развитии родителей детей [Цит. по: 8, с. 32].

В рамках их образовательной деятельности были разработаны психологические новообразования, которые идентифицируют наиболее важные результаты развития детей младшего школьного возраста и являются основой для роста к следующему возрастному этапу. Систематическое обучение создает условия для развития потребностей новых познаний детей, активного интереса к окружающей среде и приобретения новых знаний и навыков. Чтобы лучше разобраться проблему развития первоклассников, следует рассмотреть младший школьный возраст в целом [62].

Младший школьный возраст – это период интенсивного развития и трансформации качественных когнитивных процессов: они приобретают косвенный характер и становятся сознательными и контролируемым. Ребенок постепенно доминирует над духовными процессами, учится справляться с вниманием, памятью и мышлением. За это время поведение может резко измениться. Этот возраст (мнение Л.В. Выготского) описывает новый уровень мотивационного развития, который позволяет ребенку «действовать независимо» напрямую, но на основе честных намерений, социально развитых норм, правил и поведения [48].

На этапе обучения в первом классе меняются характер отношений с окружающим социумом. Абсолютный авторитет взрослого постепенно исчезает, сверстники становятся более важными для ребенка, и возрастает роль детского сообщества. Центральными новообразованиями для младшего школьного возраста являются: качественно новый этап развития контролируемой регуляции поведения и активности; отражение

(рефлексия), анализ, внутренний план действий; развить новое познавательное отношение к реальности; ориентация на группы сверстников. Для характеристики младшего школьного возраста как качественно своеобразного этапа детского развития представляют интерес подходы зарубежных психологов к пониманию сущности данного возраста, его предназначения и возможностей. Чтобы охарактеризовать младший школьный возраст как качественно оригинальный этап развития ребенка, зарубежные психологи представляют подходы для понимания сути конкретного возраста, его цели и способностей [16].

Младший школьный возраст устанавливается с 6-7 до 9-10 лет. В этот период происходит психофизиологическое развитие ребенка, обеспечивающее возможность систематического обучения в школе. Этот возрастной этап характеризуется своими специфическими потребностями, которые являются движущей силой в развитии ребенка, а неудовлетворение этих потребностей ведет к внутри личностному конфликту, что вызывает повышенную ситуативную тревожность. При поступлении в школу жизнь ребенка кардинальным образом меняется, начинает формироваться учебная деятельность, которая становится ведущей для ребенка. В учебной деятельности развиваются главные психологические новообразования детей младшего школьного возраста [41].

Эта деятельность, как и все предыдущие виды деятельности ребенка развивается постепенно, через опыт вхождения в нее. В этой связи для детей младшего школьного возраста могут возникать социальные страхи, которые являются катализатором тревожности.

В этом возрасте ведущим страхом является – страх не соответствовать социальным требованиям ближайшего окружения. Растет социальная активность ребенка, происходит упрочнение чувства ответственности, долга, обязанности, т.е. формируется такое центральное

психологическое образование данного возраста, как совесть [Цит. по : 45, с. 80].

И.В. Самойленко выделяет следующие виды школьных страхов:

1. Страх перед одноклассниками. Этот страх чаще развивается у детей, которые не ходили в детский сад и у них отсутствует опыт общения со сверстниками. Ребенок, идя в школу, уже чувствует, что его там не примут. Более «сильные» сверстники замечают это и пытаются подчинить себе более слабого. В связи с этим детский страх получает подтверждение, приживается и приводит к отказу посещать школу вообще.

2. Страх творчества. Такой страх формируется у ребенка, потому что детей с нестандартным мышлением, творчески подходящих к делу не всегда приветствуют учителя. Зачастую ребенок, который делает не так как все, часто задает вопросы, работает медленно, вызывает раздражение, которое негативно влияет на психику ребенка. Дети привыкают, что все должно быть одинаково, и на фоне этого возникает страх сделать что – то не так как все.

3. Страх быть осмеянным и униженным. Этот страх выражается в боязни ребенка сделать что – то неправильно, допустить ошибку. Такое состояние психики ребенка мешает ему учиться. Он не может отвечать, боится выйти к доске, участвовать в жизни класса. Очень часто формированию данного страха способствует учитель, который нетактично публично ругает ребенка или обсуждает его ошибки. Следствием этого являются страх публичных выступлений и страх плохой отметки.

4. Страх отметки. (причем, как плохой, так и хорошей). Дети, испытывающие такой страх, учатся только для, того чтобы не получить плохую отметку, причем не всегда из-за наказания, а из-за страха не оправдать надежды родителей. Получить хорошую отметку дети боятся реже, но все же это встречается. Страх возникает из-за того, что ребенок боится выделиться из общей массы, покажется «ботаником», не таким как все [29].

Основой отрицательных форм поведения младшего школьника являются: эмоциональные переживания, беспокойность, чувство незащищенности и неуверенность за свое благополучие, которые мы можем рассматривать как проявления тревожности [Цит. по : 36, с. 3].

Школьную тревожность можно назвать разновидностью ситуативной тревожности. Детей волнуют и беспокоят все обстоятельства, связанные со школой. Они боятся контрольных работ, отвечать у доски, получить двойку, ошибиться. Такой вид тревожности часто проявляется у детей, родители которых предъявляют завышенные требования и ожидания, сравнивают своих детей с более успешными сверстниками [58].

Школьная тревожность является одной из типичных проблем учителя и школьного психолога. Это привлекает особое внимание, так как является наиболее очевидным признаком плохой школьной адаптации ребенка, что негативно сказывается на всех сферах его жизни: не только его учебе, но и его общении, а также вне школы, его здоровье и его общее психическое состояние [13].

Выделим наиболее значимые психологические и педагогические причины, которые ведут к возникновению тревожности.

1. Школьная неуспешность. Дети с повышенной тревожностью чаще всего не удовлетворены своими критериями успеваемости, что даже не зависит от отметок. Получаемые отметки они могут связывать с разнообразными причинами: «несправедливость» учителя, «случайность» хорошей оценки. Такие дети зависят от того, как взрослые относятся к их оценке и вместе с тем пытаются осмыслить ее через отношение учителя к себе.

2. Взаимоотношения с учителем. Причиной, приводящей к повышенной тревожности, могут стать неблагоприятные отношения с учителем: нетактичное поведение учителя, конфликты, грубость по отношению к младшим школьникам. Это неизбежно ведет к психическим травмам

3. Взаимоотношения со сверстниками. В период младшего школьного возраста начинают формироваться отношения со сверстниками. Дети с повышенной тревожностью могут занимать различное положение среди сверстников: от негативного – «изгой» до лидера – «социометрической звезды».

Младшие школьники часто не справляются с учебной нагрузкой, и попадают в число отстающих учеников, что ведет к нежеланию посещать школу, а затем появлению повышенной тревожности. В этом случае дети не уверены в своих силах, начинают сомневаться в своих возможностях овладения знаниями, чувствуют страх и свою незащищенность [70].

Младшие школьники чувствуют себя скованно, боятся делать ошибки, чтобы не упасть в глазах одноклассников, педагога. Не редко страх перед школой может быть вызван конфликтами со сверстниками, боязнью проявлений физической агрессии с их стороны.

4. Внутренний конфликт. В этом случае источник повышенной тревожности – внутренний конфликт. Такого рода конфликты у детей связаны с отношением к самому себе, самооценкой, Я-концепцией.

5. Эмоциональный опыт. Повышенная тревожность, которая наблюдается в связи с запоминанием преимущественно неблагоприятных, неуспешных событий. Неблагоприятный «горький» опыт не только учит, но и губит детей [15].

А.М. Прихожан выделяет следующие особенности проявления тревожности первоклассников в школе:

- сравнительно высокий уровень обучаемости. При этом учитель может считать такого ребенка неспособным или недостаточно способным к учению;

- эти школьники не могут выделить в работе основную задачу, сосредоточиться на ней. Они пытаются контролировать одновременно все элементы задания;

– если не удастся сразу справиться с заданием, тревожный ребенок отказывается от дальнейших попыток. Неудачу он объясняет не своим неумением решить конкретную задачу, а отсутствием у себя всяких способностей;

– на уроке поведение таких детей может казаться странным: иногда они правильно отвечают на вопросы, иногда молчат или отвечают наугад, давая, в том числе, и нелепые ответы. Такие дети, как правило, говорят сбивчиво, вздохнув, краснея и жестикулируя, иногда еле слышно. И это не связано с тем, насколько хорошо ребенок знает урок;

– при указании тревожному школьнику на его ошибку странности поведения усиливаются, он как бы теряет всякую ориентацию в ситуации, не понимает, как можно и нужно себя вести [56].

Рассмотрим признаки повышенной тревожности и выделим их типичные проявления, характерные для младших школьников: нежелание ходить в школу, перед контрольными работами может ухудшаться соматическое здоровье – «беспричинные» головные боли, повышение температуры; стремление «быть лучше всех» выражается в излишней старательности при выполнении заданий, ребенок может по несколько раз переписывать одно и то же задание; «сверхценность» школьной оценки; отказ от заданий, которые ребенок не может выполнить; если не получается, он перестает его выполнять, появляется раздражительность и агрессия; снижена концентрация внимания на уроках; отсутствие контроля над физиологическими функциями в ситуациях стресса, в беспокоящих ситуациях; отказ контактировать с учителем или одноклассниками [26].

Таким образом, младший школьный возраст устанавливается с 6-7 до 9- 10 лет. В этот период происходит психофизиологическое развитие ребенка, обеспечивающее возможность систематического обучения в школе. Этот возрастной этап характеризуется своими специфическими потребностями, которые являются движущей силой в развитии ребенка, а

неудовлетворение этих потребностей ведет к внутри личностному конфликту, что вызывает повышенную ситуативную тревожность.

1.3 Модель психолого-педагогической коррекции тревожности первоклассников к школе средствами игротерапии

Моделирование в области психологии представляет собой разработку модели с целью формальной проверки эффективности различных психологических процессов. Модель – это схема, изображение или описание искусственного процесса, явления или объекта, который отображает и воспроизводит в более простом и огрубленном виде структуру, свойства, взаимосвязи и отношения между элементами этого объекта [Цит. по 21 : с. 151]. Этот процесс включает в себя такие элементы, как установление целей, определение задач и организацию структуры. Адекватность этих компонентов подтверждается системой критериев, разработанных специалистами, которые выделяют необходимые ресурсы для данной цели [27].

При осуществлении коррекционных воздействий необходимо руководствоваться следующими принципами:

1. Принцип системности корректирующих, профилактических и развивающих задач. Данный принцип является ведущим и подразумевает взаимосвязь различных сторон личности ребенка и их неравномерность развития [12].

2. Принцип единства возрастного и индивидуального в развитии. Подразумевает осуществление индивидуального подхода к ребенку в контексте его возрастного и психического.

3. Принцип коррекции «сверху вниз». Данный принцип, выдвинутый Л.С. Выготским, определяет направленность коррекционной работы. В центре внимания психолога стоит завтрашний день развития, а основным содержанием коррекционной деятельности является создание «зоны ближайшего развития» для ребенка.

4. Принцип единства диагностики и коррекции развития. Принцип заключается в том, что задачи коррекционной работы могут быть поняты и поставлены только на основе полной диагностики и оценки ближайшего вероятностного прогноза развития, который определяется исходя из зоны ближайшего развития ребенка.

5. Деятельностный принцип осуществления коррекции. Этот принцип определяет выбор средств, путей и способов достижения поставленной цели. Деятельностный принцип основан на признании того, что именно активная деятельность самого ребенка является движущей силой развития. Этот принцип предполагает проведение психолого-педагогической коррекционной работы через организацию соответствующих видов деятельности ребенка в сотрудничестве со взрослым [25].

«Дерево целей» – это набор целей, структурированных и иерархически построенных (распределенных по уровням, классифицированных) для системы, программы, плана.

У центральной цели (также известной как "вершина дерева") располагается основная цель (общая/генеральная), от которой отходят вспомогательные подцели на втором и последующих уровнях (так называемых "ветвях") в соответствии с принципом иерархии. Название "дерево целей" происходит от того факта, что иллюстративная система целей и подцелей, размещенных на более низких уровнях, внешне напоминает перевернутое дерево.

«Дерево целей» может служить составлению любой цели, как глобальной, так и месячной. Разработанное «дерево целей» позволяет заранее увидеть, к чему приведет та или иная цель [20].

Правила построения «дерева целей»:

– изложенная цель должна иметь средства и ресурсы для ее обеспечения;

– при разложении целей должно соблюдаться условие полноты сокращения, т. е. количество подцелей каждой цели должно быть достаточным для ее достижения;

– декомпозиция каждой цели на подцели осуществляется по одному выбранному классификационному признаку;

– развитие отдельных ветвей дерева может заканчиваться на разных уровнях системы;

– вершины вышележащего уровня системы представляют собой цели для вершин нижележащих уровней;

– развитие дерева целей продолжается до тех пор, пока лицо, решающее проблему, не будет иметь в распоряжении все средства для достижения вышестоящей цели.

Рассмотрим разработанное «Дерево целей» психолого-педагогической коррекции тревожности первоклассников в период адаптации к школе средствами игротерапии на рисунке 1.



Рисунок 1 – «Дерево целей» психолого-педагогической коррекции тревожности первоклассников в период адаптации к школе средствами игротерапии

Генеральная цель – теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность психолого-педагогической коррекции

тревожности первоклассников в период адаптации к школе средствами игротерапии.

1. Теоретически исследовать психолого-педагогическую коррекцию тревожности первоклассников в период адаптации к школе.

1.1. Изучить проблему тревожности первоклассников в период адаптации к школе.

1.2. Проанализировать особенности тревожности первоклассников в период адаптации к школе.

1.3. Теоретически обосновать модель психолого-педагогической коррекции тревожности первоклассников к школе средствами игротерапии.

2. Организовать исследование тревожности первоклассников в период адаптации к школе средствами игротерапии.

2.1. Определить этапы, методы, методики исследования.

2.2. Дать характеристику выборки и провести анализ результатов исследования.

3. Провести опытно-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции тревожности первоклассников в период адаптации к школе средствами игротерапии.

3.1. Реализовать программу психолого-педагогической коррекции тревожности первоклассников в период адаптации к школе средствами игротерапии.

3.2. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования.

3.3. Разработать психолого-педагогические рекомендации родителям и педагогам по коррекции тревожности первоклассников в период адаптации к школе средствами игротерапии.

Нами была разработана модель психолого-педагогической коррекции тревожности первоклассников в период адаптации к школе средствами игротерапии, которая предполагает снижение уровня

школьной тревожности. Процесс коррекции предполагает несколько этапов: установление цели коррекции, подбор методов и методик констатирующего исследования, проведение психодиагностики, обработку и анализ результатов, разработку и апробацию программы психолого-педагогической коррекции, анализ результатов, разработку психолого-педагогических рекомендаций педагогам и родителям.

Модель психолого-педагогической коррекции тревожности первоклассников в период адаптации к школе средствами игротерапии представлена на рисунке 2.

Опишем блок следующим образом:

Теоретический блок. Формулирование и обоснование проблемы исследования школьной тревожности первоклассников, актуальность и важность ее решения в настоящее время. Подборка специализированной литературы и других источников по данному вопросу. Углубленное изучение, детальный анализ научно-методической литературы, научно-исследовательских работ, касающихся проблемы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности первоклассников. Применение метода целеполагания и моделирования к решению заявленной проблемы.

Диагностический блок. Служит для определения уровня школьной тревожности. Нами были использованы «Тест тревожности» Р. Тэмпл, М. Дорки и В. Амен, проективная методика «Мои страхи» А. И. Захарова, методика «Уровень тревожности ребенка» Г. П. Лаврентьева, Т. М. Титаренко для определения уровня тревожности первоклассников в период адаптации к школе.

Коррекционный блок. Данный блок включает разработку и реализацию программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности первоклассников.

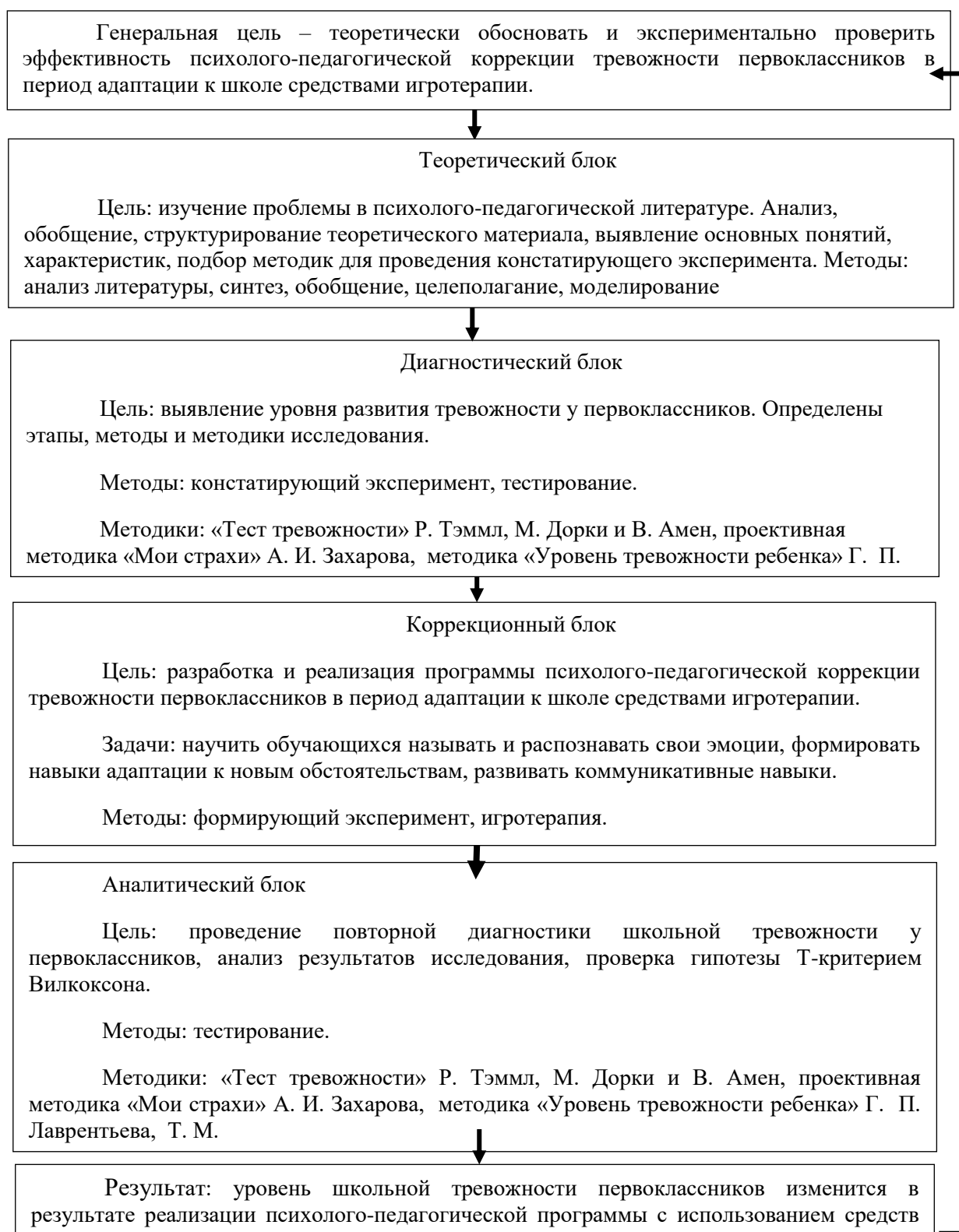


Рисунок 2 – Модель психолого-педагогической коррекции тревожности первоклассников в период адаптации к школе средствами игротерапии

Метод, используемый в коррекционной работе. Игротерапия – позволяет детям проявить индивидуальность, снять напряжение и раскрепостить их, формирует у школьников позитивное отношение к

сверстникам и навык совместной деятельности, развивает уверенность в себе и стремление к реализации потребностей.

Аналитический блок. Проводится повторное измерение, чтобы было возможно увидеть динамику коррекционного процесса и определить, какие из коррекционных процессов были наиболее эффективны, в отношении каких параметров коррекция показала себя как менее эффективная, осуществляется анализ причин, в достаточном или недостаточном объеме была проведена коррекция. На основе всех предыдущих блоков составляются психолого-педагогические рекомендации для родителей и учителей.

Таким образом, для проведения программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности первоклассников использовался метод построения «дерево целей». «Дерево целей» – это структурированная, построенная по иерархическому принципу (распределенная по уровням, ранжированная) совокупность целей системы, программы, плана, в которой выделены генеральная цель («вершина дерева»); подчиненные ей подцели первого, второго и последующего уровней («ветви дерева»). Была построена модель психолого-педагогической коррекции школьной тревожности первоклассников.

Выводы по первой главе

Школьная тревожность является одной из типичных проблем учителя и школьного психолога. Это привлекает особое внимание, так как является наиболее очевидным признаком плохой школьной адаптации ребенка, что негативно сказывается на всех сферах его жизни: не только его учебе, но и его общении, а также вне школы, его здоровье и его общее психическое состояние.

В основе повышенной тревожности лежит совокупность биологических (конституциональных) и средовых факторов. Повышенная

тревожность возникает и реализуется в результате сложного взаимодействия когнитивных, аффективных и поведенческих реакций, провоцируемых при воздействии на человека различных стрессов. Она может быть связана не только с ситуацией опасности, но и с ожиданием ее. По наблюдениям многих отечественных и зарубежных исследователей, истоки повышенной тревожности лежат в детстве индивида и связаны с отношениями со значимыми взрослыми.

Тревожность – это форма проявления эмоционального неблагополучия ребенка, выражающаяся в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в классе, в ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны педагогов, сверстников.

Для проведения программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности первоклассников использовался метод построения «дерево целей». Была построена модель психолого-педагогической коррекции школьной тревожности первоклассников.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ К ШКОЛЕ СРЕДСТВАМИ ИГРОТЕРАПИИ

2.1 Этапы, методы, методики исследования

Организация исследования школьной тревожности первоклассников проходила в три этапа:

Поисково-подготовительный. Формулирование и обоснование проблемы исследования школьной тревожности первоклассников, актуальность и важность ее решения в настоящее время. Подборка специализированной литературы и других источников по данному вопросу. Углубленное изучение, детальный анализ научно-методической литературы, научно-исследовательских работ, касающихся проблемы психологопедагогической коррекции школьной тревожности первоклассников. Применение метода целеполагания и моделирования к решению заявленной проблемы.

Опытно-экспериментальный. Проведение констатирующего и эксперимента, тестирование с использованием психодиагностических методик: «Тест тревожности» Р. Тэммл, М. Дорки и В. Амен, «Мои страхи» А. И. Захаров, «Уровень тревожности ребенка» Г. П. Лаврентьев, Т. М. Титаренко. Разработка и реализация программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности первоклассников.

Контрольно-обобщающий. Проведение анализа и обобщение полученных результатов исследования, систематизация результатов. Составление рекомендаций по коррекции школьной тревожности первоклассников. Применение статистико-математического метода: Т-критерий Вилкоксона.

Методы и методики исследования.

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

2. Эмпирические: эксперимент (констатирующий, формирующий), тестирование по методикам:

- «Тест тревожности» Р. Тэмпл, М. Дорки и В. Амен.
- «Мои страхи» А. И. Захаров.
- «Уровень тревожности ребенка» Г. П. Лаврентьев, Т. М. Титаренко.

3. Методы математической статистики: критерий Т-Вилкоксона.

В первый блок вошли методы, относящиеся к теоретической части исследования, в которых не применяется практических действий.

Анализ литературы – это метод научного исследования, который представляет собой разделение предмета на составные части в процессе овладением знания или предметно– практической деятельности индивида, как считает А. П. Щербак.

Синтез – это метод научного исследования, представляющий собой совокупность полученных в результате анализа частей во что-то целое.

Обобщение – это умственный переход от отдельных фактов, от событий к их идентификации в мышлении (индуктивное обобщение), от одной мысли к другой - более общий (логическое обобщение). Эти переходы основаны на определенном типе правила. Процесс обобщения связан с процессами абстракции, анализа, синтеза, сравнения с различными индуктивными процессами.

Целеполагание – фаза первичного управления, которая предусматривает определение общей цели и набора целей (дерева целей) в соответствии с целью (миссией) системы, стратегическими параметрами и стилем решаемых задач.

Моделирование – создание и исследование моделей объектов, явлений или процессов, реально существующих для выяснения этих явлений, а также для предсказания явлений, представляющих интерес для исследователя [60].

Во втором и третьем блоках рассматриваются научные, практические методы исследования, которые демонстрируют выводы, сделанные на основе теоретических знаний и методов.

Эксперимент – изучение явлений путем активного воздействия путем создания новых условий, отвечающих целям исследования или путем изменения хода процесса в правильном направлении.

Констатирующий эксперимент – это психологический метод, который определяет наличие определенного и обязательного явления или факта. Однако для достижения этой цели необходимо выполнить определенные требования. Поэтому эксперимент можно определить только в том случае, если перед исследователем стоит задача определения существующего состояния. Поэтому эксперимент может быть описан как определение того, стоит ли перед исследователем задача определения существующего состояния и степени формирования определенного свойства или исследуемого фактора.

Констатирующий эксперимент имеет следующую цель: измерить существующий уровень развития, а также получить исходный материал для организации дополнительных исследований, формирующих эксперимент.

Формирующий эксперимент – метод отслеживания изменений в психике субъекта при активном воздействии исследователя на объект. Форма формирующего эксперимента, который характеризуется тем, что изучение отдельных психических процессов происходит в процессе их преднамеренного формирования.

Тестирование – это метод психологической диагностики, который представляет собой метод психологической диагностики, который использует стандартизированные вопросы и задачи с определенной шкалой ценностей. Он используется для стандартизированного измерения индивидуальных различий [66].

Математическая статистика – освященный математическим методам обработки, систематизации и использования статистических данных для различных выводов. Однако статистические данные относятся к информации о количестве объектов в совокупности, которые имеют определенные признаки.

Выполним характеристику методу математического исследования.

Критерий Т–Вилкоксона. И.П. Гайдышев описывает его как непараметрический статистический критерий, используемый для проверки различий между двумя выборками парных мер.

Критерий используется для сравнения показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке субъектов. Это позволяет установить не только направление изменений, но и их серьезность. С его помощью мы определяем, будет ли изменение показателей.

Алгоритм подсчета Т-критерия Вилкоксона:

1. Формирование перечня лиц, принимающих участие в эксперименте.

2. Определить разницу между замерами до проведения коррекционной программы и после. Определить, что будет считаться «типичным» сдвигом, сформулировать гипотезы.

3. Перевести разности в абсолютные величины.

4. Проранжировать абсолютные величины разностей, начисляя меньшему значению меньший ранг.

5. Подсчитать сумму рангов не типичных значений по формуле:

$$T = \sum R,$$

где R – ранговые значения сдвигов с более редким знаком.

6. Определить критические значения для T. 7. Построить ось значимости.

В практической части исследования были подобраны методики, для выявления показателей тревожности первоклассников в период адаптации к школе.

Дадим характеристику каждой методике.

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. Экспериментальный материал состоит из 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. Рисунки показывают ребенку в строго перечисленном порядке один за другим. Беседа проходит в отдельной комнате. Предъявив ребенку рисунок, исследователь дает инструкцию. На основании полученных данных вычисляется индекс тревожности ребенка, который равен процентному отношению числа эмоционально негативных выборов к общему числу рисунков.

2. Проективная методика А. И. Захарова «Мои страхи»

Цель: выявление страхов у детей. Ход: перед каждым ребенком кладется лист бумаги и цветные карандаши. После предварительной беседы, актуализирующей воспоминания ребенка о том, что его пугает, ему предлагают лист бумаги и цветные карандаши. В процессе анализа обращается внимание на то, что ребенок нарисовал, а также на цвета, использовавшиеся им в процессе рисования. По окончании рисования ребенка просят рассказать о том, что он изобразил, т. е. вербализовать свой

страх. Ребенок может спросить у взрослого, как нарисовать страх. Подсказать можно, но в самых общих чертах — так, чтобы на визуальное воплощение детской фантазии не повлиял субъективизм взрослого. К примеру, если ребенок спрашивает, как нарисовать Бабу Ягу, следует ответить: "Нарисуй ее так, как ты видишь!" "А как я ее вижу? — может спросить ребенок. — Какое у нее лицо, нос?" Отвечайте приблизительно так: "Нарисуй большой нос крючком и большие зубы". Взрослый, таким образом, не навязывает ребенку свое представление, а только подталкивает его к тому, чтобы его собственное представление образа более четко отразилось в сознании.

3. «Уровень тревожности ребенка» Г. П. Лаврентьев, Т. М. Титаренко. Эта методика предназначена для выявления уровня детской тревожности на основе сопоставления результатов наблюдения, полученных от самого исследователя, родителей ребенка и воспитателей. Положительный ответ на каждое из предложенных утверждений оценивается в 1 балл.

Таким образом, исследование школьной тревожности первоклассников реализовывалось в три этапа: поисково-подготовительный - формулирование и обоснование проблемы исследования школьной тревожности первоклассников, актуальность и важность ее решения в настоящее время, опытно-экспериментальный - проведение констатирующего и эксперимента, тестирование с использованием психодиагностических методик: «Тест тревожности» Р. Тэмпл, М. Дорки и В. Амен, «Мои страхи» А. И. Захаров, «Уровень тревожности ребенка» Г. П. Лаврентьев, Т. М. Титаренко; разработка и реализация программы психолого-педагогической коррекции тревожности первоклассников в период адаптации к школе средствами игротерапии, контрольно-обобщающий - проведение анализа и обобщение полученных результатов исследования, систематизация результатов. Составление рекомендаций по коррекции школьной тревожности первоклассников.

Применение статистико-математического метода: Т-критерий Вилкоксона. В работе представлены теоретические методы: анализ литературы, синтез, обобщение, целеполагание, моделирование. Представленные этапы, методы и методики полностью отвечают задачам, цели исследования и полностью соответствуют контингенту испытуемых.

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования

Исследование проводилось в МБОУ СОШ № 105 г. Челябинска. В экспериментальном исследовании участвовал 1-Д класс. В классе обучается 30 человек. Из них 20 мальчиков и 10 девочек. В классе прослеживаются дружеские взаимоотношения, дети готовы прийти на помощь друг к другу. Дисциплина на занятиях соответствующая, но есть дети, которые нарушают ее. Психологический климат в коллективе положительный, детям комфортно находиться в обществе друг друга. Классный руководитель заявленного класса старается сохранить доброжелательный климат в коллективе. Проводятся родительские собрания. Большинство родителей принимает активное участие в организации мероприятий. 20 обучающихся 1-Д класса посещают дополнительные кружки. Учитель каждый день наблюдает за поведением своих учеников. Он видит, кто является в классе активом, а кто пассивом; кто решителен, а кто нет; кто боится выходить к доске, а кто, напротив, поднимает руку, чтобы ответить. Учитель, который является классным руководителем и помимо ведения уроков проводит еще и классные часы, видит, как ученик ведет себя во внеурочное время.

Проанализируем результаты, полученные при помощи методики «Тест тревожности» Р. Тэмпл, М. Дорки и В. Амен, которые представлены на рисунке 3.

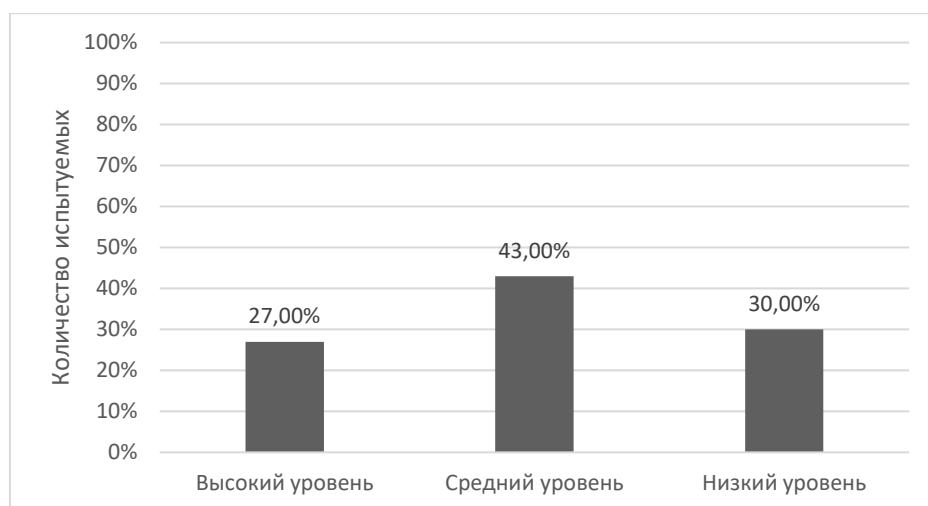


Рисунок 3 – Результаты исследования уровня тревожности у первоклассников по методике «Тест тревожности» Р. Тэммл, М. Дорки и В. Амен

По результатам, полученные по методике «Тест тревожности» Р. Тэммл, М. Дорки и В. Амен, которая был проведена с детьми, видно, что высокий уровень тревожности присущ 8 ученикам, что составляет 27 процентов. Наибольший уровень тревожности проявляется в ситуациях, моделирующих отношения «ребенок-ребенок» («Игра с младшими детьми», «Объект агрессии», «Игра со старшими детьми», «Агрессивное нападение», «Изоляция»).

Средний уровень тревожности – 43 процента (13 учеников). Это свидетельствует о том, что ребенок в разных ситуациях проявляет себя неодинаково. В одной ситуации такой ребенок будет спокоен и адекватен, в другой, вспыльчив, неадекватен.

Низкий уровень тревожности проявился у 9 учеников, что составляет 30 процентов. Им комфортно, как в общении с учителем, так и с одноклассниками. Такие дети не боятся отвечать у доски, или же с плохой отметкой идти домой.

Дадим результаты, которые были получены с помощью методики «Мои страхи» А. И. Захарова, которые представлены на рисунке 4.

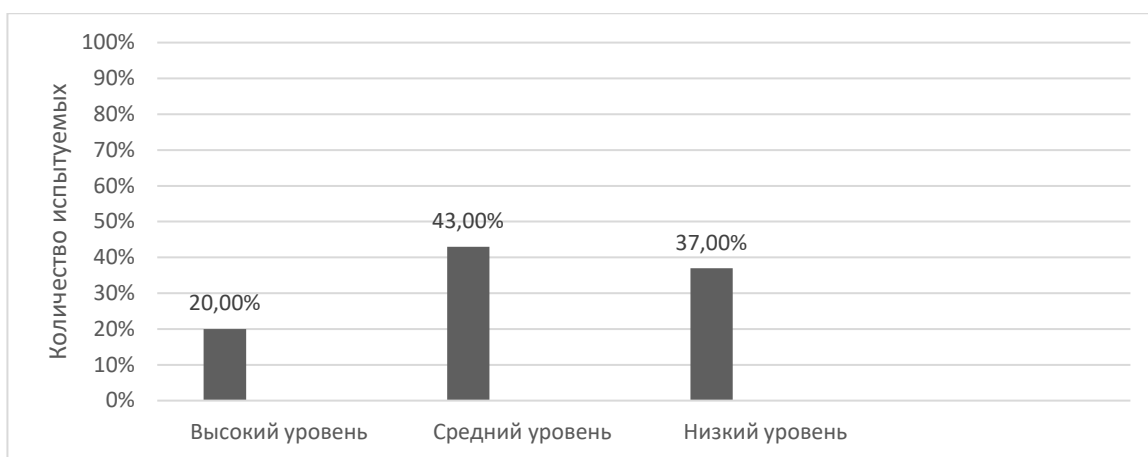


Рисунок 4 – Результаты исследования уровня тревожности у первоклассников по методике «Мои страхи» А. И. Захарова

Высокий уровень тревожности у 6 человек, что составляет 20 %, предполагает проявление неуверенности в себе, нерешительности в действиях, характеризуется низкой самооценкой, присуще недоверчивость к окружающим, присутствие проявления агрессии и подозрительности.

Средний уровень тревожности по данной методике у 13 человек (43 %). Данный уровень предполагает незамкнутость в процессе коммуникации со сверстниками и учителем, адекватную самооценку и уверенность в себе.

Низкий уровень у 11 человек, что составляет 37 %. На данном уровне у учеников проявляется достаточная уверенность в себе, общительность, преобладает повышенное настроение.

Результаты, полученные с помощью применения опросника для родителей «Уровень тревожности ребенка» Г.П. Лаврентьевой и Т.М. Титаренко представлены на рисунке 5.

Высокий уровень тревожности представлен у 7 человек, что составляет 23 %. Родители этих учеников говорят об излишнем беспокойстве, напряжении, скованности.

Средний уровень тревожности у 43 % (13 человек). По мнению родителей, имеют нормальный уровень тревожности, они уверены в своих силах.

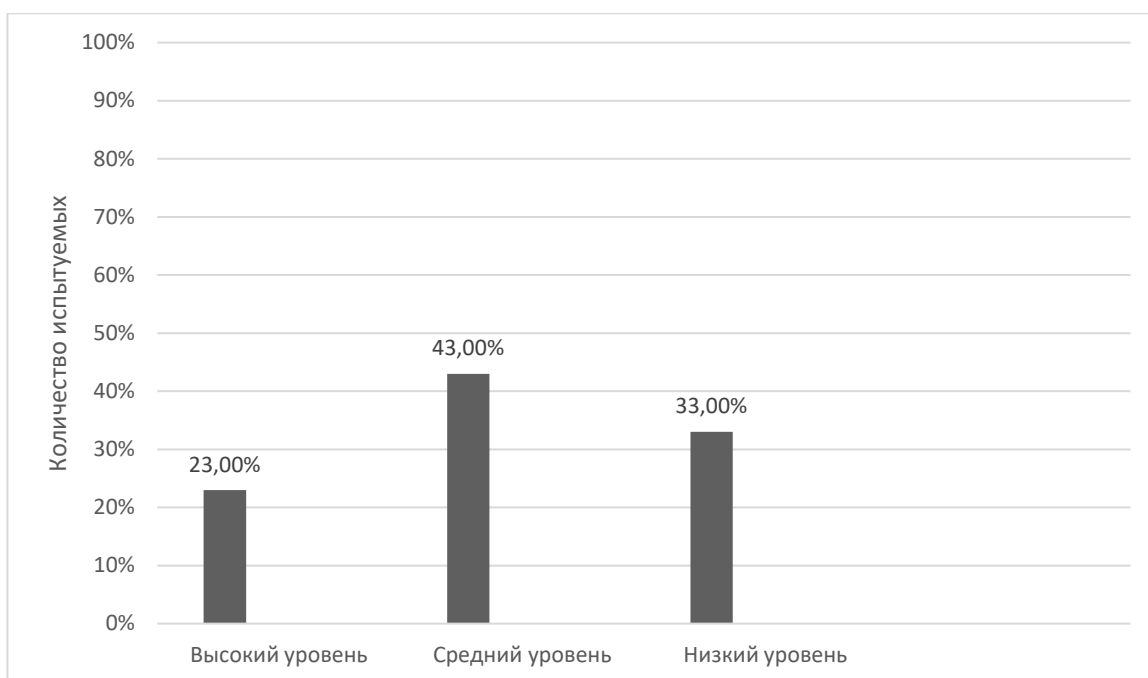


Рисунок 5 – Результаты исследования уровня тревожности у первоклассников по методике «Уровень тревожности ребенка» Г. П. Лаврентьев, Т. М. Титаренко

Низкий уровень тревожности у 10 учеников, что составляет 33 процента. Эти дети слишком спокойно переносят все негативные моменты жизни.

Таким образом, полученные результаты по методикам «Тест тревожности» Р. Тэммл, М. Дорки и В. Амен, «Мои страхи» А. И. Захаров, «Уровень тревожности ребенка» Г. П. Лаврентьев, Т. М. Титаренко свидетельствуют о необходимости проведения программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности, так как в классе есть дети с низким уровнем школьной тревожности.

Выводы по второй главе

Исследование школьной тревожности первоклассников реализовывалось в три этапа: поисково-подготовительный - формулирование и обоснование проблемы исследования школьной тревожности первоклассников, актуальность и важность ее решения в настоящее время; опытно-экспериментальный - проведение

констатирующего и эксперимента, тестирование с использованием психодиагностических методик: «Тест тревожности» Р. Тэмпл, М. Дорки и В. Амен, «Мои страхи» А. И. Захаров, «Уровень тревожности ребенка» Г. П. Лаврентьев, Т. М. Титаренко. Разработка и реализация программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности первоклассников), контрольно-обобщающий (проведение анализа и обобщение полученных результатов исследования, систематизация результатов. Составление рекомендаций по коррекции школьной тревожности первоклассников. Применение статистико-математического метода: Т-критерий Вилкоксона. В работе представлены теоретические методы: анализ литературы, синтез, обобщение, целеполагание, моделирование. Представленные этапы, методы и методики полностью отвечают задачам, цели исследования и полностью соответствуют контингенту испытуемых.

Полученные результаты в ходе диагностики свидетельствуют о необходимости проведения программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности, так как в классе есть дети с высоким и низким уровнем школьной тревожности.

ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ТРЕВОЖНОСТИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ К ШКОЛЕ СРЕДСТВАМИ ИГРОТЕРАПИИ

3.1 Программа психолого-педагогической коррекции тревожности первоклассников в период адаптации к школе средствами игротерапии

Актуальность выбранной программы определяется комплексностью и необходимостью формирования оптимального уровня школьной тревожности у первоклассников в период адаптации к школе. Программа учитывает социальные, психологические факторы, влияющие на уровень школьной тревожности. Необходимыми условиями для успешного формирования уровня школьной тревожности в младшем звене общеобразовательной школы являются: согласованность действий родителей и педагогического состава, сближение подходов к индивидуальным особенностям школьника в семье и в школе. В младшем звене новые условия, новый темп и стиль жизни, ребенку необходимо время, чтобы привыкнуть и сформировать нормальный уровень тревожности. На этом фоне часто временно снижается успеваемость. Учителям и родителям необходимо тесно сотрудничать на данном этапе школьного обучения.

Цель программы: психолого-педагогическая коррекция школьной тревожности первоклассников в период адаптации к школе средствами игротерапии.

Задачи программы:

1. Сформировать навыки, способствующие снижению тревожности.
2. Формировать навыки адаптации к образовательной среде.
3. Повышение самооценки первоклассников.

Данная программа рассчитана на 10 часов, проводится с первоклассниками с октября по ноябрь, занятия проводятся 2 раза в

неделю. Это позволяет обеспечить систематичность и доступность при подборе материала, т.е. задания отвечают поставленной цели и не превышают программные требования.

Программа психолого-педагогической коррекции тревожности первоклассников строится на следующих принципах:

1. Принцип деятельности – формирование личности обучающегося происходит только в процессе его собственной деятельности, которое предполагает «открытие» им нового знания.

2. Принцип учета возрастных особенностей – задания подбираются таким образом, чтобы они отвечали возможностям ребенка.

3. Принцип повтора – повторение с постепенным усложнением, предполагающее успешное усвоение и закрепление необходимых психологических навыков.

Структура занятий:

1. Ритуал приветствия – ритуал занятия, который направлен на сплочение группы и создание атмосферы доверия и принятия.

2. Разминка – этап занятия, который способствует активизации детей на продуктивную работу, повышает настроение или снимает эмоциональное возбуждение.

3. Основное содержание занятия – этап, который включает в себя набор упражнений, который необходим для решения задач занятия.

4. Рефлексия – этап, на котором происходит анализ занятия с помощью вопросов: «Понравилось/не понравилось на занятии и почему?», «Зачем сегодня мы это делали?».

5. Ритуал прощания – этап занятия, который направлен на сплочение группы и создание атмосферы доверия и принятия.

Рассмотрим краткое описание занятий, полные конспекты занятий представлены в Приложении 3.

Занятие 1. «Давайте познакомимся».

Цель: знакомство и принятие правил.

1. Ритуал приветствия. Здравствуйте, ребята! Я очень рада всех вас видеть! А вы?.. Предлагаю сейчас поздороваться друг с другом и высказать радость от встречи (Дети по очереди здороваются, прикасаясь ладошками и произнося «Очень рад(а) тебя видеть!»).

2. Разминка. Ребята, на нашу встречу я принесла «волшебный мешочек». Хотите узнать, что в нем лежит?.. Тогда предлагаю каждому из вас по очереди потрогать содержимое мешочка и попытаться определить, что это. Кто догадался – молчит, секрет не выдает. А теперь каждый из вас получит по листу бумаги, на котором нарисует содержимое «волшебного мешочка» - как вы его себе представляете. Примерное время на рисунки 5-7 минут.

Закончили рисовать и передаем рисунки мне. Давайте посмотрим их. А теперь посмотрите, кто прятался в мешочке – это ежик Школьник, он много лет живет здесь и очень хочет с вами познакомиться. Поэтому сейчас мы будем передавать друг другу игрушку со словами: «Здравствуй, Школьник, меня зовут...». Молодцы! Ребята, опишите Школьника. Какой он? А кто знает, зачем ежику иголки? Как вы думаете, почему у нашего ежика нет иголок? (У него нет здесь врагов).

3. Принятие правил группы. Скажите, а нужны ли правила поведения?.. А знаете ли вы, что для наших занятий тоже есть правила. Давайте с ними познакомимся.

1. Говорить по одному.
2. Хочешь ответить – подними руку.
3. Никого не оскорблять, не дразнить и т.д.

Все правила записываются на листе ватмана, который постоянно висит на стене во время всех последующих занятий.

4. Основное содержание занятия.

4.1. Игра «Тот, у кого...». Ребята, Школьник очень хочет с вами познакомиться поближе. И я, кажется, знаю, как это сделать... Сейчас я буду 37 называть признаки и какое-то действие, а вы, если нашли

названный признак у себя, то выполняете действие. Договорились? Будьте внимательны!

Тот, кто любит мороженное - хлопните в ладоши.

Тот, у кого есть брат - помашите правой рукой, а у кого есть сестра – левой.

Тот, у кого светлые глаза – покружитесь.

Тот, у кого имя начинается на букву М – топните правой ногой.

Тот, кто учится в 1 классе – покажите «класс».

Как вы видите – есть признак, который объединяет всех вас, а это значит, вы все как одна большая семья, поэтому должны помогать друг другу и никого не обижать.

4.2. Игра «Снежный ком». Чтобы лучше запомнить имена друг друга, предлагаю еще одну игру. Я назову свое имя и покажу какое-нибудь действие, следующий участник называет сначала мое имя и показывает мое действие, потом свое, участник за ним позывает мое действие и называет мое имя, затем его, потом свое и т.д.

5. Ритуал прощания «Солнышко». Наше занятие подошло к концу. Я очень надеюсь на то, оно вам понравилось, и все наши дальнейшие встречи будут проходить также интересно. И сейчас я предлагаю нам с вами выполнить упражнение, которым мы всегда будем заканчивать занятия: встаем в круг и тянем руки к центру и говорим: «До свидания!».

Занятие 2. «Сказочная шкатулка».

Цель: снижение тревожности через формирование уверенности в себе и развитие положительного образа «Я».

1. Игра «Сказочная шкатулка» - направлена на снижение тревожности и развитие умения выражать собственные мысли.

2. Игра «Конкурс боюсек» – предполагает актуализацию страхов и создание установки на то, что их больше не боюсь.

3. Упражнение «Принцесса и принц» – создает «ситуацию успеха» для первоклассников, тем самым повышая самооценку ребенка и снижая уровень ситуативной тревожности.

4. Рисование на тему: «Королевство волшебных зеркал» - проработка эмоциональных состояний первоклассника.

Занятие 3 «Чего мы боялись в детстве?».

Цель: стимулирование аффективной сферы ребенка.

1. Игра «Ласковый мелок» - сплочение коллектива, создание атмосферы доброжелательности для продолжения занятия.

2. Упражнение «Смелые ребята» – повышение уверенности в себе.

3. Рисунок по теме: «Чего я боялся, когда был маленьким» - проработка страхов, которые исходят из детства.

4. Упражнение «Чужие рисунки» – направлено на выработку детьми стратегии поведения при тех или иных страхах.

Занятие 4. «Как справиться со страхом?».

Цель: способствовать снижению уровня ситуативной тревожности.

1. Упражнение «Страшно и не страшно» – создание условий для успешной реализации плана занятия.

2. Игра «Темная комната» - помогает осознать, что мы сами создаем себе страхи.

3. Просмотр мультфильма «Ахи, страхи» – повышение настроения первоклассников.

4. Игра «Неваляшка» - сплочение коллектива.

Занятие 5. «Волшебный лес».

Цель: снижение психоэмоционального напряжения, развитие умения передавать свое эмоциональное состояние.

1. Игра «На лесной полянке» – предполагает снятие напряжения и настрой на продуктивную работу на занятии.

2. Игра «Страшная сказка» – предполагает создание из страшного чего-то смешного и необычного.

3. Коллективный рисунок по сочиненной истории – сплочение группы, прорисовка эмоционального состояния.

4. Игра «Тропинка» - снижение эмоционального напряжения, развитие умения контролировать себя, сплочение группы.

Занятие 6. «Путешествие на остров Радости и Счастья».

Цель: способствовать формированию позитивной самооценки школьников.

1. Игра «Я - лев» - помогает повысить у первоклассников уверенность в себе.

2. Игра «Зайки и слоники» - представление детям возможности почувствовать себя сильным и смелым, способствовать повышению самооценки.

3. Игра «Клеевой дождик» - направлена на сплочение коллектива, снижение тревожности и повышение самооценки.

Занятие 7. «Волшебники».

Цель: снижение напряжения, закрепление адекватных форм проявления эмоций.

1. Игра «Путаница» - сплочение коллектива.

2. Упражнение «Волшебный сон» - релаксационное упражнение, которое позволяет почувствовать себя добрым волшебником.

3. Рисунок того, что увидели в «Волшебном сне».

4. Упражнение «Превращения» - проработка эмоций ребенка.

Занятие 8. Путешествие на остров «Радости и успеха».

Цель: снижение эмоционального напряжения, уменьшение ситуативной тревожности.

1. Упражнение «Попутный ветер» - разминка перед «плаваньем».

2. Игра «Путаница на острове» - развитие уверенности в себе.

3. Игра «Страшные кляксы – веселые зверушки» – снятие психоэмоционального напряжения, через использование методов изотерапии.

4. Рисунок по теме: «Эмоции от путешествия» – рефлексия занятия.

Занятие 9. «Солнце в ладошке».

Цель: освобождение от отрицательных эмоций, повышение уверенности в своих силах, повышение значимости в глазах окружающих.

1. Упражнение «Неоконченные предложения» – развитие умения выражать свою точку зрения вне зависимости от мнения других.

2. Игра «Баба Яга» – снятие эмоционального напряжения.

3. Игра «Комплименты» – развитие умения принимать и говорить комплименты другим людям.

4. Коллективный рисунок «Солнце в ладошке» – развитие взаимопонимания среди одноклассников.

Занятие 10. «Подведем итоги».

Цель: повышение самооценки, через контроль собственных эмоциональных состояний.

1. Игра «Передай предмет» – создание рабочей атмосферы, двигательное раскрепощение.

2. Упражнение «Скажите мне ласковые слова» – обмен впечатлениями от проведенных занятий.

3. Чтение сказки «Гордость школы» – создание «ситуации успеха» для каждого обучающегося.

4. Упражнение «Последний круг» – позволяет вспомнить самые интересные моменты с занятий.

Таким образом, программа психолого-педагогической коррекции тревожности первоклассников в период адаптации к школе средствами игротерапии включает в себя 10 занятий и предполагает 2 встречи в неделю. Корректирующие меры по снижению тревожности должны быть предприняты в начале обучения, потому что это предотвращает возникновение беспокойства как стабильной черты личности.

3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

По завершении выполнения программы формирования, следует провести анализ выполненной работы для выявления ее эффективности, выявления сильных и слабых сторон программы, изучения динамики коррекционных процессов и определения параметров коррекции, а также определения показателей, где реализованная программа оказалась менее эффективной. После проведения анализа результатов формирующего эксперимента было обнаружено, что испытуемые демонстрировали положительные результаты. Рассмотрим подробные результаты повторной диагностики.

Изучим результаты, полученные по методике «Тест тревожности» Р.Тэммл, М. Дорки и В. Амен, которые представлены на рисунке 6.



Рисунок 6 – Результаты исследования уровня тревожности у первоклассников по методике «Тест тревожности» Р. Тэммл, М. Дорки и В. Амен до и после коррекционной работы

По результатам формирующего эксперимента, полученным по методике «Тест тревожности» Р.Тэммл, М. Дорки и В. Амен мы видим, что высокая тревожность у 13 % учеников (4 человека), до формирующего эксперимента учащихся с высоким уровнем тревожности было больше – 27 % (8 человек).

Средний уровень тревожности выявлен у 53 % учащихся, что составляет 16 человек. До формирующего эксперимента было 43 % (13

человек). Это говорит о том, что у испытуемых сформирован адекватный уровень тревожности.

Низкий уровень тревожности диагностирован у 33 % учащихся, что составляет 10 человек. До проведения формирующего эксперимента низкий уровень тревожности был выявлен у 30 % учащихся (9 человек).

Проанализируем результаты, которые были получены при помощи методики «Мои страхи» А. И. Захарова, которые представлены на рисунке 7.

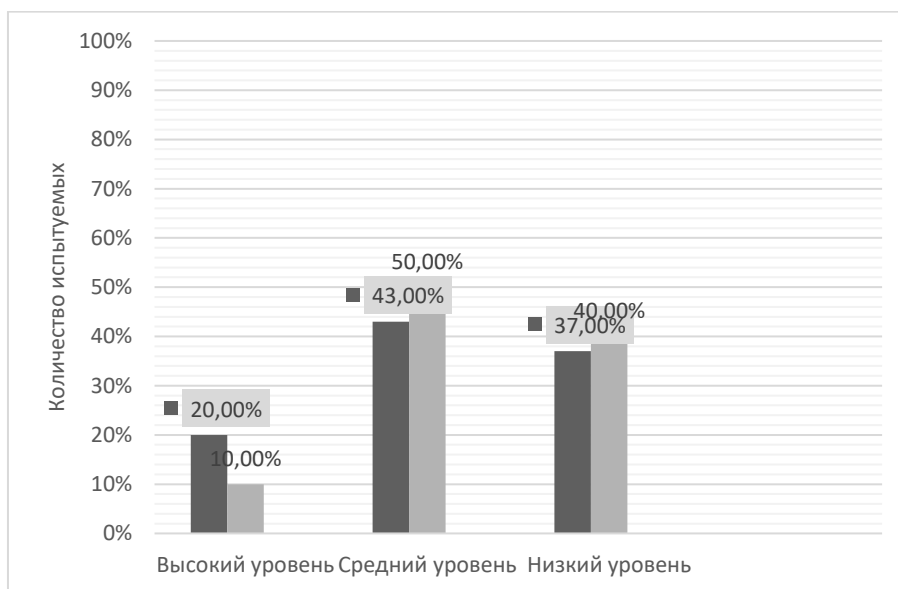


Рисунок 7 – Результаты исследования уровня тревожности у первоклассников по методике «Мои страхи» А. И. Захарова до и после коррекционной работы

По результатам формирующего эксперимента, полученным по методике «Мои страхи» А. И. Захарова видно, что у 10 % учащихся высокий уровень тревожности, до формирующего эксперимента испытуемых с высоким уровнем тревожности было 20 % (6 человек).

Средний уровень тревожности у 50 % учащихся, что составляет 15 человек. До проведения формирующего эксперимента средний уровень тревожности был представлен у 43 % (13 человек).

Низкий уровень тревожности был диагностирован у 40 %, что составляет 12 человек. До проведения формирующего эксперимента

низкий уровень тревожности был выявлен у 37 % респондентов (11 человек).

Проанализируем результаты, которые были получены при помощи методики «Уровень тревожности ребенка» Г. П. Лаврентьев, Т. М. Титаренко, которые представлены на рисунке 8.

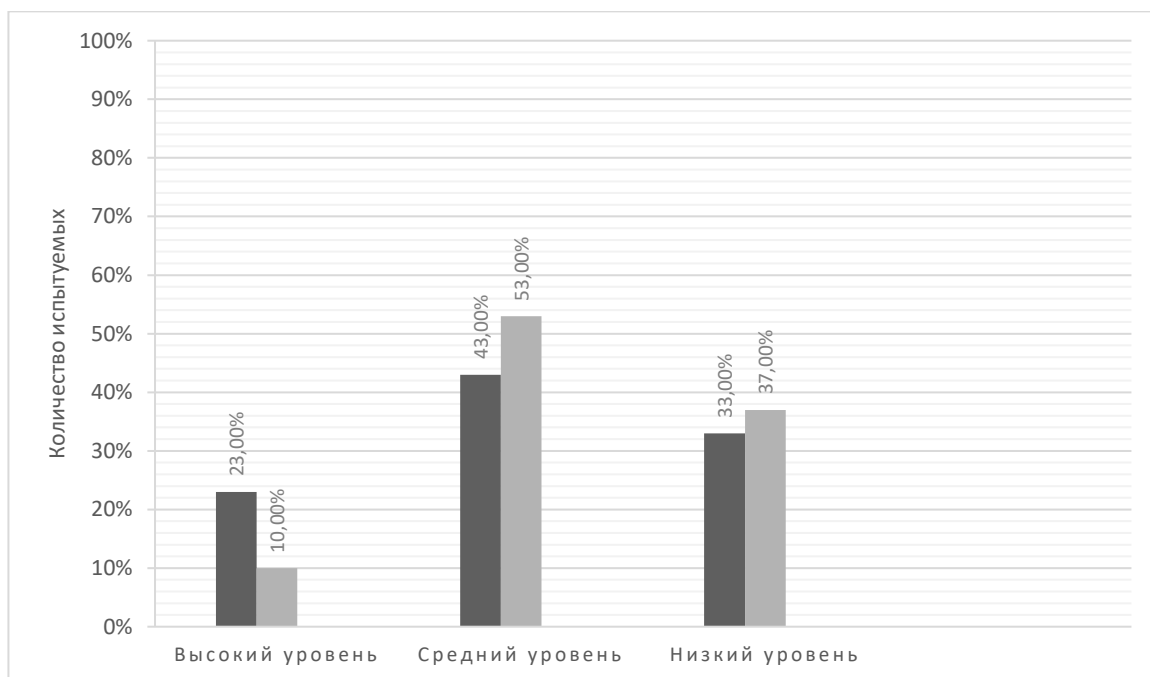


Рисунок 8 – Результаты исследования уровня тревожности у первоклассников по методике «Уровень тревожности ребенка» Г. П. Лаврентьев, Т. М. Титаренко до и после коррекционной программы

По результатам формирующего эксперимента, полученным по методике «Уровень тревожности ребенка» Г. П. Лаврентьев, Т. М. Титаренко, мы наблюдаем, что у 10 % учащихся высокий уровень тревожности (3 человека), до формирующего эксперимента высокий уровень тревожности был у 43 % учащихся, что составляет 7 человек.

Средний уровень тревожности у 53 % учащихся, что составляет 16 человек. До проведения формирующего эксперимента средний уровень тревожности был представлен у 43 % (13 человек).

Низкий уровень тревожности был диагностирован у 37 %, что составляет 11 человек. До проведения формирующего эксперимента низкий уровень тревожности был выявлен у 33 % респондентов (10 человек).

Для проверки выдвинутой гипотезы был использован Т-критерий Вилкоксона. Сопоставим показатели методики «Тест школьной тревожности» (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен).

Гипотезы Т-критерия Вилкоксона:

H₀: интенсивность сдвигов в сторону снижения уровня тревожности первоклассников в период адаптации к школе не превышает интенсивность сдвигов в сторону его повышения.

H₁: интенсивность сдвигов в сторону снижения уровня тревожности первоклассников в период адаптации к школе превышает интенсивность сдвигов в сторону его повышения.

Тэмп. = 45

Ткр. = 120 ($p < 0,01$)

Ткр. = 151 ($p < 0,01$).

Отообразим критическое значение на оси значимости.

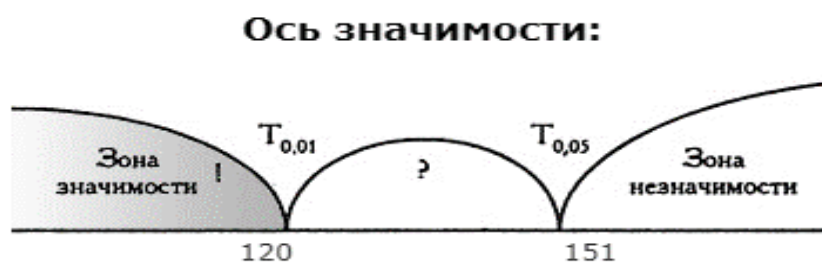


Рисунок 9 – Ось значимости

В данном же случае эмпирическое значение Т попадает в зону значимости: Тэмп < Ткр(0,01). Гипотеза H₁ принимается: интенсивность сдвигов в сторону снижения уровня тревожности первоклассников в период адаптации к школе превышает интенсивность сдвигов в сторону его повышения.

Сопоставим показатели методики «Уровень тревожности ребенка» (Г. П. Лаврентьев, Т. М. Титаренко).

Гипотезы Т-критерия Вилкоксона:

H0: интенсивность сдвигов в сторону уменьшения уровня тревожности первоклассников в период адаптации к школе не превосходит интенсивности сдвигов в сторону его увеличения.

H1: интенсивность сдвигов в сторону уменьшения уровня тревожности первоклассников в период адаптации к школе превышает интенсивности сдвигов в сторону его увеличения.

$$T_{\text{эмп.}} = 10$$

$$T_{\text{кр.}} = 120 (p < 0,01)$$

$$T_{\text{кр.}} = 151 (p < 0,01).$$

Отообразим критическое значение на оси значимости.



Рисунок 10 – Ось значимости

В данном же случае эмпирическое значение T попадает в зону значимости: $T_{\text{эмп.}} < T_{\text{кр.}}(0,01)$. Гипотеза H1 принимается: интенсивность сдвигов в сторону уменьшения уровня тревожности первоклассников в период адаптации к школе превышает интенсивности сдвигов в сторону его увеличения.

Таким образом, результаты опытно-экспериментального исследования свидетельствуют о том, что после реализации программы психолого-педагогической коррекции тревожности первоклассников в период адаптации к школе средствами игротерапии наблюдается положительная динамика. Мы видим, что тревожных детей стало значительно меньше. Расчет критерия T-критерия Вилкоксона доказывает представленную гипотезу исследования: уровень тревожности

первоклассников в период адаптации к школе изменится, если применить программу психолого-педагогической коррекции тревожности с использованием методов игротерапии.

3.3 Психолого-педагогические рекомендации родителям и педагогам по коррекции тревожности первоклассников в период адаптации к школе средствами игротерапии

Проведенное исследование позволило установить, что предупреждению и снижению тревожности у детей первых классов 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.

Для предупреждения появления тревожности важно знать и учитывать специфические условия и закономерности ее появления [5].

Уровень тревожности часто повышается при столкновении с новым видом деятельности, когда еще нет прочных знаний, не сформировались умения и навыки, а значит, работу необходимо проводить не по снятию тревожности, а в направлении формирования знаний, навыков. Тревожность при этом снизится вследствие овладения ребенком средствами деятельности, появления у него уверенных знаний и умений. 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 поверхностном отношении к тревожности детей можно минимизировать, не учесть ее положительные стороны как одного из действенных механизмов саморегуляции, превратить ее в страх, робость,

нерешительность, неопределенность, неуверенность. Здесь важно понимать, что тревожность должна находиться в естественных границах и адекватно реализовываться. Однако необходимо соблюдать баланс, чтобы тревожность не перерастала в сильное отрицательное чувство [25].

При проведении экспериментального исследования мы руководствовались данными рекомендациями, так как процесс коррекции требует компетентности и осведомленности при выявлении условий и закономерностей возникновения тревожности. Высокий уровень тревожности губительно для развития ребенка, для результативности его деятельности в целом, поэтому важность коррекции высокого уровня тревожности является актуальным направлением в психологии и не вызывает сомнений.

Рекомендации по адаптации младших школьников к условиям образовательного учреждения для учителя:

1. Поступление ребенка в школу является переломным моментом в его жизни. Попадая в новый коллектив, ребенок не всегда может быстро приспособиться к новым условиям обучения и воспитания, к коллективу сверстников и педагогу. Для учащихся должны быть созданы условия психологического комфорта. К ним относятся:

- знакомство с детьми и создание благоприятного психологического климата в коллективе, позитивного эмоционального фона, при котором ребенок будет чувствовать себя комфортно;

- способствовать формированию межличностных отношений между детьми в новом коллективе – проведение игр на знакомство, организация подвижных игр на переменах;

- процесс обучения должен вызывать у ребенка чувство радости и открытия нового знания, для этого необходимо стимулировать и поощрять детей даже в незначительных успехах;

- должны быть соблюдены требования к организации образовательного процесса в адаптационный период – продолжительность

урока в 35 минут, безотметочное обучение, использование физминуток на уроках, зрительной гимнастики, не более трех уроков в день;

- учитывать в процессе обучения психологические особенности детей – произвольность психических процессов (внимания, памяти), наглядно-образное мышление, что требует использования большого количества наглядности, занимательного материала, практической работе детей на уроке;

- в процессе общения придерживаться демократического стиля общения с детьми, избегать авторитарного стиля, стараться находить контакт с каждым ребенком, при этом сочетать это с разумной требовательностью, так как дети учатся жить по новому режиму и другим требованиям, отличных от требований в детском саду;

- с первых уроков не следует забывать о воспитательной работе с детьми: можно проводить различные совместные игры, которые сплачивают детей и способствуют формированию коллектива; также полезны в данном случае групповые и парные формы работы на уроке;

- необходимо включать в содержание урока различные игры, так как первоклассники – это вчерашние старшие дошкольники, у которых игра была ведущим видом деятельности.

2. Важным условием успешной адаптации младших школьников к условиям образовательного учреждения является взаимодействие учителя с педагогом-психологом школы. Их взаимодействие может быть организовано по следующим направлениям:

- ознакомление учителем с результатами психолого-педагогической диагностики уровня психологической готовности детей к обучению в школе;

- ознакомление учителем с результатами психолого-педагогической диагностики, которую проводит педагог-психолог в начале учебного года. Эти данные учитель должен учитывать в работе с детьми, проводить индивидуальную работу с конкретными учащимися;

– посещение занятий, проводимых педагогом-психологом по адаптации младших школьников. Это позволит учителю познакомиться с методами и приемами работы с детьми, которые можно использовать на уроках и переменах;

– консультирование у педагога-психолога по проблеме адаптации младших школьников, по изучению психологических особенностей детей данного возраста, о способах снятия психологического утомления на уроках, повышения концентрации и устойчивости внимания, формирования произвольности памяти, восприятия, развития логического мышления, речи.

3. В адаптационный период важно наладить общение с родителями первоклассников. В первую это касается младших школьников, у которых наблюдаются трудности в адаптации. Необходимо организовать взаимодействие в форме консультаций, индивидуальных бесед, которые можно проводить, например, после родительского собрания, в форме памяток, рекомендаций. Это позволит родителям вовремя обратить внимание на имеющиеся трудности в адаптации младших школьников, предотвратить дальнейшее усугубление ситуации. Немаловажным аспектом является информирование родителей о формировании привычки детей к новому режиму дня, так как от него во многом зависит физическая и умственная работоспособность ученика.

Психологическое просвещение родителей – данное направление работы включает три блока. Первый блок предполагает рассмотрение следующих вопросов: роль взаимоотношений в семье в возникновении и закреплении тревожности; влияние способа предъявления требований к ребенку, того, когда и почему близкие взрослые довольны и недовольны им, и того, как, в какой форме они это проявляют на формирование у ребенка чувства защищенности и уверенности в себе. Второй блок: влияние эмоционального самочувствия взрослых на эмоциональное

самочувствие детей разного возраста. Третий блок: значение развития у детей и подростков чувства уверенности в собственных силах.

Основная задача такой работы – помочь родителям прийти к пониманию того, что решающая роль в профилактике тревожности и ее преодолении принадлежит им.

Рекомендации по адаптации младших школьников к условиям образовательного учреждения для родителей:

1. Обязательно беседовать с ребенком о его впечатлениях, которые он получил на уроках в школе, интересоваться его успехами.

2. Поощрять детей знакомиться с одноклассниками, заводить друзей, участвовать в совместных делах.

3. Выработать четкий режим дня и создать условия для его соблюдения ребенком.

4. Консультироваться с учителем и педагогом-психологом по поводу учебных достижений, психологического состояния на уроках, трудностях в общении.

5. Четко выполнять все рекомендации, которые дают учитель и педагог-психолог.

6. Организовать дома рабочее место школьника, обеспечить отдельный стол (по возможности), создать библиотеку познавательной литературы, совместно читать с ребенком художественные произведения на школьные темы, например, «Денискины рассказы» В. Драгунского и другие, в которых с юмором и позитивом рассказывается о жизни ребенка в школе.

7. Рассказать ребенку о собственном опыте обучения в школе, отметить положительные моменты, формировать мотивационную готовность к дальнейшему обучению.

8. Если у ребенка наблюдаются трудности в адаптации, необходимо совместно с учителем и педагогом-психологом выявить их причины и создать условия для их преодоления.

9. Важной проблемой современных родителей является чрезмерная увлеченность дополнительным образованием детей, поэтому они стараются записать их в различные кружки и занятия. В силу этого дети часто бывают перегруженными. Необходимо в процесс адаптации снизить нагрузку вне школы и создать условия для активного отдыха детей – организовать прогулки в парке, например.

10. В период адаптации желательно оградить детей от раздражающих и отвлекающих факторов. К ним можно, например, отнести просмотр телепередач, мультфильмов, которые превышены по времени. Также не следует поощрять чрезмерное увлечение детей современными техническими средствами, такими как компьютер, планшет, смартфон, игровые приставки. Все это при отсутствии контроля ведет к формированию компьютерной зависимости, которая влечет за собой проблемы в психическом развитии ребенка, в развитии тревожности, агрессивности и других негативных проявлений в поведении. Данные факторы не будут способствовать не только успешной адаптации детей, но и в целом психическому развитию ребенка.

Стоит обратить внимание на тот факт, что работа с родителями должна быть одной из составляющих при реализации предлагаемой программы, она является важным и завершающим этапом коррекционно-развивающей работы с детьми. Должно быть организовано и проведено родительское собрание, на котором бы произошло обсуждение вопросы о понятии тревожных состояниях первоклассников, их причинах, об особенностях поведения тревожных детей. Необходимо заинтересовать родителей данной проблемой, поскольку снижение тревожности детей невозможно без помощи родителей.

Таким образом, данные рекомендации, по нашему мнению, позволят учителю и родителям грамотно организовать процесс вхождения ребенка в новый для него коллектив, освоить новый вид деятельности – учение, адаптироваться к новым условиям.

Выводы по третьей главе

Нами была разработана и апробирована программа психолого-педагогической коррекции тревожности первоклассников в период адаптации к школе средствами игротерапии. Затем была проведена повторная диагностика. Результаты повторного исследования уровня тревожности по методике «Тест тревожности» Р. Тэммл, М. Дорки и В. Амен показали, что после коррекционной работы количество испытуемых с средним уровнем тревожности значительно выросло, с 43 % до 53 %. Результаты повторного исследования уровня тревожности по методике «Мои страхи» А. И. Захаров, показали снижение высокого уровня тревожности у первоклассников в период адаптации к школе с 20 % до 10 %. Результаты по методике «Уровень тревожности ребенка» Г. П. Лаврентьев, Т. М. Титаренко выявили, что высокий уровень тревожности снизился с 23 % до 10 %.

Далее мы сравнили результаты констатирующего и формирующего эксперимента по коррекции ситуативной тревожности первоклассников с помощью t-критерия Вилкоксона и пришли к выводу, что интенсивность сдвигов в сторону снижения уровня тревожности первоклассников в период адаптации к школе превышает интенсивность сдвигов в сторону его повышения.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На основании проведенного исследования психолого-педагогической коррекции тревожности первоклассников в период адаптации к школе средствами игротерапии было уставлено следующее.

Тревожность – состояние человека, которое характеризуется повышенной склонностью к переживаниям, опасениям и беспокойству, имеющее отрицательную эмоциональную окраску. Постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходит в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях. В основе повышенной тревожности лежит совокупность биологических (конституциональных) и средовых факторов. Повышенная тревожность возникает и реализуется в результате сложного взаимодействия когнитивных, аффективных и поведенческих реакций, провоцируемых при воздействии на человека различных стрессов. Она может быть связана не только с ситуацией опасности, но и с ожиданием ее. По наблюдениям многих отечественных и зарубежных исследователей, истоки повышенной тревожности лежат в детстве индивида и связаны с отношениями со значимыми взрослыми.

Для проведения программы психолого-педагогической коррекции тревожности первоклассников в период адаптации к школе средствами игротерапии использовался метод построения «дерево целей». Была построена модель психолого-педагогической коррекции тревожности первоклассников в период адаптации к школе средствами игротерапии.

Исследование школьной тревожности первоклассников реализовывалось в три этапа: поисково-подготовительный - формулирование и обоснование проблемы исследования школьной тревожности первоклассников, актуальность и важность ее решения в настоящее время; опытно-экспериментальный - проведение констатирующего и эксперимента, тестирование с использованием

психодиагностических методик: «Тест тревожности» Р. Тэмпл, М. Дорки и В. Амен, «Мои страхи» А. И. Захаров, «Уровень тревожности ребенка» Г. П. Лаврентьев, Т. М. Титаренко. Разработка и реализация программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности первоклассников), контрольно-обобщающий (проведение анализа и обобщение полученных результатов исследования, систематизация результатов. Составление рекомендаций по коррекции школьной тревожности первоклассников. Применение статистико-математического метода: критерий Т-Вилкоксона. В работе представлены теоретические методы: анализ литературы, синтез, обобщение, целеполагание, моделирование. Представленные этапы, методы и методики полностью отвечают задачам, цели исследования и полностью соответствуют контингенту испытуемых.

Полученные результаты в ходе диагностики свидетельствуют о необходимости проведения программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности, так как в классе есть дети с высоким и низким уровнем школьной тревожности.

Программа психолого-педагогической коррекции тревожности первоклассников в период адаптации к школе средствами игротерапии включает в себя 10 занятий и предполагает 2 встречи в неделю. Результаты опытно-экспериментального исследования свидетельствуют о том, что после реализации программы психолого-педагогической коррекции тревожности первоклассников в период адаптации к школе средствами игротерапии наблюдается положительная динамика. Мы видим, что тревожных детей стало значительно меньше. Расчет критерия Т-критерия Вилкоксона доказывает представленную гипотезу исследования: уровень тревожности первоклассников в период адаптации к школе изменится, если применить программу психолого-педагогической коррекции тревожности с использованием методов игротерапии.

По окончании работы были даны рекомендации. Данные рекомендации позволят учителю и родителям грамотно организовать процесс вхождения ребенка в новый для него коллектив, освоить новый вид деятельности – учение, адаптироваться к новым условиям.

Сравнивая результаты констатирующего и формирующего эксперимента по коррекции ситуативной тревожности первоклассников с помощью критерия Т-Вилкоксона, полученное эмпирическое значение T попадает в зону значимости $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$. Таким образом, пришли к выводу, что интенсивность сдвигов в сторону снижения уровня тревожности первоклассников в период адаптации к школе превышает интенсивность сдвигов в сторону его повышения.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Авдулова Т. П. Психология игры : учебник для вузов / Т. П. Авдулова. – 2-е изд.. – Москва: Юрайт, 2024. – 232 с. – ISBN 978-5-534-05718-8
2. Артемьева Т. И. Развитие личности и ее способностей / Т. И. Артемьева. – Москва: АСТ, 2019. – 234 с. – ISBN 5-7155-0215-2.
3. Акопян Л. С. Атлас детских страхов / Л. С. Акопян. – Самара : Изд-во СГПУ, 2023. – 172 с. – ISBN 5-94594-010-0.
4. Алимйрзаева Э. А. Проблема тревожности у младших школьников и пути коррекции / Э. А. Алимйрзаева // Вестник социально-педагогического института. – 2020. – №2. – С. 61–66
5. Андреева А. Психологическая поддержка ребенка / А. Андреева // Воспитание школьников. – 2020. – № 3. – С. 77–80.
6. Андрусенко В. Н. Социальный страх / В. Н. Андрусенко. – Свердловск : Издательский центр «Академия», 2021. – 456 с. – ISBN 5-7525-0272-1.
7. Баркан А. И. Практическая психология для родителей, или Как научиться понимать своего ребенка / А. И. Баркан. – Москва : АСТ-ПРЕСС, 2019. – 432 с. – ISBN 5-7805-0530-6.
8. Бахтигериева Т. Ежик – методика получения обратной связи / Т. Бахтигериева. – URL : <http://festival.1september.ru/articles/213517/> (дата обращения: 09.04.2024).
9. Бороздина Г. В. Психология и педагогика : учебник / Г. В. Бороздина. – Москва: Юрайт, 2014. – 480 с. – ISBN 978-5-9916-2744-3.
10. Борякова Н. Ю. Ранняя диагностика и коррекция ЗПП / Н. Ю. Борякова. – Москва: Гном-Пресс, 2019. – 214 с. : ил. – ISBN 5-89334-128-7
11. Блажена Н. В. Нивелирование школьной тревожности средствами арттерапии / Н.В. Блажена, О.В. Лозгачева // Актуальные

проблемы психологии образования: сборник научно-исследовательских работ студентов. – Екатеринбург: Урал. гос. пед. ун-т., 2015. – 44 с.

12. Бреслав Г. М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве: Норма и отклонения / Г. М. Бреслав. – Москва: Педагогика, 2020. – 140 с. – ISBN 5-7155-0213-6.

13. Вилюнас В. К. Психология эмоций. Хрестоматия / В. К. Вилюнас. – Москва : Изд-во МГУ, 2018. – 142 с. – ISBN 5-94723-691-5.

14. Волков Б. С. Психология младшего школьника : учеб. пособие / Б. С. Волков. – Москва: Педагогическое общество России, 2016. – 256 с. – ISBN 5-8291-0561-6.

15. Введение в психологию / Под ред. А. В. Петровского. – Москва: Академия, 2019. – 576 с. – ISBN 5-7695-0001-8.

16. Выготский Л. С. Вопросы детской психологии / Л. С. Выготский. – Санкт-Петербург: Союз, 2017. – 220 с. – ISBN 5-87852-033-8.

17. Гарбузов В. И. Нервные дети: Советы врача / В. И. Гарбузов. – Москва: Медицина, 2020. – 176 с. – ISBN 5-225-01626-X.

18. Гуревич П. С. Психология и педагогика : учебник / П. С. Гуревич. – Москва: Юрайт, 2014. – 480 с. – ISBN 978-5-534-04531-4.

19. Дикая Л. Г. Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы / Л. Г. Дикая, А. Л. Журавлев. – Москва: Владос-Пресс, 2007. – 624 с. – ISBN 978-5-9270-0110-1.

20. Долгова В. И. Инновационные психолого-педагогические технологии в работе с дошкольниками : монография / В.И. Долгова, Н.И. Аркаева, Е.Г. Капитанец. – Москва: Издательство Перо, 2015. – 200 с. – ISBN 978-5-00086-513-2.

21. Долгова В. И. Исследование учебной мотивации младших школьников / В. И. Долгова, Ю. А. Рокицкая, Я. А. Антипина // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 31. – С. 1–5. – URL: <http://e-koncept.ru/2015/95507.htm>.

22. Долгова В. И. Изучение тревожности у детей младшего школьного возраста / В.И. Долгова, Г.М. Ключева, В.А. Бондарчук // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015 – Т. 31 – С. 26–30. – URL: <http://e-koncept.ru/2015/95512.htm> (дата обращения 10.02.2024).
23. Дубровина И. В. Практическая психология в лабиринтах современного образования / И. В. Дубровина. – Москва: НОУ ВПО Московский психолого-социальный университет, 2014. – 464 с. – ISBN 978-5-9770-0806-8.
24. Дубровина И. В. Учебник для студентов средних педагогических заведений / И. В. Дубровина, А. М. Прихожан. – Москва : Академия, 2019. – 214 с. – ISBN 978-5-7695-8860-0.
25. Захаров А. И. Как предупредить отклонения в поведении ребенка / А. И. Захаров. – Москва: Просвещение, 2023. – 143 с. – ISBN 5-372-00087-2.
26. Захаров А. И. Происхождение детских неврозов и психотерапия / А. И. Захаров. – Москва : Изд-во «ЭКСМО- Пресс», 2020. – 448 с. – ISBN 5-04-004707-X.
27. Зинченко В. П. Психологический словарь / В. П. Зинченко, Б. Г. Мещеряков. – Москва : Пресс, 2019. – 438 с. – ISBN 5-93878-086-1.
28. Изард К. Э. Психология эмоций / К. Э. Изард. – СПб. : Изд. Питер, 2020. – 464 с. – ISBN 5-314-00067-9.
29. Преодоление тревожности и страхов у детей 5-7 лет : диагностика, занятия, рекомендации / авт.-сост. Н. Ф. Иванова. – Волгоград : Учитель, 2018. – 191 с. – ISBN 978-5-7057-2053-8.
30. Каптерев П. Ф. О детском страхе / П. Ф. Каптерев // Воспитание и обучение. – 2021. – №3. – С. 136–146. – ISBN 5-89329-644-3.
31. Катаева А. А. Дидактические игры и упражнения по сенсорному воспитанию : пособие для учителя. / А. А. Катаева, Е. А.

Стребелева. – М. : Гуманит. изд. центр «ВЛАДОС», 2024. – 224 с. – ISBN 5-691-00656-8.

32. Коробейников И. А. Нарушения развития и социальная адаптация / И. А. Коробейников. – Москва : ПЕР СЭ, 2022. – 192 с. – ISBN 5-9292-0068-8.

33. Корчагина Г. Упражнение «Пещера страхов» / Г. Корчагина. – URL : <http://www.c-psycholog.ru/Help/uprajneniy/k/deti.html> (дата обращения: 09.04.2024).

34. Кочубей Б. И. Эмоциональная устойчивость школьника / Б. И. Кочубей, Е. В. Новикова. – Москва : Знание, 2014. – 221 с. – ISBN 978-5-6040271-7-2.

35. Кошелева А. Д. Диагностика и коррекция гиперактивности ребенка игровыми методами / А. Д. Кошелева, Л. С. Алексеева. – М., 2022. – 260 с. – ISBN 978-5-91775-085-9.

36. Кузьмина М. Детский невроз страха / М. Кузьмина // Школьный психолог. – 2020. – №24. – С. 3–7.

37. Кудинов С. А. Психология младшего школьника / Сергей Кудинов. – Москва : Юнити, 2019. – 631 с. – ISBN 978-5-7186-0586-0.

38. Леви Ш. Ребёнок и стресс / Ш. Леви. – Санкт-Петербург : Питер-пресс, 2017. – 207 с. – ISBN 5-88782-163-9.

39. Лобза О. В. Роль близких взрослых в становлении эмоционального мироощущения ребенка в период перехода к школьной жизни / О. В. Лобза. – Москва : АКАпринт, 2021. – 84 с. – ISBN 978-5-46603-265-9.

40. Ломтева Т. Агрессивный ребенок. Как и во что играть с агрессивным ребенком? / Т. Ломтева. – URL : http://adalin.mospsy.ru/1_02_00/1_02_09g.shtml (дата обращения: 09.04.2024).

41. Люблинская А. А. Очерки психологического развития ребенка / А. А. Люблинская. – Москва : Логос, 2019. – 197 с. – ISBN 5-8297-0038-7.

42. Макарова Е. Ч. Преодолеть страх или искусство терапия / Е. Ч. Макарова. – Москва : «Школа-Пресс», 2016. – 187 с. – ISBN 5-88527-100-3.
43. Максаков А. И. Учите, играя / А. И. Максаков, Г. А. Тумакова. – Москва : Мозаика-Синтез, 2023. – 189 с. – ISBN 5-86775-315-8.
44. Марковская И. М. Задержка психического развития. Клиническая и нейропсихологическая диагностика / И. М. Марковская. – Москва : Компенс-центр, 2023. – 140 с. – ISBN 978-5-288-05968-1.
45. Митюхляева К. П. Деятельность педагога-психолога коррекции детских страхов / К. П. Митюхляева // Психология образования: вчера, сегодня, завтра»: материалы I Международной научно-практической конференции, Екатеринбург 13 февраля 2015 г. – Екатеринбург: Урал. гос. пед. ун-т., 2015. – 84 с.
46. Моргулец Г. Г. Преодоление тревожности и страхов у первоклассников: диагностика, коррекция / Г. Г. Моргулец, О. В. Расулова. – Волгоград: Учитель, 2014. – 143 с. – ISBN 978-5-7057-5565-3.
47. Мухина В. С. Детская психология / В. С. Мухина. – СПб.: Питер, 2022. – 549 с. – ISBN 5-04-003884-4.
48. Овчарова Р. В. Практическая психология в начальной школе / Р. В. Овчарова. – Москва : Сфера, 2019. – 351 с. – ISBN 5-89144-007-5.
49. Никишина В. Б. Практическая психология в работе с детьми с ЗПР / В. Б. Никишина. – Москва : Владос, 2023. – 258 с. – ISBN 5-691-01124-3.
50. Никонова С. Л. Психолого-педагогическая коррекция тревожности у старших дошкольников / С. Л. Никонова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – №1. – С. 1–6.
51. Панфилова М. А. Страхи в домиках. Диагностика страхов у детей и подростков / М. А. Панфилова // Школьный психолог. – 2019. – №8. – С. 10–12.
52. Панфилова М. А. Игротерапия общения / Мария Панфилова. – Москва: АСТ, 2020. – 192 с. – ISBN 5-296-00037-4.

53. Певзнер М. С. Клиническая характеристика детей с задержкой психического развития / М. С. Певзнер // Дефектология. – 2022. – №3. – 38 с.
54. Петровский А. В. Психология / А. В. Петровский, М. Г. Ярошевский. – Москва : Издательский центр «Академия», 2020. – 129 с. ISBN 978-5-7695-5149-9.
55. Пономарев Р. И. Психолого-педагогическая коррекция школьной тревожности у детей семи-восьми лет // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015 – Т. 10 – С. 126–130. – URL: <http://e-koncept.ru/2015/95069.htm> (дата обращения 12.12.2023).
56. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков / А. М. Прихожан. – Воронеж : Талант, 2020. – 270 с. – ISBN 5-89502-089-5.
57. Прихожан А. М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст / А. М. Прихожан. – 2-е изд. – СПб. : Питер, 2019. – 192 с. – ISBN 978-5-469-01499-7.
58. Психология детей младшего школьного возраста: учебник / под общ. ред. А. С. Обухова. – Москва: Издательство Юрайт, 2014. – 583 с. ISBN 978-5-534-00595-0.
59. Психология эмоций : тексты / под ред. В. К. Вилюнаса, Ю. Б. Гиппенрейтер. – Москва : МГУ, 2023. – 287 с. – ISBN 5-94723-691-5.
60. Психология. Словарь / под общ. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. – 2-е изд. – М. : Политиздат, 2020. – 408 с. – ISBN 5-250-00364-8.
61. Родители и дети: Психология взаимоотношений / Под ред. Е. А. Савиной, Е. О. Смирновой. – М. : «Когито-Центр, 2014. – 230 с. – ISBN 5-89353-057-8.
62. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – СПб. : Питер, 2019. – 720 с. – ISBN 978-5-459-01141-8.
63. Рыбаков А. В. Страх / А. В. Рыбаков. – Москва : ЭКСМО-Пресс, 2020. – 240 с. – ISBN: 978-5-699-54368-7.

64. Спиваковская А. С. Психотерапия: игра, детство, семья / Алла Спиваковская. – Москва : ЭКСМО-Пресс, 2020. – 400 с.
65. Станкевичус Л. А. Эффективность подвижных игр в воспитании двигательных качеств у младших школьников на уроках физической культуры / Л. А. Станкевичус. – Москва : Физкультура и спорт, 2021. – 128 с.
66. Харламов И. Ф. Педагогика / И. Ф. Харламов. – Москва : Гардарики, 2019. – 386 с. – ISBN 5-8297-0004-2.
67. Чупаха Е. З. Научно-практический сборник инновационного опыта Е. З. Чупаха, М. Х. Гутаева, И. Ю. Соколова. – Москва: Илекса, 2021. – 400 с. – ISBN 5-93078-053-6.
68. Шишова Т. Л. Как помочь ребенку избавиться от страха. Страхи – это серьезно / Т. Л. Шишова. – Санкт-Петербург : Речь, 2017. – 104 с. – ISBN 5-9268-0628-3.
69. Шмаков С. А. Игры шутки – игры минутки / С. А. Шмаков. – Москва : Новая школа, 2016. – 112 с. – ISBN 5-7301-0013-2.
70. Эльконин Д. Б. Психология обучения младшего школьника / Д. Б. Эльконин. – Москва: Просвещение, 2014. – 64 с. – ISBN 978-5-7695-4068-4.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методики диагностики тревожности первоклассников

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

Цель методики: Определить уровень тревожности ребенка.

Форма: индивидуальная методика

Возраст: дети 4-7 лет.

Инструкция:

В процессе исследования рисунки предъявляются ребенку в строгой последовательности, один за другим. Показав ребенку рисунок, тестирующий к каждому из них даёт инструкцию-разъяснение следующего содержания (см. ниже, в подпункте «Обработка»).

Тестовый (стимульный) материал. Рисунки для девочек.

1



2



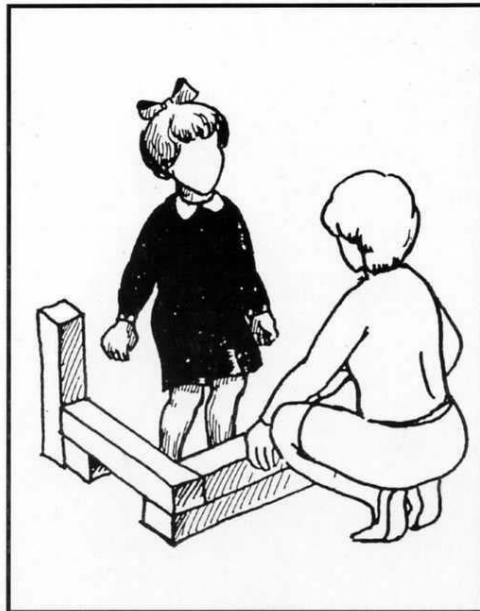
3



4



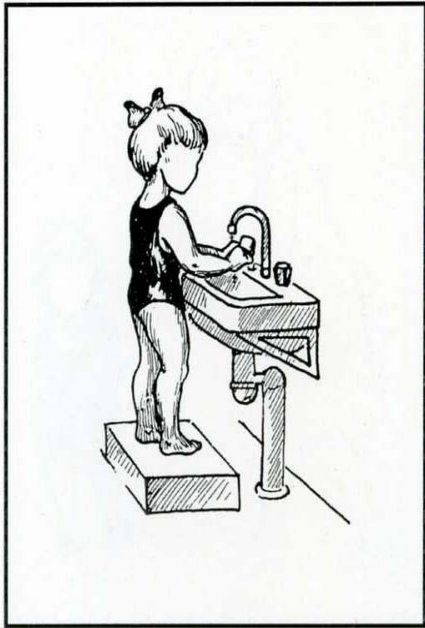
5



6



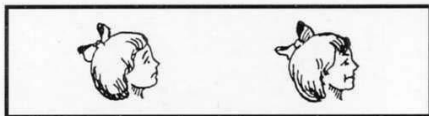
7



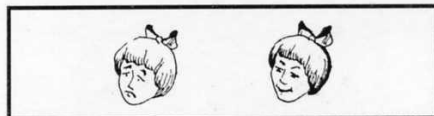
8



9



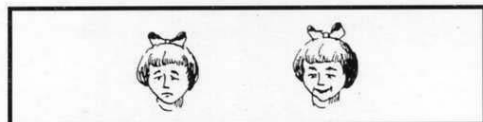
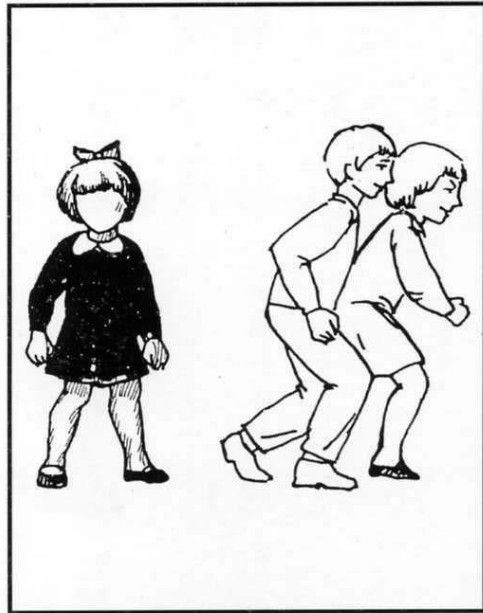
10



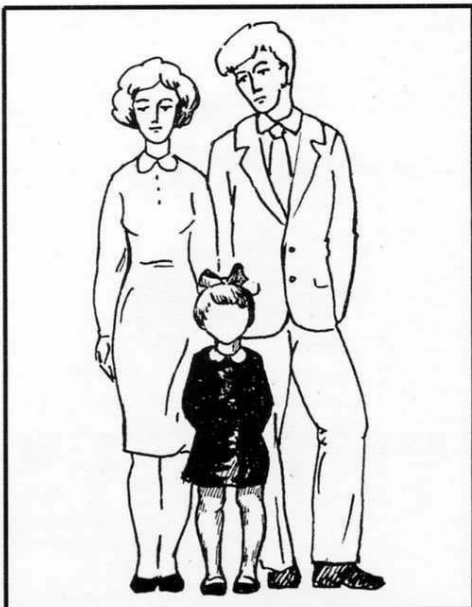
11



12



13

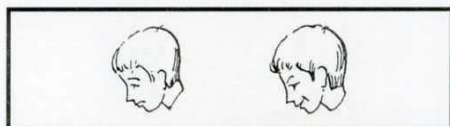


14

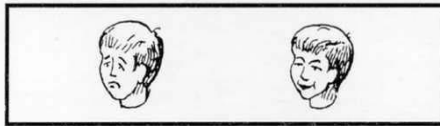


Тестовый (стимульный) материал. Рисунки для мальчиков.

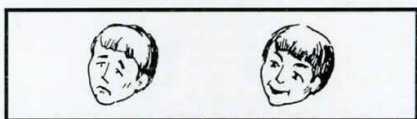
1



2



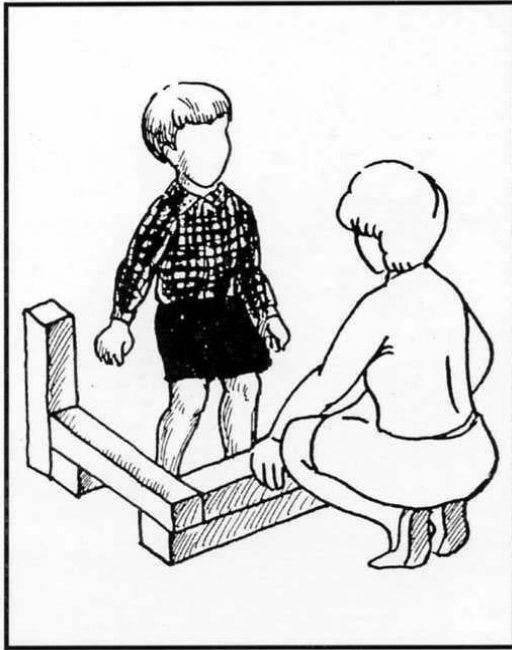
3



4



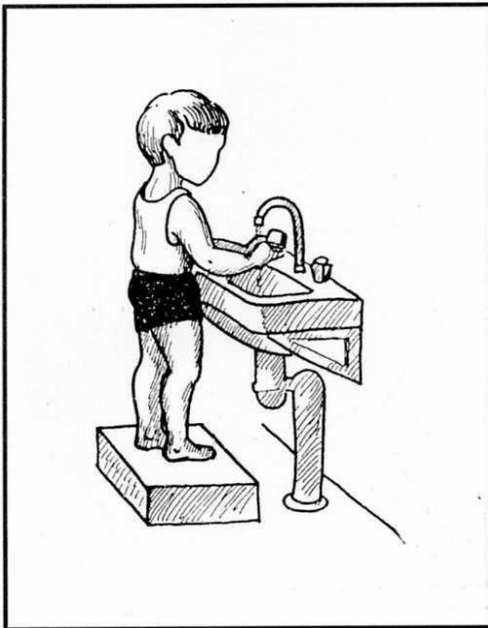
5



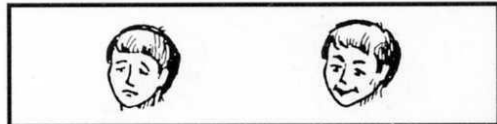
6



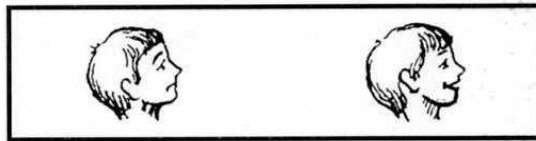
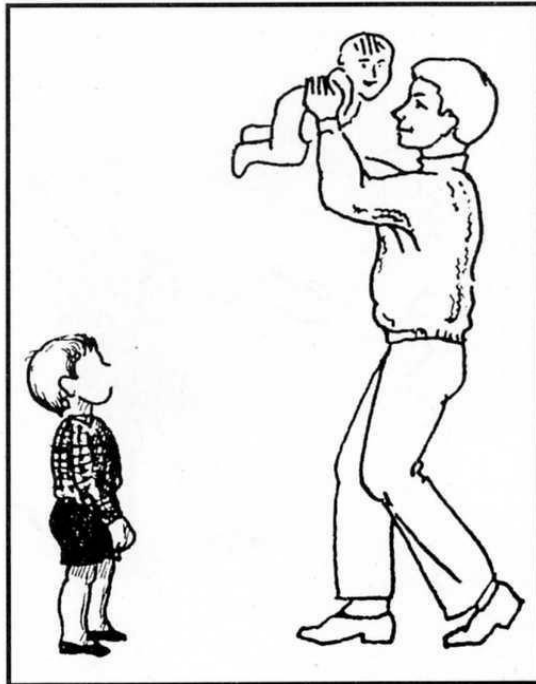
7



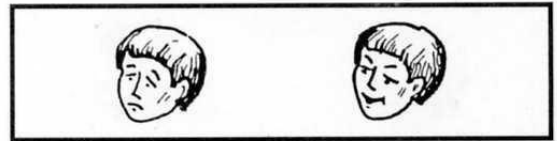
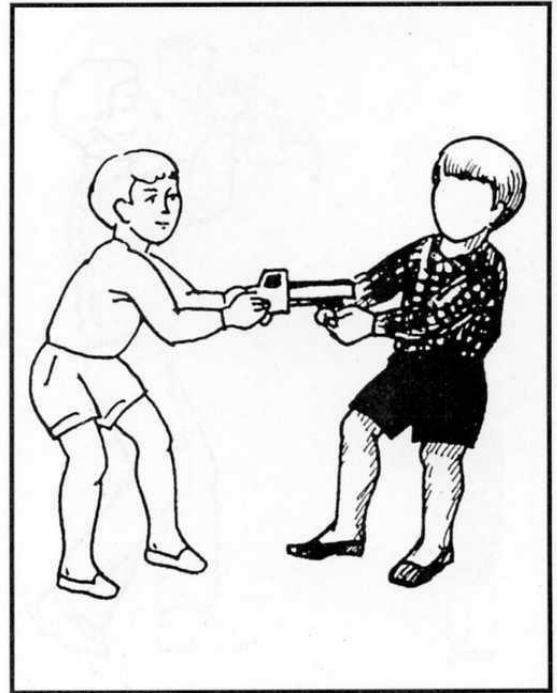
8



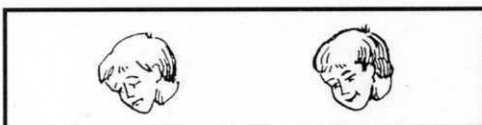
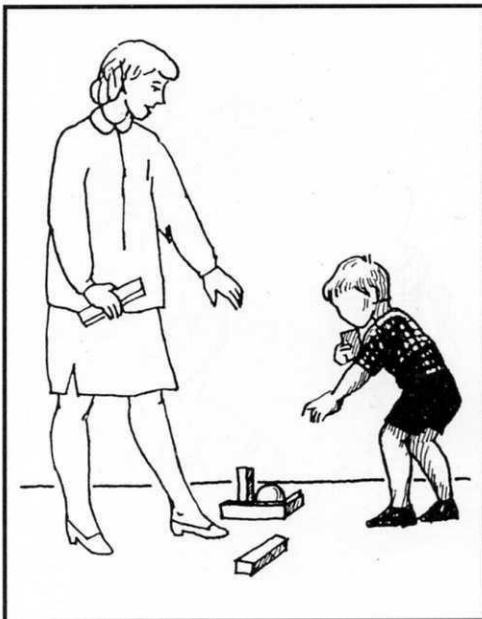
9



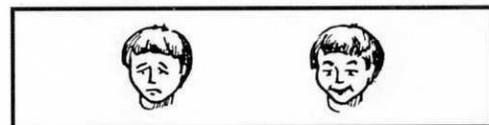
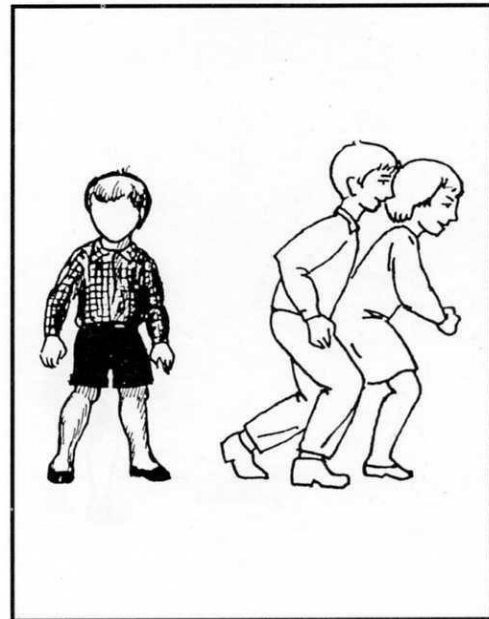
10

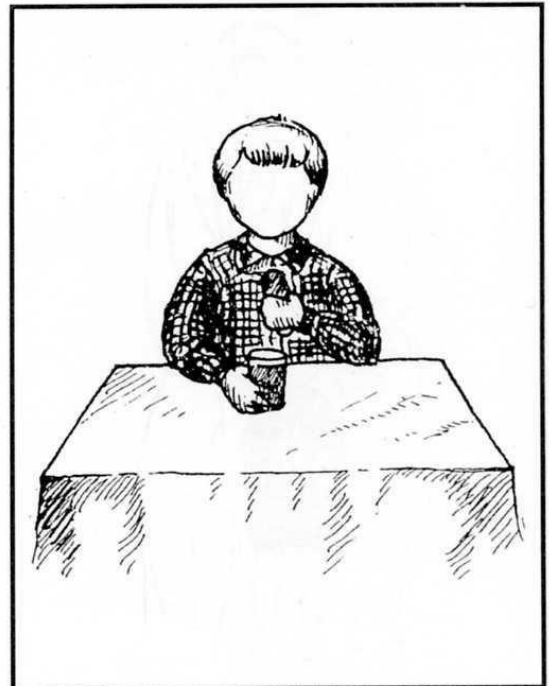
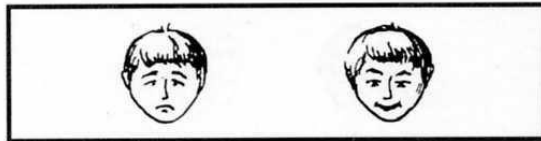
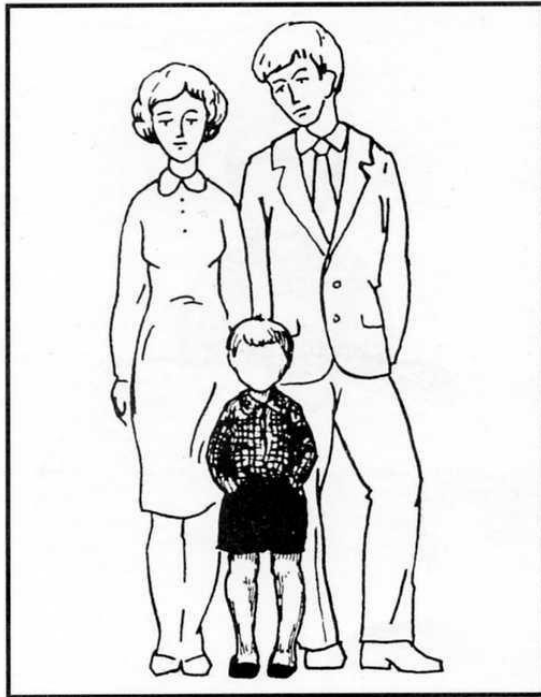


11



12





Обработка и интерпретация:

Рис.1. Игра с младшими детьми: «Как ты думаешь, какое у ребенка будет лицо, веселое или печальное? Он (она) играет с малышами».

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

Рис.3. Объект агрессии: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»

Рис.4. Одевание: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) одевается».

Рис.5. Игра со старшими детьми: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) играет со старшими детьми».

Рис.6. Укладывание спать в одиночестве: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) идет спать».

Рис.7. Умывание: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) в ванной».

Рис.8. Выговор: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»

Рис.9. Игнорирование: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»

Рис.10. Агрессивное нападение: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»

Рис.11. Собираание игрушек: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) убирает игрушки».

Рис.12. Изоляция: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»

Рис.13. Ребенок с родителями: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) со своими мамой и папой».

Рис.14. Еда в одиночестве: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) ест».

Выбор ребенком соответствующего лица и его словесные высказывания фиксируются в специальном протоколе.

<i>Имя ребенка</i>			
<i>Возраст ребенка</i>			
<i>Дата проведения обследования</i>			
Номер и содержание рисунка	Примерное высказывание ребенка	Выбор лица	
		веселое	грустное
1. Игра с младшими детьми			
2. Ребенок, мать с младенцем			
3. Объект агрессии			
4. Одевание			
5. Игра со старшими детьми			
6. Укладывание спать в одиночестве			
7. Умывание			
8. Выговор			
9. Игнорирование			
10. Агрессивное нападение			
11. Собрание			
12. Изоляция			
13. Ребенок с родителями			
14. Еда в одиночестве			

Протоколы, полученные от каждого ребенка, далее подвергаются анализу, который имеет две формы: количественную и качественную.

Ключ, интерпретация.

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

14

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

Ребенок анализируется индивидуально. 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 наивысшим 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»).

Проективная методика «Мои страхи» А. И. Захарова

Цель: выявление страхов у детей.

Детям предлагается рисовать цветными карандашами. Для активизации интереса к рисованию дома за месяц до этого детей просят принести свои рисунки. На первых двух подготовительных занятиях детям предлагают выбрать темы для рисования. После подготовительных занятий можно приступать к тематическому рисованию. Такие занятия проводятся два раза в неделю и затрагивают одну или две темы.

Рисование страхов детьми не приводит к его усилению, а наоборот, снижает напряжение от тревожного ожидания его реакции. В рисунках страх уже во многом реализован как нечто уже происшедшее, фактически случившееся; остается меньше недосказанного, неясного, неопределенного. Вместе все это снимает аффективно-травмирующее звучание страха в психике ребенка. Важно, во-первых, то, что задание дает педагог или психолог, которому ребенок доверяет. Во-вторых, само рисование происходит в жизнерадостной атмосфере общения со сверстниками, обеспечивая поддержку с их стороны, не говоря уже об одобрении самого педагога.

Вначале проводится индивидуальная беседа, в которой выясняется, боится ли ребенок одиночества, нападения (бандитов), заболеть, умереть, смерти родителей, некоторых людей, наказания, сказочных персонажей, темноты, животных, транспорта, стихии, высоты, глубины, воды, огня, врачей, крови. Составив список страхов каждого ребенка, педагог дает задание нарисовать их.

Перед детьми ставится цель отобразить наиболее яркий страх. Какой именно, детям не объясняется, каждый ребенок должен выбрать его сам.

Ход. После предварительной беседы, актуализирующей воспоминания ребенка о том, что его пугает, ему предлагают лист бумаги и цветные карандаши. В процессе анализа обращается внимание на то, что ребенок нарисовал, а также на цвета, использовавшиеся им в процессе

рисования. По окончании рисования ребенка просят рассказать о том, что он изобразил, т. е. вербализовать свой страх. Ребенок может спросить у взрослого, как нарисовать страх. Подсказать можно, но в самых общих чертах – так, чтобы на визуальное воплощение детской фантазии не повлиял субъективизм взрослого. К примеру, если ребенок спрашивает, как нарисовать Бабу-ягу, следует ответить: «Нарисуй ее так, как ты видишь». – «А как я ее вижу?» – может спросить ребенок. «Какое у нее лицо, нос?» Отвечайте приблизительно так: «Нарисуй большой нос крючком и большие зубы». Взрослый, таким образом, не навязывает ребенку свое представление, а только подталкивает его к тому, чтобы его собственное представление образа более четко отразилось в сознании.

Инструкция. «Давайте нарисуем то, чего вы больше всего боитесь». Оценка уровня выраженности страха осуществляется по следующим показателям: что ребенок нарисовал, какие цвета преобладают в изображениях (черный, красный, синий либо розовый, желтый, голубой), яркость рисунков, четкость или расплывчатость контуров, нажим карандаша.

Высокий уровень страха предполагает неуверенность в себе, нерешительность, низкую самооценку, недоверчивость к окружающим, присутствие агрессии и подозрительности.

Средний уровень страха – общительность, адекватная самооценка, уверенность в себе.

Низкий уровень страха – достаточная уверенность в себе, общительность, преобладание повышенного настроения.

«Уровень тревожности ребенка» Г. П. Лаврентьева, Т. М. Титаренко

Эта методика предназначена для выявления уровня детской тревожности на основе сопоставления результатов наблюдения, полученных от самого исследователя, родителей ребенка и воспитателей.

Положительный ответ на каждое из предложенных утверждений оценивается в 1 балл.

1. Не может долго работать, не уставая.
2. Ему трудно сосредоточиться на чем-то.
3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство.
4. Во время выполнения заданий очень напряжен, скован.
5. Смущается чаще других.
6. Часто говорит о напряженных ситуациях.
7. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке.
8. Жалуется, что ему снятся страшные сны.
9. Руки у него обычно холодные и влажные.
10. У него нередко бывает расстройство стула.
11. Сильно потеет, когда волнуется.
12. Не обладает хорошим аппетитом.
13. Спит беспокойно, засыпает с трудом.
14. Пуглив, многое вызывает у него страх.
15. Обычно беспокоен, легко расстраивается.
16. Часто не может сдержать слезы.
17. Плохо переносит ожидание.
18. Не любит браться за новое дело.
19. Не уверен в себе, в своих силах.
20. Боится сталкиваться с трудностями.

Суммируйте количество баллов, чтобы получить общий балл тревожности.

Высокая тревожность — 15—20 баллов

Средняя — 7—14 баллов

Низкая — 1—6 баллов.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты исследования тревожности у первоклассников

Таблица 2.1 – Результаты диагностики уровня тревожности первоклассников по методике «Тест тревожности» Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен

Код первоклассника	Уровень тревожности	Баллы
1	Высокий	51
2	Средний	20
3	Средний	26
4	Средний	45
5	Средний	40
6	Низкий	18
7	Высокий	51
8	Средний	40
9	Средний	22
10	Средний	33
11	Средний	36
12	Средний	20
13	Средний	30
14	Средний	30
15	Низкий	16
16	Высокий	55
17	Низкий	15
18	Средний	30
19	Высокий	55
20	Средний	25
21	Низкий	18
22	Низкий	15
23	Низкий	12
24	Высокий	55
25	Низкий	15
26	Низкий	12
27	Высокий	55
28	Высокий	51
29	Высокий	53
30	Низкий	10

Высокий уровень тревожности – 27 % (8 человека).

Средний уровень тревожности – 43 % (13 человек).

Низкий уровень тревожности – 30 % (9 человек).

Таблица 2.2 – Результаты исследования страхов у первоклассников по проективной методике «Мои страхи» А. И. Захарова

Код первоклассника	Уровень тревожности
1	Низкий
2	Средний
3	Средний
4	Средний
5	Средний
6	Низкий
7	Высокий
8	Средний
9	Средний
10	Средний
11	Средний
12	Средний
13	Средний
14	Средний
15	Низкий
16	Высокий
17	Низкий
18	Средний
19	Высокий
20	Средний
21	Низкий
22	Низкий
23	Низкий
24	Высокий
25	Низкий
26	Низкий
27	Высокий
28	Низкий
29	Высокий
30	Низкий

Высокий уровень тревожности – 20 % (6 человек)

Средний уровень тревожности – 43 % (13 человек)

Низкий уровень тревожности – 37 % (11 человек)

Таблица 2.3 – Результаты исследования уровня тревожности первоклассников по методике Г. П. Лаврентьева, Т. М. Титаренко

Код первоклассника	Уровень тревожности	Баллы
1	Низкий	1
2	Высокий	16
3	Средний	8
4	Средний	9
5	Средний	12
6	Низкий	5
7	Высокий	15
8	Средний	13
9	Средний	11
10	Средний	10
11	Средний	8
12	Средний	8
13	Средний	12
14	Средний	11
15	Низкий	6
16	Высокий	18
17	Низкий	1
18	Средний	12
19	Высокий	20
20	Средний	14
21	Низкий	3
22	Низкий	5
23	Низкий	4
24	Высокий	19
25	Низкий	2
26	Низкий	5
27	Высокий	17
28	Средний	14
29	Высокий	16
30	Низкий	6

Высокий уровень тревожности – 23 % (7 человек)

Средний уровень тревожности – 43 % (13 человек)

Низкий уровень тревожности – 33 % (10 человек)

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа психолого-педагогической коррекции тревожности первоклассников в период адаптации к школе средствами игротерапии

Цель программы: психолого-педагогическая коррекция школьной тревожности первоклассников в период адаптации к школе средствами игротерапии.

Задачи программы:

1. Сформировать навыки, способствующие снижению тревожности.
2. Формировать навыки адаптации к образовательной среде.
3. Повышение самооценки первоклассников.

Занятие 1. «Давайте познакомимся»

1. Ритуал приветствия. Здравствуйте, ребята! Я очень рада всех вас видеть! А вы?.. Предлагаю сейчас поздороваться друг с другом и высказать радость от встречи (Дети по очереди здороваются, прикасаясь ладошками и произнося «Очень рад(а) тебя видеть!»).

2. Разминка. Ребята, на нашу встречу я принесла «волшебный мешочек». Хотите узнать, что в нем лежит?.. Тогда предлагаю каждому из вас по очереди потрогать содержимое мешочка и попытаться определить, что это. Кто догадался – молчит, секрет не выдает. А теперь каждый из вас получит по листу бумаги, на котором нарисует содержимое «волшебного мешочка» - как вы его себе представляете. Примерное время на рисунки 5-7 минут.

Закончили рисовать и передаем рисунки мне. Давайте посмотрим их. А теперь посмотрите, кто прятался в мешочке – это ежик Школьник, он много лет живет здесь и очень хочет с вами познакомиться. Поэтому сейчас мы будем передавать друг другу игрушку со словами: «Здравствуй, Школьник, меня зовут...». Молодцы! Ребята, опишите Школьника. Какой он? А кто знает, зачем ежику иголки? Как вы думаете, почему у нашего ежика нет иголок? (У него нет здесь врагов).

3. Принятие правил группы. Скажите, а нужны ли правила поведения?.. А знаете ли вы, что для наших занятий тоже есть правила. Давайте с ними познакомимся.

1. Говорить по одному.
2. Хочешь ответить – подними руку.
3. Никого не оскорблять, не дразнить и т.д.

Все правила записываются на листе ватмана, который постоянно висит на стене во время всех последующих занятий.

4. Основное содержание занятия.

4.1. Игра «Тот, у кого...». Ребята, Школьник очень хочет с вами познакомиться поближе. И я, кажется, знаю, как это сделать... Сейчас я буду называть признаки и какое-то действие, а вы, если нашли названный признак у себя, то выполняете действие. Договорились? Будь внимательны!

Тот, кто любит мороженное - хлопните в ладоши.

Тот, у кого есть брат - помашите правой рукой, а у кого есть сестра – левой.

Тот, у кого светлые глаза – покружитесь. Тот, у кого имя начинается на букву М – топните правой ногой.

Тот, кто учится в 1 классе – покажите «класс».

Как вы видите – есть признак, который объединяет всех вас, а это значит, вы все как одна большая семья, поэтому должны помогать друг другу и никого не обижать.

4.2. Игра «Снежный ком». Чтобы лучше запомнить имена друг друга, предлагаю еще одну игру. Я назову свое имя и покажу какое-нибудь действие, следующий участник называет сначала мое имя и показывает мое действие, потом свое, участник за ним позывает мое действие и называет мое имя, затем его, потом свое и т.д.

5. Ритуал прощания «Солнышко». Наше занятие подошло к концу. Я очень надеюсь на то, оно вам понравилось, и все наши дальнейшие встречи

будут проходить также интересно. И сейчас я предлагаю нам с вами выполнить упражнение, которым мы всегда будем заканчивать занятия: встаем в круг и тянем руки к центру и говорим: «До свидания!»).

Занятие 2.

«Сказочная шкатулка»

1. Ритуал приветствия. Здравствуйте, ребята! Я очень рада всех вас видеть! А вы?.. Предлагаю сейчас поздороваться друг с другом и высказать радость от встречи (Дети по очереди здороваются, прикасаясь ладошками и произнося «Очень рад(а) тебя видеть!»).

2. Разминка. Ребята, сегодня к нам на занятие прилетела Фея сказок и она принесла волшебный сундучок, в котором спрятались ваши любимые сказочные герои. Сейчас ваша задача рассказать о них, объяснить почему они вам нравятся и как они выглядят. Молодцы ребята! За это каждый из вас получает на память от своего любимого сказочного героя подарок из волшебного сундучка. На этом моменте я предлагаю попрощаться с Феей сказок и продолжить наше занятие.

3. Основное содержание занятия.

3.1. Игра «Конкурс боюсек». Ребята, сейчас я буду каждому из вас кидать мяч, а вы мне будете говорить про то, что вы боитесь больше всего на свете. А после того, как вы расскажите про все свои страхи вы громко произносите «Я этого больше не боюсь» и бросаете мяч обратно мне.

3.2. Упражнение «Принцесса и принц». А сейчас я предлагаю нам свами встать в один большой круг и в центр поставить стул – это будет трон. Каждый из желающих сейчас выступит в роли принца или принцессы, которые будут сидеть на троне, а остальные будут оказывать знаки внимания, говоря что-то хорошее.

3.3. Рисование на тему: «Королевство волшебных зеркал». Ребята, а сейчас присаживайтесь за столы мы будем рисовать. Только это будет необычный рисунок. Вы будете рисовать себя в 3-х зеркалах, но не в простых, а волшебных: в первом – маленьким и испуганным, во втором –

большим и веселым, в третьем – не боящимся ничего и сильным. Примерное время на рисование 7-10 минут. А теперь расскажите мне, пожалуйста, какой человек вам симпатичнее, на кого вы сейчас похожи и в какое зеркало вы смотрите чаще.

4. Рефлексия. Ребята, наше занятие постепенно подходит к концу и к нам в гости пришел ежик, с которым вы познакомились на первом занятии, и он очень хочет узнать понравилось ли вас сегодня на занятии или нет, а также то, что вам понравилось больше всего.

5. Ритуал прощания «Солнышко». Наше занятие подошло к концу. Я очень надеюсь на то, оно вам понравилось, и все наши дальнейшие встречи будут проходить также интересно. И сейчас я предлагаю нам с вами выполнить упражнение, которым мы всегда будем заканчивать занятия: встаем в круг и тянем руки к центру и говорим: «До свидания!».

Занятие 3 «Чего мы боялись в детстве?»

1. Ритуал приветствия. Здравствуйте, ребята! Я очень рада всех вас видеть! А вы?.. Предлагаю сейчас поздороваться друг с другом и высказать радость от встречи (Дети по очереди здороваются, прикасаясь ладошками и произнося «Очень рад(а) тебя видеть!»).

2. Разминка: Игра «Ласковый мелок». Ребята вы сейчас разделитесь на команды по 5 человека и превратитесь в художников. Вот только холст у вас будет не обычным. Вы будете рисовать с помощью пальца на спине другого человека различные предметы, а тот, кто стоит последнем – нарисует то, что ему передадут его товарищи, а кто первый начинал рисовать рисунок скажет, похож ли рисунок на тот, что рисовал он или нет.

3. Основное содержание занятия.

3.1. Игра «Смелые ребята». Сейчас мы с вами выберем ведущего – он будет страшным драконом. Он встанет на стул и будет грозным голосом «Бойтесь, меня бойтесь!». А остальные будут говорить: «Не боимся мы тебя!». Так повторяется 2-3 раза, от слов детей дракон постепенно

уменьшается (дракон спрыгивает со стула), превращается в маленького воробушка и начинает чирикать и летать по комнате.

3.2. Рисунок по теме: «Чего я боялся, когда был маленьким». Сейчас каждый из вас нарисует то, что он боялся, когда был совсем маленьким. Рисунков может быть столько, сколько вы успеете нарисовать за 10 минут. Время пошло!

3.3. Упражнение «Чужие рисунки». Сейчас мы с вами будем рассматривать рисунки, которые вы только что нарисовали и вместе будем думать над тем, как можно помочь тому, что нарисовал тот или иной рисунок.

4. Рефлексия. Ребята, наше занятие постепенно подходит к концу и к нам в гости пришел ежик, с которым вы познакомились на первом занятии, и он очень хочет узнать понравилось ли вас сегодня на занятии или нет, а также то, что вам понравилось больше всего.

5. Ритуал прощания «Солнышко». Наше занятие подошло к концу. Я очень надеюсь на то, оно вам понравилось, и все наши дальнейшие встречи будут проходить также интересно. И сейчас я предлагаю нам с вами выполнить упражнение, которым мы всегда будем заканчивать занятия: встаем в круг и тянем руки к центру и говорим: «До свидания!».

Занятие 4. «Как справиться со страхом?»

1. Ритуал приветствия. Здравствуйте, ребята! Я очень рада всех вас видеть! А вы?.. Предлагаю сейчас поздороваться друг с другом и высказать радость от встречи (Дети по очереди здороваются, прикасаясь ладошками и произнося «Очень рад(а) тебя видеть!»).

2. Разминка: упражнение «Страшно и не страшно». Ребята, как можно догадаться, что человек чего-то испугался, боится? Верно, наши брови приподняты и слегка сведены к переносице, глаза широко открыты, а еще от испуга мы дрожим. Сейчас я буду произносить фразы, а ваша задача – выполнять действия:

– дотроньтесь до кончика носа те, кто вчера смотрел телевизор;

– дотроньтесь до щечек те, кто боится темноты; – дотроньтесь до лба, кто сегодня умывался;

– дотроньтесь до подбородка, кто боится учителя;

– сцепите руки в замок те, кто любит смотреть мультфильмы;

– дотроньтесь до шеи те, кто боится собак;

– покажите класс те, у кого сейчас отличное настроение.

3. Основное содержание занятия.

3.1. Упражнение «Темная комната». Ребята, я вижу, что каждый из чего-нибудь да боится. Я рада, что у вас хватило мужества признаться в том. Как вы думаете, а все ли люди испытывают страх? Открою секрет, все люди в своей жизни чего-нибудь боялись. А как вы думаете, страх полезен или вреден? Давайте, выясним, что полезного и что вредного в страхах. Ребята, а теперь представьте, как жили бы люди, если ничего не боялись? (ударялись, обжигались, прыгали с крыш домов, лезли в огонь и т.п.). Страх нам дан природой, для чего же? Верно, чтобы уберечься от травм.

Но бывает, что страхи так захватывают мысли, что человек ничего не может делать. Это называется «боязнь». Она очень мешает жить. Прочтите ребята, что такое боязнь. Вот сегодня мы с вами познакомимся, как же справиться с боязнью, с ненужными, мешающими страхами. Вы согласны?

Ребята, а сейчас сядьте удобнее и закройте глаза и представьте, что мы оказались одни в темной комнате. Рядом никого нет... Мы совсем одни... Вдруг, неожиданно заскрипела большая железная дверь. Как страшно нам стало! Мы сжались в комочек и застыли. Боимся пошевелиться и вздохнуть. Голову втянули в плечи, глаза закрыли. Ой, страшно! Что же за огромный зверь вошел в комнату? И вдруг у своих ног мы услышали тихое «Мяу». Один глаз открыли – а это котенок! Второй глаз открыли и взяли своих котят на руки.

Ребята, расскажите о своих котятках, какие они? Обучающиеся по очереди рассказывают. Вот видите, они оказывается добрые и ласковые, а мы то думали! Кого вы представили, расскажите нам. Ответы детей.

Сегодня мы посмотрим мультфильма «Ахи страхи» и выясним, как же главные герои справлялись со страхами.

3.2. Просмотр мультфильма «Ахи, страхи». А теперь давайте послушаем интересный рассказ, который называется «Как побороть страх?».

На свете много страшных вещей – темные длинные коридоры, подозрительные собаки с большими зубами и пауки с длинными мохнатыми лапами. Ядовитые и очень кусачие змеи, грохочущий над головой гром и сверкающая молния. А Баба Яга из сказок? Того и гляди, проберется в дом или влетит в раскрытое окно, когда никого из взрослых дома нет. Но на самом деле страшным это только кажется. В темных углах ничего интересного, кроме пыли, не бывает. Собаки никогда не нападают на маленьких детей. А если сидит собака и сторожит что-нибудь, не подходи к ней. Она на работе. Пауки никого, кроме мух не обижают. Змеи при виде человека стараются убежать восвояси. Подумай – если ты не будешь хватать змею за хвост или грозить палкой, зачем ей вступать в борьбу с великаном-человеком? Гром – это просто громкий звук. Разве может звук причинить вред? А Баба Яга живет только в сказках. Ей никуда не выбраться из книжки. Если ты подумаешь, то не будешь бояться и победишь все страхи, все до одного.

4. Рефлексия. Ребята, наше занятие постепенно подходит к концу и к нам в гости пришел ежик, с которым вы познакомились на первом занятии, и он очень хочет узнать понравилось ли вас сегодня на занятии или нет, а также то, что вам понравилось больше всего.

5. Ритуал прощания «Солнышко». Наше занятие подошло к концу. Я очень надеюсь на то, оно вам понравилось, и все наши дальнейшие встречи будут проходить также интересно. И сейчас я предлагаю нам с вами выполнить упражнение, которым мы всегда будем заканчивать занятия: встаем в круг и тянем руки к центру и говорим: «До свидания!».

Занятие 5. «Волшебный лес»

1. Ритуал приветствия. Здравствуйте, ребята! Я очень рада всех вас видеть! А вы?.. Предлагаю сейчас поздороваться друг с другом и высказать радость от встречи (Дети по очереди здороваются, прикасаясь ладошками и произнося «Очень рад(а) тебя видеть!»).

2. Разминка: упражнение «На лесной полянке». Я предлагаю вам представить, что вы попали на залитую солнцем полянку. И на нее со всех сторон сбежались и слетелись лесные жители – все возможные букашки, таракашки. Сейчас, когда начнет звучат музыка вы превратитесь в этих лесных жителей и будете выполнять те движения, которые соответствуют каждому из этих жителей.

3. Основное содержание занятия.

3.1. Упражнение «Страшная сказка». Сейчас мы с вами будем сочинять страшную сказку. Каждый по очереди будет говорить по 2-3 предложения каждый. Сказка должна нагромоздить так много страшного, чтобы это страшное превратилось в смешное.

3.2. Коллективный рисунок по сочиненной истории. А теперь давайте на этом листе ватмана все вместе нарисуем то, что мы только что сочинили.

3.3. Игра «Тропинка». Мы с вами порисовали, а теперь я предлагаю нам с вами поиграть. Мы с вами выстраиваемся в одну колонну и по моей команде начинаем преодолевать препятствия, про которое буду говорить.

4. Рефлексия. Ребята, наше занятие постепенно подходит к концу и к нам в гости пришел ежик, с которым вы познакомились на первом занятии, и он очень хочет узнать понравилось ли вас сегодня на занятии или нет, а также то, что вам понравилось больше всего.

5. Ритуал прощания «Солнышко». Наше занятие подошло к концу. Я очень надеюсь на то, оно вам понравилось, и все наши дальнейшие встречи будут проходить также интересно. И сейчас я предлагаю нам с вами выполнить упражнение, которым мы всегда будем заканчивать занятия: встаем в круг и тянем руки к центру и говорим: «До свидания!».

Занятие 6. «Путешествие на остров Радости и Счастья»

1. Ритуал приветствия. Здравствуйте, ребята! Я очень рада всех вас видеть! А вы?.. Предлагаю сейчас поздороваться друг с другом и высказать радость от встречи (Дети по очереди здороваются, прикасаясь ладошками и произнося «Очень рад(а) тебя видеть!»).

2. Разминка: игра «Поменяться местами». Вы сидите на стульях. Я буду вам давать задания, а вы меняетесь местами. Например, «Поменяйтесь местами те, кто... (умеет жарить яичницу)». Ваша задача поменяться места, кто обладает данным умением. Ведущий должен успеть сесть на любое освободившееся место. Тот, кто не успел сесть, становится новым водящим. Водящий говорит «Поменяйтесь местами те, кто... и придумывает продолжение. Давайте попробуем. Поменяйтесь местами те, у кого голубые глаза.

Закончили, что нового узнали о своих одноклассниках?

3. Основное содержание занятия.

3.1. Игра «Я – лев». Сейчас давайте поиграем в игру, которая называется «Я – лев». Закройте глаза и представьте себе, что каждый из вас превратился во льва. Лев – царь зверей, сильный, могучий, уверенный в себе, спокойный, мудрый. Он красив и свободен. Откройте глаза и по очереди представьтесь от имени льва, например: «Я – лев Андрей». Пройдите по кругу гордой, уверенной походкой».

3.2. Игра «Клеевой дождик». Ребята, вы любите играть под теплым летним дождем? Пока мы с вами разговаривали, пошел ласковый дождик. Но дождик оказался не простым, а волшебным – клеевым. Он склеил всех нас в одну цепочку (дети выстраиваются друг за другом, держа за плечи впереди стоящего) и теперь предлагает нам погулять. Идем, не отцепляясь друг от друга. Представляем дремучий лес, присаживаем, чтобы не задеть ветки деревьев. Идем дальше, перед вами большое озеро, обходим его, не разрывая цепочку.

Ну вот, дождик закончился, и мы снова можем спокойно двигаться. Высоко в небе светит ласковое солнышко, и нам захотелось прилечь в мягкую траву и позагорать.

3.3. Игра «Зайки и слоники» Ребята, я хочу вам предложить игру, которая называется «Зайки и слоники». Сначала мы с вами будем зайками-трусишками. Скажите, когда заяц чувствует опасность, что он делает? Правильно, дрожит. Покажите, как он дрожит. Поджимает уши, весь сжимается, старается стать маленьким и незаметным, хвостик и лапки его трясутся» и т.д. А теперь покажите, что делают зайки, когда слышат шаги человека». (Дети разбегаются, прячутся и т.д.). А что делают зайки, если видят волка?

А теперь мы с вами будем слонами, большими, сильными, смелыми. Покажите, как спокойно, размеренно, величаво и бесстрашно ходят слоны. А что делают слоны, когда видят человека? Они боятся его? Они дружат с ним и, когда его видят, спокойно продолжают свой путь. Покажите, как?» (Дети показывают). Покажите, что делают слоны, когда видят тигра? (Дети в течение нескольких минут изображают бесстрашного слона). Садимся на стульчики. Кем вам понравилось быть и почему?

4. Рефлексия. Ребята, наше занятие постепенно подходит к концу и к нам в гости пришел ежик, с которым вы познакомились на первом занятии, и он очень хочет узнать понравилось ли вас сегодня на занятии или нет, а также то, что вам понравилось больше всего.

5. Ритуал прощания «Солнышко». Наше занятие подошло к концу. Я очень надеюсь на то, оно вам понравилось, и все наши дальнейшие встречи будут проходить также интересно. И сейчас я предлагаю нам с вами выполнить упражнение, которым мы всегда будем заканчивать занятия: встаем в круг и тянем руки к центру и говорим: «До свидания!».

Занятие 7. «Волшебники»

1. Ритуал приветствия. Здравствуйте, ребята! Я очень рада всех вас видеть! А вы?.. Предлагаю сейчас поздороваться друг с другом и высказать

радость от встречи (Дети по очереди здороваются, прикасаясь ладошками и произнося «Очень рад(а) тебя видеть!»).

2. Разминка: игра «Путаница». Сейчас мы выберем ведущего, и он на 2 минуты выйдет из класса, а все оставшиеся в это время образуют один большой клубок, который ведущему необходимо будет распутать. Тому, кто будет запутан нельзя распускать руки.

3. Основное содержание занятия.

3.1. Упражнение «Волшебный сон». Представьте, что вы сейчас все спите и видите сон, про который я вам сейчас расскажу...

3.2. Рисунок того, что увидели в «Волшебном сне». А сейчас каждый из вас нарисует то, что он увидел в «Волшебном сне», и после того, как рисунки будут нарисованы, мы с вами соединим их в один большой плакат.

3.3. Упражнение «Превращения». Сейчас я буду называть различные ситуации, а вы должны их повторить: : нахмуриться как... осенняя туча; рассерженный человек; позлиться как... злая волшебница; два барана на мосту; голодный волк; ребёнок, у которого отняли мяч; испугаться как ... заяц, увидевший волка; птенец, упавший из гнезда; улыбнуться как ... кот на солнышке; само солнышко; хитрая лиса.

4. Рефлексия. Ребята, наше занятие постепенно подходит к концу и к нам в гости пришел ежик, с которым вы познакомились на первом занятии, и он очень хочет узнать понравилось ли вас сегодня на занятии или нет, а также то, что вам понравилось больше всего.

5. Ритуал прощания «Солнышко». Наше занятие подошло к концу. Я очень надеюсь на то, оно вам понравилось, и все наши дальнейшие встречи будут проходить также интересно. И сейчас я предлагаю нам с вами выполнить упражнение, которым мы всегда будем заканчивать занятия: встаем в круг и тянем руки к центру и говорим: «До свидания!».

Занятие 8. Путешествие на остров «Радости и успеха»

1. Ритуал приветствия. Здравствуйте, ребята! Я очень рада всех вас видеть! А вы?.. Предлагаю сейчас поздороваться друг с другом и высказать радость от встречи (Дети по очереди здороваются, прикасаясь ладошками и произнося «Очень рад(а) тебя видеть!»).

2. Установление правил занятия. Сегодня мы с вами отправимся в путешествие на остров Радости и успеха. Путешествуя, по островам мы, вспомним качества, которые есть у всех людей, а также выявим, какие качества есть у вас. Итак, начинаем наше путешествие. При отправке в долгое плавание мы должны создать дружную, сплоченную команду, которая будет стремиться достичь гармонии во всем и получить от выполненных заданий радость и успех. Любое путешествие будет удачным, если каждый участник будет соблюдать законы экипажа, так как мы – один экипаж, и нам нужно договориться, как мы будем общаться друг с другом (разработка правил работы в группе).

Правила:

- Каждый из нас имеет возможность высказаться;
- Один говорит, другие слушают;
- Будь добр к ближнему, и добро вернется к тебе;
- Правило правой руки.

Прежде чем отправиться в наше путешествие, нам хотелось бы узнать, что для каждого члена экипажа является радостью, а что успехом. Закончите предложения, передавая из рук в руки корабль и ракушку (в одну сторону корабль, в другую ракушку и говорят через одного):

- Я радуюсь, когда...
- Быть успешным, значит...

3. Основное содержание занятия. Ну что ж наше плавание начинается...и цель путешествия – остров Радости и Успеха. А сейчас я предлагаю на мгновение закрыть глаза, представить, что мы отплываем в путешествие и на нашем пути первый встречается островок «Мечты».

Вот мы и приплыли на первый остров. Все мы хотим добиться успеха, но каждый из нас выбирает разный путь для его достижения, потому что каждый из вас имеет одни качества, которых нет у других и наоборот.

Посмотрите, у каждого из вас есть кораблик, при помощи которого мы переправляемся с одного острова на другой, а на доске прикреплены качества, которыми обладает человек. Сейчас ваша задача в течение 5 минут написать на стороне корабля качества, которые вы взяли с собой на остров успеха. Но вначале давайте вспомним, что это за качества.

Качества вспомнили, а сейчас приступаем к заданию. Напоминаю у вас всего 5 минут.

Молодцы! С данным заданием вы справились замечательно, и мы продолжаем наше плавание и приплываем на следующий причал островок «Надежды».

На острове «Надежды» живут люди, которые верят, что в людях не бывает отрицательных качеств, а есть только положительные. У нас на столе лежит остров, на котором, мы находимся. Переверните его. Что вы видите? Это вопросы, в которых спрятались положительные качества людей. Ваша задача – рядом с вопросом приклеить карточку с качеством, которое характерно для человека. На выполнение задания вам 10 минут.

– «Человек, умеющий терпеть, обладающий настойчивостью, упорством в деле». (Терпеливый).

– «Человек, неспособный к низким, дурным поступкам» (Порядочный).

– «Человек, который всегда действует честно, по правилам». (Справедливый).

– «Человек, любящий трудиться». (Трудолюбивый).

– «Человек, всегда готовый помочь». (Отзывчивый).

– «Человек, умеющий сам выполнять свои обязанности» (Ответственный).

Молодцы ребята! Вы успешно выполнили задание, тем самым открыв путь к нашей цели. Мы приплыли на остров Радости и Успеха. Ой, смотрите, с островом что-то случилось. Он стал похож не на остров Радости и Успеха, а на какой-то остров Печали и Злости.

Давайте поможем острову вернуть свою красоту, а для этого я предлагаю вам заселить его волшебными птицами удачи, на которых вы сейчас напишите качества, которые помогли вам добраться до острова. А где мы их с вами найдем? Правильно, на корабле, с помощью которого мы сюда добрались.

Итак, посмотрите, каким красивым стал наш остров. Какую эмоцию вы сейчас испытываете? Радость? Это замечательно, это означает, что мы справились с целью вашего путешествия.

Ребята, остров благодарен, что вы помогли ему вновь стать островом Радости и Успеха, поделившись с ним своими самыми лучшими качествами. В благодарность он хочет наградить вас памятными медалями «За спасение острова Радости и Успеха».

4. Рефлексия. Ребята, наше занятие постепенно подходит к концу и к нам в гости пришел ежик, с которым вы познакомились на первом занятии, и он очень хочет узнать понравилось ли вас сегодня на занятии или нет, а также то, что вам понравилось больше всего.

5. Ритуал прощания «Солнышко». Наше занятие подошло к концу. Я очень надеюсь на то, оно вам понравилось, и все наши дальнейшие встречи будут проходить также интересно. И сейчас я предлагаю нам с вами выполнить упражнение, которым мы всегда будем заканчивать занятия: встаем в круг и тянем руки к центру и говорим: «До свидания!».

Занятие 9. «Солнце в ладошке».

1. Ритуал приветствия. Здравствуйте, ребята! Я очень рада всех вас видеть! А вы?.. Предлагаю сейчас поздороваться друг с другом и высказать радость от встречи (Дети по очереди здороваются, прикасаясь ладошками и произнося «Очень рад(а) тебя видеть!»).

2. Разминка: игра «Счёт до десяти». Сейчас по сигналу «начали» вы закроете глаза, опустите свои носы вниз и попытаетесь посчитать от одного до десяти. Но хитрость состоит в том, что считать вы будете вместе. Кто-то скажет «один», другой человек скажет «два», третий скажет «три» и так далее +. Однако в игре есть одно правило: слово должен произнести только один человек. Если два голоса скажут «четыре», счёт начинается сначала. Попробуйте понять друг друга без слов.

3. Основное содержание занятия.

3.1. Упражнение "Неоконченные предложения". У каждого из вас листочек с фразами, которые вам нужно закончить. Отвечать будем по цепочке.

"Я люблю...", "Меня любят...", "Я не боюсь...", "Я верю..." "В меня верят...", "Обо мне заботятся..."

3.2. Игра "Баба- Яга". По считалочке мы выберем Бабу Ягу. В центре комнаты круг. Баба- Яга берёт веточку- помело и становится в круг. Остальные бегают вокруг Бабы- Яги и дразнят её. "Баба-Яга , костяная нога . С печки упала, ногу сломала . Пошла в огород, испугала весь народ. Побежала в баньку испугала зайку!" Баба-Яга выпрыгивает из круга и старается коснуться помелом. Кого задела, становится Бабой Ягой.

3.3. Игра "Комплименты". Встаем в круг, беремся за руки. Глядя в глаза соседа, говорим: "Мне нравится в тебе..." "Принимающий кивает головой и отвечает: "Спасибо , мне очень приятно!"

3.4. Коллективный рисунок «Солнце в ладошке». На ватмане дано сердце солнышка. Сейчас каждый раскрашивает ладошку гуашью, подходит к центру солнца и делает отпечаток своей ладошки.

4. Рефлексия. Ребята, наше занятие постепенно подходит к концу и к нам в гости пришел ежик, с которым вы познакомились на первом занятии, и он очень хочет узнать понравилось ли вас сегодня на занятии или нет, а также то, что вам понравилось больше всего.

5. Ритуал прощания «Солнышко». Наше занятие подошло к концу. Я очень надеюсь на то, оно вам понравилось, и все наши дальнейшие встречи будут проходить также интересно. И сейчас я предлагаю нам с вами выполнить упражнение, которым мы всегда будем заканчивать занятия: встаем в круг и тянем руки к центру и говорим: «До свидания!»).

Занятие 10. «Подведем итоги»

1. Ритуал приветствия. Здравствуйте, ребята! Я очень рада всех вас видеть! А вы?.. Предлагаю сейчас поздороваться друг с другом и высказать радость от встречи (Дети по очереди здороваются, прикасаясь ладошками и произнося «Очень рад(а) тебя видеть!»).

2. Разминка: игра «Передай предмет». Сейчас вы по кругу будете передавать воображаемый предмет, как-то связанный со школьной жизнью. Один показывает, остальные по очереди повторяют движения. Когда круг замыкается, участники группы отгадывают, какой предмет они передавали.

3. Основное содержание занятия.

3.1. Упражнение «Скажите мне ласковые слова». Ребята, сегодня у нас последнее занятие. Мы с вами столько всего пережили: и хорошее, и плохое, и веселое, и грустное. Мы были довольны и недовольны друг другом. Сегодня мы сыграем в последнюю игру. Я раздаю вам сердечки. Подпишите их, пожалуйста. Передаем сердечки соседу слева. Сосед читает имя на сердечке и пишет добрые слова именно этому человеку. На этих сердечках напишите свои пожелания, добрые слова, можно сказать спасибо за что-то. Эти сердечки останутся вам на память о наших занятиях, помогут в трудную минуту, дадут сил в сложный момент жизни. Итак, начали. Ведущий включает спокойную музыку, дети пишут ведущий дает необходимые разъяснения. После того как все сердечки вернулись к своим хозяевам, дети и ведущий садятся в общий круг для заключительного обсуждения.

3.2. Чтение сказки «Гордость школы». А теперь давайте послушаем сказку: К концу учебного года ученики готовили сюрприз своему учителю. После уроков они оставались, шептались, репетировали. Перед летними каникулами дети пригласили своих родителей в школу и вместе с ними дружно поприветствовали учителя Ежа.

В зале погас свет, в полной темноте зрители ожидали начала сказочного спектакля. Занавес раскрылся, вся сцена освещена светло-зеленым цветом. Но что это? На сцене стоят парты, висит доска... Да это точная копия нашего класса! А вот и учитель вошел: его роль досталась Еноту. Лисенка играл Волчонок, а Волчонка играл Лисенок, Белочка играла Зайчонка, а он Белочку. Ребята играли друг друга, копировали манеры, подчеркивали достоинства и по-доброму отражали недостатки.

Играли все прекрасно! Ученики включили в спектакль самые яркие события, произошедшие с ними в учебном году. Каждому на этом спектакле удалось увидеть себя со стороны. Учитель и родители были в восторге. Под добрый смех, рукоплескания одно событие сменялось другим.

Учебный год на сцене и в реальной жизни завершился криками «Браво!». Это кричал учитель своим ученикам, которые успешно постигали школьную науку.

После спектакля учитель пригласил всех пить чай с душистыми пирогами. Проходя мимо «Школьной газеты», родители и ученики с удивлением увидели одну заметку:

«Гордость школы». Здесь про каждого ученика можно было прочитать положительные отзывы. Этот сюрприз подготовил учитель, а помогали ему Сорока и сторож Крот.

Цветные фотографии сделали газету похожей на праздничный цветок. А в центре этого цветка были загадки про всех учеников школы. Попробуем их отгадать!

Он умеет рассмешить

И с ребятами дружить! (Лисенок).
Любит прыгать, веселиться
И убраться мастерица! (Белочка).
Друг наш очень добрый,
Сильный и спокойный! (Медвежонок).
Смог он злинки победить
И за яблоко простить! (Волчонок).
Он смелее стал сейчас,
Бегать любит каждый час! (Зайчонок).
Про улыбку рассказал
И конфету Зайцу дал! (Енот).
Обижаться перестала,
С Белкой весело играла! (Кошечка).
Хвастать, спорить он любил, стал сейчас совсем другим! (Мышонок).
Он умеет всех лечить,
О здоровье говорить! (доктор Филин).
Дверь откроет и закроет
И ребят домой проводит! (сторож Крот)
На урок звонит, с урока Наша звонкая... (Сорока)
Он и учит, и играет,
И от бед всех защищает,
Сказки сказывать хорош,
Дорогой учитель... (Еж).

3.3. Упражнение «Последний круг». Вот и закончились наши занятия. Давайте вспомним самые интересные моменты. Что запомнилось вам больше всего? Что было самым интересным? Спасибо вам за активное участие, за вашу энергию, активность, ум, доброту желание играть. Нарисуйте занятия по психологии, как вы себе их представляете. Может быть, вы сравните их с цветком или с рекой или придумаете свое сравнение.

4. Рефлексия. Ребята, наше занятие постепенно подходит к концу и к нам в гости пришел ежик, с которым вы познакомились на первом занятии, и он очень хочет узнать понравилось ли вас сегодня на занятии или нет, а также то, что вам понравилось больше всего.

5. Ритуал прощания «Солнышко». Наше занятие подошло к концу. Я очень надеюсь на то, оно вам понравилось, и все наши дальнейшие встречи будут проходить также интересно. И сейчас я предлагаю нам с вами выполнить упражнение, которым мы всегда будем заканчивать занятия: встаем в круг и тянем руки к центру и говорим: «До свидания!».

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты опытно-экспериментального исследования исследования

Таблица 4.1 – Результаты диагностики уровня тревожности первоклассников по методике «Тест тревожности» Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен после формирующего эксперимента

Код	Уровень тревожности	Баллы
1	Средний	16
2	Средний	18
3	Средний	19
4	Средний	18
5	Средний	16
6	Низкий	18
7	Высокий	34
8	Средний	18
9	Средний	18
10	Средний	16
11	Средний	16
12	Средний	17
13	Средний	18
14	Средний	18
15	Низкий	15
16	Высокий	33
17	Низкий	15
18	Средний	30
19	Высокий	33
20	Средний	25
21	Низкий	10
22	Средний	15
23	Средний	12
24	Высокий	30
25	Низкий	15
26	Низкий	12
27	Низкий	15
28	Низкий	11
29	Низкий	15
30	Низкий	10

Высокий уровень тревожности – 13 % (4 человека).

Средний уровень тревожности – 53 % (16 человек).

Низкий уровень тревожности – 33 % (10 человек).

Таблица 4.2 – Результаты исследования страхов у первоклассников по проективной методике «Мои страхи» А. И. Захарова после формирующего эксперимента

Код первоклассника	Уровень тревожности
1	Низкий
2	Средний
3	Средний
4	Средний
5	Средний
6	Низкий
7	Средний
8	Средний
9	Средний
10	Низкий
11	Средний
12	Средний
13	Средний
14	Средний
15	Низкий
16	Высокий
17	Низкий
18	Средний
19	Средний
20	Средний
21	Низкий
22	Низкий
23	Низкий
24	Высокий
25	Низкий
26	Низкий
27	Высокий
28	Низкий
29	Средний
30	Низкий

Высокий уровень тревожности – 10 % (3 человек).

Средний уровень тревожности – 50 % (15 человек).

Низкий уровень тревожности – 40 % (12 человек).

Таблица 4.3 – Результаты исследования уровня тревожности первоклассников по методике Г. П. Лаврентьева, Т. М. Титаренко после формирующего эксперимента

Код первоклассника	Уровень тревожности	Баллы
1	Низкий	1
2	Высокий	15
3	Средний	7
4	Средний	8
5	Средний	10
6	Низкий	4
7	Средний	13
8	Средний	12
9	Средний	10
10	Средний	9
11	Низкий	6
12	Средний	7
13	Средний	11
14	Средний	10
15	Низкий	5
16	Средний	12
17	Низкий	1
18	Средний	10
19	Высокий	16
20	Средний	13
21	Низкий	2
22	Низкий	4
23	Низкий	3
24	Средний	14
25	Низкий	2
26	Низкий	4
27	Высокий	16
28	Средний	13
29	Средний	14
30	Низкий	5

Высокий уровень тревожности – 10 % (3 человек)

Средний уровень тревожности – 53 % (16 человек)

Низкий уровень тревожности – 37 % (11 человек)

Таблица 4.4 – Расчет T-критерия Вилкоксона по методике «Тест тревожности» Р. Тэммл, М. Дорки и В. Амен

N	"До"	"После"	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	51	16	-35	35	27
2	20	18	-2	2	11
3	26	19	-7	7	14
4	45	18	-27	27	26
5	40	16	-24	24	24
6	18	18	0	0	5
7	51	34	-17	17	18.5
8	40	18	-22	22	22
9	22	18	-4	4	13
10	33	16	-17	17	18.5
11	36	16	-20	20	20
12	20	17	-3	3	12
13	30	18	-12	12	16.5
14	30	18	-12	12	16.5
15	16	15	-1	1	10
16	55	33	-22	22	22
17	15	15	0	0	5
18	30	30	0	0	5
19	55	33	-22	22	22
20	25	25	0	0	5
21	18	10	-8	8	15
22	15	15	0	0	5
23	12	12	0	0	5
24	55	30	-25	25	25
25	15	15	0	0	5
26	12	12	0	0	5
27	55	15	-40	40	29.5
28	51	11	-40	40	29.5
29	53	15	-38	38	28
30	10	10	0	0	5
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					45

Результат: $T_{ЭМП} = 45$

Критические значения T при n=30

n	$T_{Кр}$	
	0.01	0.05
30	120	151

Полученное эмпирическое значение $T_{ЭМП}$ находится в зоне значимости.

Таблица 4.5 – Расчет T-критерия Вилкоксона по методике «Уровень тревожности ребенка» Г. П. Лаврентьев, Т. М. Титаренко

N	"До"	"После"	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	1	1	0	0	2.5
2	16	15	-1	1	13.5
3	8	7	-1	1	13.5
4	9	8	-1	1	13.5
5	12	10	-2	2	25
6	5	4	-1	1	13.5
7	15	13	-2	2	25
8	13	12	-1	1	13.5
9	11	10	-1	1	13.5
10	10	9	-1	1	13.5
11	8	6	-2	2	25
12	8	7	-1	1	13.5
13	12	11	-1	1	13.5
14	11	10	-1	1	13.5
15	6	5	-1	1	13.5
16	18	12	-6	6	30
17	1	1	0	0	2.5
18	12	10	-2	2	25
19	20	16	-4	4	28
20	14	13	-1	1	13.5
21	3	2	-1	1	13.5

Продолжение таблицы 4.5

22	5	4	-1	1	13.5
23	4	3	-1	1	13.5
24	19	14	-5	5	29
25	2	2	0	0	2.5
26	5	4	-1	1	13.5
27	17	16	-1	1	13.5
28	14	13	-1	1	13.5
29	16	14	-2	2	25
30	6	6	0	0	2.5
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					10

Результат: $T_{\text{эмп}} = 10$

Критические значения T при $n=30$

n	$T_{\text{кр}}$	
	0.01	0.05
30	120	151

Полученное эмпирическое значение $T_{\text{эмп}}$ находится в зоне значимости.