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

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

Игровые технологии как средство профилактики стресса младших школьников

Выпускная квалификационная работа по направлению
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Направленность программы бакалавриата
«Начальное образование. Дошкольное образование»
Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:
19,31 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
«17» 02 2025 г.
Директор института
Сибиркина А.Р.

Выполнила:
Студент(ка) группы ЗФ-509-072-4-1
Кулазина Анастасия Сергеевна

Научный руководитель:
д.б.н., доцент
Белоусова Н.А.

Челябинск
2025

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИГРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ КАК СРЕДСТВА ПРОФИЛАКТИКИ СТРЕССА МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ 6
1.1 Сущность, причины и психологические особенности проявления стресса у младших школьников 6
1.2 Классификация и цели игровых технологий в начальной школе 9
1.3 Использование игровых технологий как средства профилактики стресса у младших школьников 13
Вывод по 1 главе 17
ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СТРЕССА У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ПОСРЕДСТВОМ ПРИМЕНЕНИЯ ИГРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ 19
2.1 Организация практической работы по профилактике стресса младших школьников посредством применения игровых технологий 19
2.2 Реализация практической работы по профилактике стресса младших школьников с использованием игровых технологий 22
2.3 Анализ результатов практической работы 29
Вывод по 2 главе 33
ЗАКЛЮЧЕНИЕ 34
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ 36
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 43
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 44
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 52
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 54

ВВЕДЕНИЕ

Проблема стресса у младших школьников является важной темой в психолого-педагогической литературе, и ее изученность растет с каждым годом.

Стресс – это нормальная реакция организма на изменения и угрозы, но у младших школьников он может принимать особые формы, затрагивающие как эмоциональное, так и физическое состояние детей [12]. Понимание сущности стресса, его причин и особенностей проявления у детей начальной школы имеет важное значение для родителей, педагогов и психологов, так как период младшего школьного возраста является критическим для формирования психоэмоционального здоровья. Дети учатся справляться с эмоциями и стрессом. Это способствует созданию хорошей основы для дальнейшего психического здоровья и повышения устойчивости к стрессовым ситуациям в будущем.

Стресс и тревожность также могут негативно сказываться на учебных показателях ребенка. Высокий уровень стресса может привести к проблемам с концентрацией внимания, снижению мотивации и ухудшению памяти. Эффективные методы профилактики помогают снизить стресс и, соответственно, улучшают успеваемость и общую учебную атмосферу [19].

Стресс может влиять на способность ребенка взаимодействовать с окружающими. Предотвращение стресса способствует формированию здоровых социальных навыков, таких как сотрудничество, уважение к другим и умение разрешать конфликты. Лучшая социализация снижает уровень агрессии и конфликтности среди сверстников, что создает более благоприятную атмосферу как в школе, так и вне её.

Обучение профилактике стресса помогает педагогам стать более осведомленными о том, как поддержать детей в трудные моменты. Знания о признаках стресса и методах его профилактики позволяют взрослым более эффективно реагировать на изменения в поведении ребенка.

Игровые технологии позволяют смягчить эти стрессы, создавая безопасную среду для выражения эмоций и обучения. Игра помогает ребенку снять напряжение, отвлечься от проблем и научиться справляться с эмоциями.

Профилактика стресса у младших школьников с использованием игровых технологий – это не только эффективный метод снижения стрессовых состояний, но и возможность развивать важные жизненные навыки. Важно, чтобы педагоги осознавали значимость этого подхода и активно использовали его в своей практике. Игровые технологии могут сыграть ключевую роль в формировании у детей здорового психоэмоционального фона, что благоприятно скажется на их учебных успехах и личностном развитии.

Цель исследования: на основе теоретического анализа психолого-педагогической и методической литературы обосновать использование игровых технологий как средства профилактики стресса младших школьников.

Задачи исследования:

- проанализировать психолого-педагогическую литературу по проблеме исследования;
- провести практическую работу по выявлению уровня стресса у младших школьников;
- реализовать комплекс игр, направленных на профилактику стресса в младшем школьном возрасте;
- проанализировать результаты исследования профилактики стресса в младшем школьном возрасте посредством игровых технологий.

Объект исследования: обучение младших школьников и проявление стресса в младшем школьном возрасте.

Предмет исследования: игровые технологии как средство профилактики стресса

Методы исследования:

- теоретические (анализ психолого-педагогической литературы по теме исследования);
- эмпирические (педагогическое исследование, анкетирование, тестирование);
- методы математической статистики (метод количественной и качественной обработки данных).

База исследования: обучающиеся 1 «Г» класса МАОУ «СОШ №17» имени Героя России Шендрика В.Г. города Миасса в количестве 12 человек.

Практическая значимость исследования заключается в том, что полученные результаты исследования могут быть полезны учителям начальных классов в их профессиональной деятельности, направленной на профилактику стресса у детей младшего школьного возраста.

Структура выпускной квалификационной работы: работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы (50 источников) и 2 приложений. Текст работы иллюстрирован 8 таблицами, 3 рисунками.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИГРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ КАК СРЕДСТВА ПРОФИЛАКТИКИ СТРЕССА МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

1.1 Сущность, причины и психологические особенности проявления стресса у младших школьников

Слово «стресс» имеет английское происхождение и изначально использовалось в контексте механики, означая «нагрузка» или «давление». Первоначально, в научный обиход термин вошел в начале 20 века, но действительно значительное внимание к нему стало уделяться после работ канадского физиолога Генриха Селье в 1930-х годах [26].

В своей работе он ввел понятие «общий адаптационный синдром», который описывает стадии реакции организма на стресс: активацию, адаптацию и истощение. Селье указал на то, что стресс может быть, как положительным, так и отрицательным, в зависимости от реакции человека на стрессор и его влияние на здоровье.

Стресс можно определить, как состояние напряженности, возникающее под воздействием различных факторов (стрессоров). Стресс у детей часто проявляется не только в виде эмоционального дискомфорта, но и в виде физиологических реакций, таких как головные боли, расстройства сна, проблемы с пищеварением и другие соматические симптомы [28].

Факторам развития стресса младших школьников посвящено множество научных работ, в частности, эту тему затрагивали Поляшова Н.В., Соловьев А.Г., Новикова И.А. Рассмотрим более подробно факторы, способные оказать влияние на уровень стресса младшего школьника:

1. Учебные факторы.

Постепенное увеличение требований в школе может вызывать у детей чувство перегруженности и тревоги. Стремление получить хорошие оценки

и угнаться за успеваемостью сверстников может создавать дополнительный стресс.

2. Социальные взаимодействия.

Друзья и сверстники играют важную роль в жизни младших школьников, и конфликты могут вызывать эмоциональное напряжение. Восприятие учительской критики и недостаток поддержки могут также стать источником стресса.

3. Семейные факторы.

Сложности в семье, такие как развод родителей, переезд или финансовые проблемы, могут значительно влиять на эмоциональное состояние ребенка. Часто родители, занятые работой, не уделяют достаточно времени своим детям, что приводит к чувству одиночества и несчастья [31]

Стресс у младших школьников может проявляться в различных формах, включая следующие психологические особенности:

1. Эмоциональные проявления.

Дети могут испытывать повышенную тревожность, страх перед неудачами в учебе или социальными взаимодействиями. В некоторых случаях у детей могут проявляться симптомы депрессии, такие как апатия, снижение интереса к играм и учебе.

2. Поведенческие реакции.

Некоторые дети могут проявлять агрессивное поведение как реакцию на стресс, что часто связано с их стремлением к проявлению контроля над ситуацией. В отличие от агрессии, другие дети могут замыкаться в себе, избегая общения и социальных взаимодействий.

3. Физиологические реакции.

Как уже упоминалось, стресс может проявляться через соматические симптомы, такие как головные боли, боли в животе или расстройства сна. У учащихся могут наблюдаться учащенное сердцебиение, потливость и другие физические проявления стресса[49].

Профилактика стресса у младших школьников — важная задача для родителей, педагогов и всей образовательной системы. Дети в этом возрасте особенно восприимчивы к изменениям в окружающей среде, и стресс может оказать на них значительное влияние. Ниже перечислены различные методы и стратегии, которые помогут предотвратить стресс у младших школьников.

1. Создание позитивной атмосферы.

Важно создать в классе и дома климат, свободный от критики и негативных эмоций. Похвала и конструктивная обратная связь способствуют уверенности в себе. Организация игровых занятий и мероприятий, которые стимулируют творческую активность, помогает детям выразить свои эмоции и снят напряжение.

2. Установление режима.

Для младших школьников важен сбалансированный распорядок дня. Четкий план, включающий время для учёбы, отдыха и игр, помогает детям чувствовать себя защищенными и сконцентрированными.

3. Регулярные физические активности.

Спорт и активные игры способствуют выработке эндорфинов, которые помогают улучшить настроение и снизить уровень тревожности.

4. Обучение навыкам управления эмоциями.

Необходимо обучать детей управлению своими эмоциями, простым техникам дыхания и медитации, которые могут помочь им успокоиться в тревожной ситуации.

5. Поддержка и вовлеченность педагогов и родителей.

Педагоги и родители должны поощрять открытость и свободное обсуждение эмоций. Это поможет детям научиться говорить о своих переживаниях без страха осуждения.

6. Развитие социальных навыков.

Участие в совместных мероприятиях помогает детям развивать навыки общения и взаимодействия, что снижает чувство одиночества и

тревоги. Необходимо, чтобы у ребенка были хорошие друзья, поддерживающие и понимающие его.

7. Уменьшение давления.

Важно следить, чтобы дети не перегружались дополнительными занятиями и обязательствами. Требования к детям должны соответствовать их возрасту и возможностям, необходимо избегать непропорциональных ожиданий относительно учебы и достижений.

8. Образование и осведомленность.

Необходимо вводить в школьную программу темы, касающиеся стресса, его причин и последствий, что поможет детям осознать свои чувства. Педагоги должны уметь распознавать признаки стресса у детей и знать, как правильно реагировать на них.

Таким образом, профилактика стресса у младших школьников требует комплексного подхода, включающего взаимодействие родителей, педагогов и самих детей. Использование предложенных методов поможет создать здоровую и поддерживающую среду, что, в свою очередь, снизит уровень стресса и повысит общую удовлетворенность жизнью ребенка.

1.2 Классификация и цели игровых технологий в начальной школе

Игры имеют столь же древнее происхождение, как и труд первобытного человека, об этом свидетельствует анализ отечественной и зарубежной литературы. Например, Л.С. Выготский утверждал, что игра является важным методом, фактором личностного развития ребенка на любом этапе его возрастного становления [9].

Игра для ребёнка имеет такое же значение, как и для взрослого человека его работа. Будущая личность, говорил он, формируется и развивается прежде чего в игре. Именно в игре учащиеся могут выражать свою активность, ощущать радость от создания чего-либо нового, проявляя свою креативность, чувствовать эстетическое волнение, ответственность за свою работу, и серьёзно подходить к понимаю правил игры. А родители и

педагоги в свою очередь должны проявлять неподдельный интерес к игре детей [38].

Игровые технологии в начальной школе становятся все более популярными, поскольку они предлагают уникальные возможности для обучения и развития детей. Применение игр в образовательном процессе может значительно повысить мотивацию учащихся, сделать обучение более интересным и интерактивным, а также способствовать развитию различных навыков.

Игровые технологии основываются на нескольких ключевых принципах:

1. Деятельностный подход. Обучение происходит через активное участие детей в игровом процессе.

2. Эмоциональная вовлеченность. Игры стимулируют положительные эмоции, что напрямую влияет на усвоение знаний.

3. Социальное взаимодействие. Игры часто проводятся в группах, что способствует формированию коммуникативных навыков [13].

Игровые технологии можно разделить на несколько категорий:

1. Дидактические игры: Они направлены на обучение конкретным навыкам или знаниям. Например, игры на запоминание слов, математические викторины или настольные игры, которые обучают базовым фактам о природе или истории.

2. Ролевые игры: Дети могут принимать на себя различные роли и играют определенные сценарии, что способствует развитию их воображения, творчества и социальных навыков. Например, школьники могут разыгрывать сценки из сказок или выполнять роли известных исторических личностей.

3. Игры с использованием технологий: Современные технологии позволяют использовать компьютерные и мобильные игры для обучения. Например, есть образовательные приложения, которые позволяют детям

изучать математику, языки, науки в игровом формате, что делает процесс обучения более увлекательным.

4. Игры для развития мышления. Пазлы, логические задачи, стратегические игры помогают развивать критическое и логическое мышление.

5. Креативные игры. Это могут быть театрализованные постановки, где дети сами придумывают сюжеты и роли [30].

Использование игровых технологий на уроках в начальной школе позволяет оказывать влияние на формирование личных качеств обучающихся. Рассмотрим некоторые из них.

1. Повышение мотивации и интереса к обучению.

Игры способствуют вовлеченности учеников. Дети более заинтересованы в учебном процессе, когда они могут взаимодействовать, участвовать в соревнованиях и получать немедленную обратную связь. Например, использование интерактивных образовательных платформ, активно привлекает детей к изучению материала.

2. Развитие социальных навыков.

Совместные игры в классе могут способствовать развитию социальных взаимодействий и командной работы. Дети учатся работать в группе, обсуждать стратегии, проявлять лидерские качества и управлять конфликтами. Это особенно актуально для ролевых игр или игр с заданием, где необходима командная работа.

3. Развитие критического мышления и креативности.

Игровые технологии часто требуют от детей принимать решения, решать проблемы и думать нестандартно. Например, в играх, где школьникам необходимо создавать свои собственные правила или условия игры, они учатся анализировать ситуации и прогнозировать последствия своих действий.

4. Индивидуализация обучения.

Игровые технологии могут быть адаптированы под различные уровни подготовки детей. Учитель может предложить разные уровни сложности в зависимости от способностей каждого ученика, что позволяет создавать индивидуальный образовательный процесс [48].

Чтобы игровые технологии были эффективными, необходимо правильно организовать игру.

1. Планирование. Игра должна быть четко спланирована для достижения результатов.

2. Время и место. Игра не должна занимать все занятие, лучше всего выделить на нее от 5 до 20 минут, чтобы сохранить внимание и интерес.

3. Создание атмосферы. Важно создать доброжелательную и энергичную атмосферу, чтобы дети чувствовали себя комфортно и были готовы к сотрудничеству.

4. Вовлеченность всех детей. Необходимо следить за тем, чтобы каждый ребенок был вовлечен в игру. Это можно сделать через распределение ролей или заданий.

5. Анализ и обратная связь. После игры стоит обсудить с детьми, что они узнали, какие эмоции испытали, какие трудности возникли.

6. Использование информационных технологий не является обязательным условием, но может обогатить игровой процесс. Например, существуют образовательные платформы с интерактивными играми, которые могут быть использованы на уроках [36].

Таким образом, применение игровых технологий в начальной школе открывает множество возможностей для более эффективного и увлекательного обучения. Эти технологии способствуют развитию различных навыков у детей, таких как критическое мышление, креативность, социальные взаимодействия и личные качества, такие как уверенность в себе. Важно, чтобы учителя могли эффективно интегрировать

игры в образовательный процесс, создавая таким образом гармоничную и целенаправленную образовательную среду.

1.3 Использование игровых технологий как средства профилактики стресса у младших школьников

Основные принципы работы со стрессом младших школьников в нашей стране разработаны такими учеными как: Ананьевым Б.Г., Божович А.И., Выготским Л.С., Гальпериным П.Я., Давыдовым В.В. и другими. Проведя анализ теоретической литературы, выделим основные педагогические условия применения игровых технологий для профилактики стресса младших школьников.

1. Безопасная и комфортная среда: Дети должны чувствовать себя в безопасности как физически, так и эмоционально. Наличие дружелюбной атмосферы, где нет места насмешкам и критике, способствует расслаблению и свободе самовыражения.
2. Доступность игрового материала: Игры должны быть разнообразными и доступными для всех детей. Это может быть, как спортивный инвентарь, так и пособия для настольных игр.
3. Поддержка со стороны взрослых: Взрослые, включая учителей и родителей, должны активно поддерживать детей в их играх, поощрять их, обеспечивать позитивную обратную связь. Это поможет детям чувствовать себя значительными и поддержанными, что снижает уровень тревожности.
4. Время для свободной игры: Очень важно предоставить детям время для свободной неструктурированной игры. Это позволит им проявить креативность, исследовать окружающий мир и находить свои увлечения без давления со стороны взрослых.
5. Социальное взаимодействие: Игры, в которые играют группы детей, способствуют развитию навыков общения, сотрудничества и командной работы. Это помогает детям строить социальные связи, которые делают их менее уязвимыми к стрессу.

6. Разнообразие форматов игр: Важно предлагать, как активные, так и спокойные игры. Активные игры, например, подвижные или спортивные, могут способствовать освобождению от накопленной энергии, тогда как настольные или ролевые игры могут помочь в развитии фантазии и навыков решения проблем.

7. Обучение навыкам управления эмоциями: Использование игр как способа обучения детей справляться со своими эмоциями. Игры, требующие эмоционального интеллекта, могут помочь детям распознавать и называть свои чувства, что способствует их умению управлять стрессом.

8. Тематические игры: Игры, основанные на темах, которые интересуют детей, могут значительно повысить вовлеченность и, как следствие, снизить уровень стресса. Темы могут быть связаны с их любимыми фильмами, книгами или даже школьными предметами.

9. Регулярность игровых моментов: Внедрение регулярных игровых сессий в учебный процесс может помочь детям воспринимать школу как более приятное место, тем самым уменьшая стресс, связанный с учебной нагрузкой [25].

При соблюдении этих условий, игровая деятельность в начальной школе может стать эффективным инструментом для снижения стресса у детей, способствуя их общему благополучию и гармоничному развитию.

Игровые технологии оказывают значительное влияние на профилактику стресса у младших школьников, создавая расслабляющую, развлекательную и образовательную атмосферу. Игра не только отвлекает, но и обучает. Через специальные игровые упражнения можно развивать следующие навыки, необходимые для преодоления стрессовых ситуаций:

1. Тренировка навыков решения проблем. Игровые сценарии могут моделировать любые сложные ситуации, что позволяет детям учиться находить выход из них.

2. Управление эмоциями. Некоторые игры направлены на развитие эмоционального интеллекта, что может значительно повысить устойчивость к стрессу.

3. Социализация. Играя вместе с другими, дети учатся поддерживать друг друга в трудные моменты, что укрепляет дружеские связи и создает позитивную атмосферу.

Применение игр как метода профилактики стресса может оказать положительное воздействие на эмоциональное и психологическое состояние детей. Рассмотрим, как это происходит.

1. Создание безопасной и позитивной среды.

Игровые технологии способствуют созданию атмосферы, в которой дети чувствуют себя комфортно и уверенно. В таких условиях они могут свободно выражать эмоции и получать поддержку от сверстников. Настольные игры, ролевые игры и другие виды активностей помогают детям расслабиться и забыть о возможном стрессе.

2. Развитие навыков управления эмоциями.

Игры могут быть использованы для обучения детей эффективным стратегиям управления эмоциями. Например, в ходе ролевых игр дети могут анализировать и прорабатывать различные эмоциональные ситуации, учась справляться с раздражением, страхом или гневом. Это может быть особенно полезным для развития социального интеллекта и эмоциональной устойчивости.

3. Стимуляция креативности и воображения.

Создание игровых сценариев, участие в театрализованных мероприятиях или разработка собственных игр способствует развитию креативности у детей. Когда ребенок вовлечен в процесс создания, он испытывает удовольствие, что отвлекает от возможных стрессовых факторов. Это также помогает развивать уверенность в себе.

4. Физическая активность через игры.

Физическая активность, связанная с игровыми технологиями, является еще одним важным фактором. Подвижные игры и спортивные мероприятия помогают снять напряжение и стресс, способствуют выделению эндорфинов – гормонов счастья. Занятия физической активностью не только улучшают физическое здоровье, но и являются эффективным средством для борьбы со стрессом.

5. Обучение навыкам разрешения конфликтов.

Многие игровые сценарии включают элементы конкуренции и сотрудничества, что позволяет детям учиться разрешать конфликты. Через разные игровые ситуации они могут осваивать навыки коммуникации, обмена мнениями и компромисса, что является важным для их эмоционального развития и предотвращения стресса в социальных ситуациях.

6. Включение родителей и учителей в игровой процесс

Совместные игры с родителями или учителями могут значительно укрепить отношения и создать атмосферу доверия и поддержки. Когда взрослые участвуют в игре, это вдохновляет детей и помогает им лучше воспринимать и понимать эмоциональные состояния других [2].

Игр, которые могут помочь младшим школьникам снизить уровень стресса и создать позитивную атмосферу, существует множество. Они могут быть как образовательными, так и развлекательными. Вот несколько категорий и конкретные примеры игр, которые можно использовать в начальной школе:

1. Ролевые игры. Они позволяют детям примерить на себя роль разных персонажей, что помогает развивать навыки бесконфликтного общения.

2. Настольные игры способствуют концентрации и взаимодействию, что может быть расслабляющим процессом.

3. Командные игры на свежем воздухе. Активные игры на улице или в помещении помогают снять физическое напряжение и перезагрузить эмоции.

4. Игры для релаксации и контроля дыхания учат управлять эмоциями и расслабляться.

5. Творческие игры и занятия помогают детям выразить свои эмоции безопасно и непринужденно.

6. Музыкальные игры. Музыка может сильно влиять на эмоциональное состояние детей, оказывая успокаивающий эффект.

Таким образом, игры в начальной школе играют важную роль в снижении стресса и создании позитивной атмосферы. Использование разнообразных игровых форматов помогает детям развивать социальные, эмоциональные и когнитивные навыки, что ведет к улучшению их общего самочувствия и снижению уровня стресса. Важно помнить, что игры должны быть доступными и увлекательными, чтобы дети могли свободно участвовать и получать удовольствие от процесса.

Вывод по 1 главе

В данной главе мы проанализировали природу стресса младших школьников и возможности ее профилактики средствами игровых технологий. Анализ психолого-педагогической литературы позволил определить, что стресс является нормальной реакцией организма на внешние обстоятельства, но при отсутствии умения справляться с ним может оказывать существенное негативное влияние. Педагогам следует активно работать над созданием комфортной и поддерживающей среды, где дети будут чувствовать себя защищенными и уверенными, необходимо обучать младших школьников навыкам управления стрессом.

Психологическая поддержка, открытое общение, умение внимательно слушать и адекватно реагировать на чувства ребенка могут значительно снизить уровень стресса и помочь младшим школьникам справляться с трудностями.

Игровые технологии обладают большим потенциалом по профилактике стресса, так как игра помогает младшим школьникам

временно забыть о повседневных проблемах и стрессе, способствует укреплению социальных связей и уменьшает чувство одиночества, способствует повышению уверенности в себе и психологической устойчивости. Игры легко доступны и могут использоваться в любое время, что делает их удобным инструментом для снятия стресса.

ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СТРЕССА У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ПОСРЕДСТВОМ ПРИМЕНЕНИЯ ИГРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

2.1 Организация практической работы по профилактике стресса младших школьников посредством применения игровых технологий

Практическая работа была организована на базе МАОУ «СОШ №17» имени Героя России Шендрика В.Г. города Миасса. В исследовании принимали участие обучающиеся 1 класса «Г» в количестве 20 человек. Исследование проводилось с 6 февраля 2025 года по 19 февраля 2025 года.

Цель практической работы: исследование возможностей использования игровых технологий как средства профилактики стресса младших школьников.

Практическая работа проводилась в 3 этапа:

- констатирующий этап (первичная диагностика уровня стресса младших школьников);
- формирующий этап (использование игровых технологий на уроках в 1 классе как средства профилактики стресса младших школьников);
- контрольный этап (повторная диагностика уровня стресса младших школьников, сравнительный анализ результатов констатирующего и контрольного этапов).

На констатирующем этапе практической работы осуществлялась диагностика уровня стресса младших школьников. Существуют различные методики и подходы для выявления признаков стресса у детей. К ним можно отнести:

- стандартные опросники и анкеты;
- наблюдение;

− беседы и интервью, в том числе с родителями или опекунами ребенка;

− проективные методики, например, рисуночные тесты;

− оценка физиологических показателей, таких как сердечный ритм или уровень кортизола (гормона стресса), также может быть использована для диагностики стресса, хотя она чаще применяется в исследованиях, чем в практике;

− анализ школьной успеваемости (внезапные изменения в успеваемости, ухудшение концентрации или снижение интереса к учебе могут быть признаками стресса).

На констатирующем этапе опытно практической работы для оценки уровня стресса первоклассников нами были использованы следующие методы: тестирование обучающихся, а также педагогическое наблюдение и беседа как дополнительные методы [8].

Тестирование проводилось при помощи следующих методик:

− диагностическая методика «Определение уровня эмоционального стресса ребенка» (источник: «Изучение личности младших школьников по программе психологической диагностики», П.П. Кучегаш);

− тест школьной тревожности Филлипса.

Во время проведения диагностической методики *«Определение уровня эмоционального стресса ребенка»* учитель зачитывает обучающимся вопросы, если ученик согласен с утверждением он ставит знак «+» напротив номера вопроса, если не согласен, ставит знак «-» Для установления уровня стресса младшего школьника определяется ⅞выбранных ребенком утверждений по отношению к их общему числу.

Инструкция к методике, бланк вопросов и расшифровка результатов представлены в приложении А.

Тест школьной тревожности Филлипса позволяет подробно изучать уровень и характер тревожности, связанной со школой, у детей младшего и

среднего школьного возраста, оценить эмоциональные особенности отношений ребенка со сверстниками и учителями.

Инструкция к тесту, бланк вопросов и ключ представлены в приложении Б.

Стресс и тревожность являются связанными, но не идентичными понятиями. Обе состояния могут проявляться в ответ на разные жизненные события и условия, но они имеют свои особенности и механизмы.

Стресс обычно определяется как ответ организма на внешние или внутренние угрозы и вызовы, которые требуют адаптации или изменений. Это может быть реакцией на конкретные события или ситуации. Тревожность, с другой стороны, представляет собой более постоянное состояние, характеризующееся постоянным беспокойством и предчувствием неприятностей, даже когда нет явных угроз.

Хотя стресс и тревожность различаются, они могут быть взаимосвязаны. Хронический стресс может способствовать развитию тревожных расстройств, и наоборот: тревожность может усиливать восприятие стрессовых ситуаций. Например, человек, испытывающий постоянное беспокойство, может воспринять обычные жизненные события как более стрессовые, чем они есть на самом деле.

Данное обстоятельство обуславливает использование теста для диагностики тревожности при исследовании уровня стресса младших школьников.

Необходимо также провести наблюдение за поведением детей в классе и на переменах. Симптомы стресса могут проявляться в изменении поведения, таких как повышенная агрессивность, замкнутость, частые слезы или раздражительность. Проведение конструктивных бесед с ребенком может помочь выявить источники стресса. Важно создать доверительную атмосферу, чтобы ребенок мог открыто говорить о своих чувствах и переживаниях.

Во время формирующего этапа практической работы проводились уроки с использованием игровых технологий. Исследуемая группа имела в составе 20 человек. Целью данного этапа является снижение уровня стресса среди младших школьников путем использования различных игровых подходов и методов, которые способствуют созданию позитивной и комфортной обстановки на уроках.

Разработана программа практической работы, включающая уроки с использованием различных игровых технологий, таких как ролевые игры, настольные игры, арт-терапия и командные задания.

Учебные материалы были адаптированы для первоклассников и соотнесены с учебным планом.

Контрольный этап практической работы заключался в повторной диагностике уровня стресса обучающихся с использованием те же методик, что и на констатирующем этапе.

2.2 Реализация практической работы по профилактике стресса младших школьников с использованием игровых технологий

Создание комфортной и поддерживающей образовательной среды в начальной школе, способствующей снятию стресса у учеников через игровые методы, требует соблюдения ряда педагогических условий. Рассмотрим основные из них:

1. Эмоциональная поддержка. Учитель должен быть открытым и отзывчивым, поощрять высказывание чувств и мнений. Ученики должны чувствовать себя комфортно делиться своими переживаниями.

2. Отсутствие негативной оценки. Важно, чтобы дети не боялись ошибаться. Учитель должен применять позитивное подкрепление и акцентировать внимание на усилиях, а не только на результатах.

3. Учет интересов учеников. Игры должны соответствовать интересам и возрасту детей. Важно учитывать разные стили обучения и предпочтения каждого ребенка.

4. Разнообразие форматов: Использование различных игровых форм: настольные игры, ролевые игры, командные соревнования, что позволит удерживать внимание детей и сделать уроки более увлекательными.

5. Смена видов деятельности: Частая смена активностей помогает избежать усталости и монотонности, что способствует снижению стресса.

6. Групповая работа. Поощрение сотрудничества и взаимодействия между учениками. Игры должны быть направлены на формирование командного духа, что позволяет детям поддерживать друг друга и снижать уровень стресса.

7. Развитие социальных навыков. Важно уделять внимание коммуникации и взаимодействию, чтобы дети учились решать конфликты и находить общий язык.

8. Четкие правила игры. Объяснение правил должно быть простым и понятным. Разумные ожидания по поводу поведения во время игр помогут избежать путаницы и напряженности.

9. Обсуждение опыта. После игр следует выделить время для обсуждения, что было интересного, чего можно достичь в будущем, что понравилось. Это позволяет детям осознать свои эмоции и улучшить дальнейшие взаимодействия.

10. Использование методов релаксации. Включение коротких медитаций, дыхательных упражнений или физической активности в игровые моменты помогает снять напряжение.

11. Позитивное подкрепление: Использование различных систем поощрений (например, наклейки, похвалы за участие) для создания мотивирующей среды.

12. Создание смысла: Необходимо показать детям, как используемые игры связаны с темами урока или с их повседневной жизнью, чтобы они понимали ценность своих усилий.

Уроки проводились в течение преддипломной практики с 06.02.25 по 19.02.25. Каждый урок включал в себя элементы игр, направленных на улучшение эмоционального состояния детей.

Игра сопровождалась инструкциями, объясняющими её значение и цель, что помогало детям более осознанно участвовать в процессе.

Были использованы следующие игровые технологии.

Ролевые игры: Дети разыгрывали различные ситуации, что помогало им развивать эмпатию и понимание эмоций других.

Дидактические игры: Они направлены на обучение конкретным навыкам или знаниям. Например, игры на запоминание слов, математические викторины или настольные игры, которые обучают базовым фактам о природе или истории. Дополнительной целью таких игр являлась профилактика стресса.

Арт-терапия: Создание художественных работ на темы эмоций и переживаний, что способствовало самовыражению и снижению стресса.

План распределения игр, их содержание и цель, а также соотношение с темами уроков представлено в таблице 1.

Таблица 1 – Тематическое планирование уроков с использованием игровых технологий, направленных на профилактику стресса младших школьников

Дата	Урок, тема урока	Описание игры	Цель игры
1	*2*	*3*	*4*
6.02.25	Математика	"Магазин" Дети разыгрывают сцену покупки и продажи, помимо отработки арифметических навыков предлагается найти выход из сложной ситуации (не хватило денег на кассе, кто-то влез перед вами в очередь и тому подобное).	Обучение взаимодействию друг с другом в спокойной обстановке; обучение решению конфликтов.

Продолжение таблицы 1

1	*2*	*3*	*4*
7.02.25	Изобразительное искусство	"Цветные эмоции": Заранее готовятся цветные карточки, каждый цвет соответствует определенной эмоции (например, красный — злость, синий — грусть, зеленый — радость). Учитель просит детей выбрать цвет и объяснить, какую эмоцию он выражает, и почему, в каких ситуациях человек может испытывать эту эмоцию.	Обучение распознаванию эмоций
10.02.25	Окружающий мир	«Создание ботанического сада» Разделить детей на группы и предложить им посадить растения	Отвлечение от стрессовых мыслей; обучение взаимодействию друг с другом в спокойной обстановке.
11.02.25	Русский язык	Дети по очереди называют слово, которое ассоциируется с соседом по парте. Учебная задача: слово должно отвечать на вопрос «какой?», необходимо использовать прилагательные, желательно не использовать банальные определения (добрый, красивый), а придумать что-то оригинальное. Задача для профилактики стресса: необходимо использовать только положительные определения.	Развитие креативности и коммуникативных навыков, создание позитивной атмосферы в классе; расширение словарного запаса первоклассников.

Продолжение таблицы 1

1	*2*	*3*	*4*
12.02.25	Чтение	"Сказочная терапия": Дети придумывают и рассказывают истории о своих приключениях, в которых они решают различные проблемы или преодолевают трудности.	Выражение чувств и эмоций через творчество, проживание стрессовых ситуаций в сказке
13.02.25	Внеурочная деятельность	«Попроси игрушку» Обучающиеся делятся на пары, один из участников пары берет в руки какой-либо предмет, например, игрушку. Другой (№ 2) должен попросить этот предмет. Инструкция участнику № 1: «Ты держишь в руках игрушку, которая очень тебе нужна, но она нужна и твоему приятелю. Он будет у тебя ее просить. Постарайся оставить игрушку у себя и отдать ее только в том случае, если тебе действительно захочется это сделать». Инструкция участнику № 2: «Подбирая нужные слова, постарайся попросить игрушку так, чтобы тебе ее отдали». Затем участники меняются ролями.	Развитие коммуникативных навыков; обучение навыкам бесконфликтного общения.
14.02.25	Окружающий мир	«Обзывалки» Дети передают друг другу мяч, при этом называя друг друга разными необидными словами. Это могут быть названия деревьев, фруктов, грибов, цветов… Каждое обращение обязательно должно начинаться со слов «А ты…». Например, «А ты морковка». В заключительном круге упражнения участники обязательно говорят своему соседу что-нибудь приятное, например, «А ты моя радость!»	Знакомство с игровыми приемами, способствующими разрядке гнева в приемлемой форме при помощи вербальных средств; создание позитивной атмосферы в классе

Продолжение таблицы 1

1	*2*	*3*	*4*
17.02.25	Изобразительное искусство	"Эмоциональное искусство" Начните с обсуждения различных эмоций (радость, грусть, гнев, удивление, страх и т.д.) Каждому ребенку предложите выбрать одну эмоцию, с которой он чувствует себя связано в данный момент. Это может быть что-то, что они испытывали за последнее время, или эмоция, к которой они стремятся. Дайте детям 20-30 минут, чтобы создать произведение искусства, отражающее выбранную эмоцию. После завершения работы предложите каждому ребенку представить свое произведение, объяснив, почему он выбрал именно эту эмоцию и как он ее изобразил.	Выражение стресса через искусство; развитие эмоциональной осведомленности; создание доверительной атмосферы в классе.
18.02.25	Чтение	«Выбери девочку» Дети выбирают из предложенных карточек с изображениями веселой, грустной, испугавшейся, злой девочки наиболее подходящую к тексту каждого из предложенных стихотворений А. Барто. Зайку бросила хозяйка, под дождем остался зайка. Со скамейки слезть не смог, Весь до ниточки промок. - Какая девочка бросила зайку? Идет бычок качается, вздыхает на ходу: - Ой, доска кончается, сейчас я упаду. Какая девочка испугалась за бычка? Уронили мишку на пол, оторвали мишке лапу. Все равно его не брошу, потому что он хороший. Какая девочка пожалела мишку?	Обучение распознаванию эмоций

Продолжение таблицы 1

1	*2*	*3*	*4*
		Идет бычок качается, вздыхает на ходу: - Ой, доска кончается, сейчас я упаду. Какая девочка испугалась за бычка? Уронили мишку на пол, оторвали мишке лапу. Все равно его не брошу, потому что он хороший. Какая девочка пожалела мишку? Я люблю свою лошадку, причешу ей шерстку гладко, Гребешком приглажу хвостик и верхом поеду в гости. Какая девочка любит свою лошадку?	
19.02.25	Окружающий мир	«Ласковый ветерок» Дети выполняют команды учителя: «К нам в комнату залетел ласковый ветерок. Закроем глазки. Ветерок коснулся вашего личика. Погладьте его: лобик, щечки, носик, шею. Погладьте ласково волосики, руки, ноги, животик. Какой приятный ветерок! Откроем глазки. До свидания, ветерок, прилетай к нам ещё».	Отвлечение от стресса; снятие напряжения в области мышц лица; физическая релаксация

Помимо игр на уроках, на переменах или во время физминуток проводились регулярные разминки и игровые паузы для эмоционального расслабления детей.

«Веселая зарядка»:

Педагог включает веселую музыку и проводит простую зарядку. Дети повторяют движения: наклоны, повороты, прыжки. Лучше всего использовать ритмичные и смешные движения, чтобы создать атмосферу веселья.

«Вдох-выдох»:

Педагог проводит небольшую медитацию или дыхательные упражнения. Детей просят закрыть глаза, сделать глубокий вдох через нос

на 4 счета, задержать дыхание на 4 счета и медленно выдохнуть через рот на 6 счетов. Это помогает расслабиться и снизить уровень стресса.

Таким образом, мы полагаем, что использование на уроках в начальной школе игровых технологий, направленных на профилактику стресса младших школьников, а также соблюдение педагогических условий, описанных выше, будут способствовать положительной динамике уровня стресса обучающихся 1 класса.

2.3 Анализ результатов практической работы

Проведем анализ динамики уровня стресса младших школьников на констатирующем и контрольном этапах практической работы по результатам следующих методик:

- диагностическая методика «Определение уровня эмоционального стресса ребенка» (источник: «Изучение личности младших школьников по программе психологической диагностики», П.П. Кучегаш);
- тест школьной тревожности Филлипса.

На констатирующем этапе практической работы был установлен уровень стресса младших школьников. Результаты диагностики «Определение уровня эмоционального стресса ребенка» позволяют сделать следующие выводы об уровне эмоционального стресса первоклассников:

- низкий: 11 человек (55% от общего числа обучающихся);
- повышенный: 8 человека (40%);
- высокий: 1 обучающийся (5%).

После применения игровых технологий на уроках в начальной школе как средства профилактики стресса младших школьников проведено повторное исследование. Диагностика «Определение уровня эмоционального стресса ребенка» позволяет установить следующий уровень эмоционального стресса первоклассников на контрольном этапе:

- низкий: 13 человек (65% от общего числа обучающихся);

– повышенный: 6 человек (30%);

– высокий: 1 обучающийся (5%).

Подробные результаты тестирования представлены в приложении 3.

Анализ полученных результатов позволяет сделать вывод о значительном снижении уровня стресса первоклассников. Число учеников с высоким и повышенным уровнем стресса сократилось с 8 до 6 человек (улучшение на 10%). Сравнительные данные контрольного и констатирующего этапа практической работы представлены в таблице 2 и на рисунке 1.

Таблица 2 – Сравнительная таблица уровня стресса младших школьников на констатирующем и контрольном этапах практической работы по результатам диагностики «Определение уровня эмоционального стресса ребенка»

Уровень	Диагностика «Определение уровня эмоционального стресса ребенка»	
	Констатирующий этап	Контрольный этап
Низкий	11	13
Повышенный	8	6
Высокий	1	1

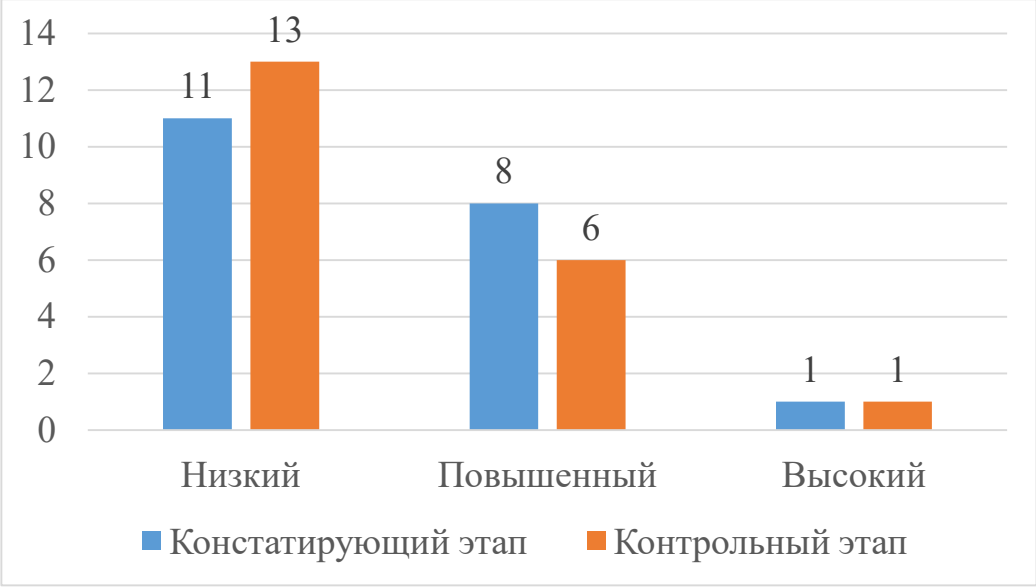

Рисунок 1 – Результаты диагностики «Определение уровня эмоционального стресса ребенка» на констатирующем и контрольном этапах практической работы

Исходя из анализа результатов теста школьной тревожности Филлипса на констатирующем этапе практической работы можно сделать

вывод, что большинство первоклассников на начало исследования имели нормальный уровень школьной тревожности. Такой результат продемонстрировали 10 человек, что составляет 50% от общего числа обучающихся. Десять человек имеют повышенный или высокий уровень школьной тревожности, что составляет 35% и 15% соответственно.

Приведем результаты теста школьной тревожности Филлипса на контрольном этапе практической работы:

- нормальный уровень: 10 человек (50% от общего числа обучающихся);
- повышенный: 8 человека (40%).
- высокий: 2 человека (10%);

Подробные результаты тестирования представлены в приложении 4.

По итогам исследования мы составили сравнительную таблицу, которая содержит результаты исследования на констатирующем и контрольном этапе работы (см. таблица 3). Анализ динамики результатов позволяет говорить о незначительном сокращении числа детей с высоким уровнем тревожности (см. рисунок 2).

Таблица 3 – Сравнительная таблица уровня тревожности младших школьников на констатирующем и контрольном этапах практической работы по результатам диагностики «Тест школьной тревожности Филлипса»

Уровень	Диагностика «Тест школьной тревожности Филлипса»	
	Констатирующий этап	Контрольный этап
Нормальный	10	10
Повышенный	7	8
Высокий	3	2

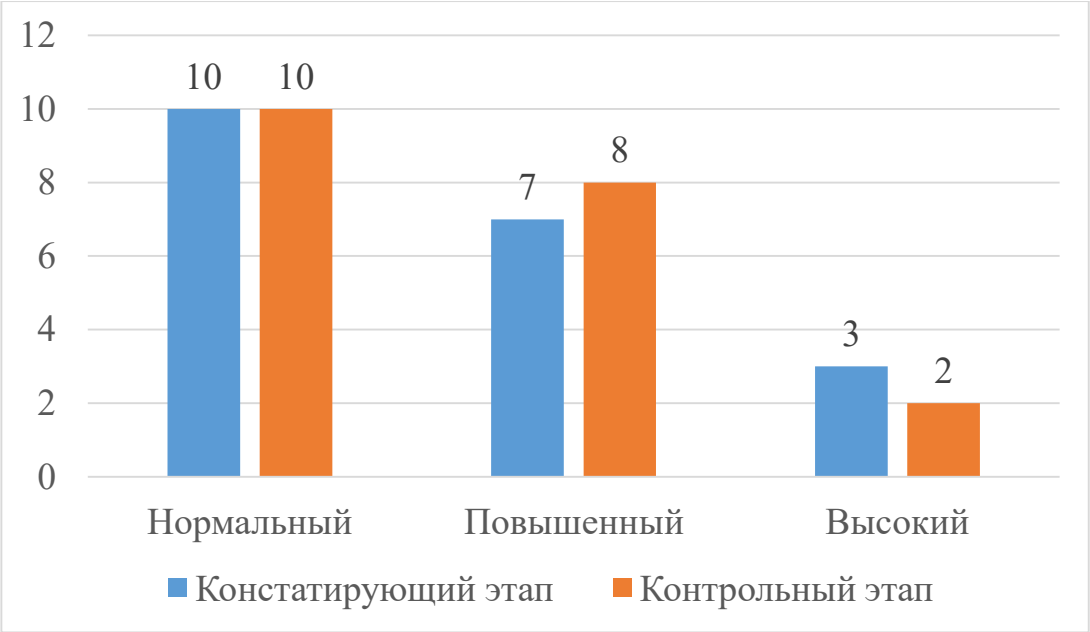

Рисунок 2 – Результаты диагностики «Тест школьной тревожности Филлипса» на констатирующем и контрольном этапах практической работы

Для установления уровня стресса некоторых обучающихся, показавших неоднозначные результаты были проведены дополнительные исследования методом беседы с самими первоклассниками и их родителями.

Важно отметить, что многие обучающиеся показали лучшие результаты тестов в рамках одного и того же уровня. Например, Михаил Р. по результатам диагностики «Определение уровня эмоционального стресса ребенка» набрал 26% на контрольном этапе против 36% на констатирующем этапе. Оба результата характерны для повышенного уровень стресса, но соответствуют верхнему и нижнему порогу в рамках одного уровня, что указывает на положительную динамику. Схожую тенденцию можно наблюдать почти у всех обучающихся. Данное обстоятельство позволяет сделать вывод об эффективности использования игровых технологий как средства профилактики стресса младших школьников при систематической и продолжительной работе.

Таким образом, мы видим положительную динамику на протяжении всего исследования: данные контрольного этапа практической работы выше данных констатирующего этапа.

Вывод по 2 главе

В первом параграфе было предоставлено описание практической работы и диагностических методик на выявление уровня стресса младших школьников.

Диагностика уровня стресса младших школьников осуществлялась на основе таких методик:

- диагностическая методика «Определение уровня эмоционального стресса ребенка»;
- тест школьной тревожности Филлипса

Во втором параграфе подробно рассматривается применение игровых технологий на уроках в 1 «Г» классе МАОУ «СОШ №17» имени Героя России Шендрика В.Г. города Миасса в ходе преддипломной практики.

В третьем параграфе описаны результаты проведения практической работы по профилактике стресса младших школьников средствами игровых технологий.

В результате практической работы мы пришли к выводу, что профилактика стресса младших школьников средствами игровых технологий – актуальная задача наших дней.

Сравнительный анализ результатов исследований стресса младших школьников на констатирующем и контрольном этапах позволяет сделать следующий вывод: профилактика стресса младших школьников происходит гораздо эффективнее при систематическом использовании учителем на уроках игровых технологий.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе проведенного педагогического исследования было установлено, что использование игровых технологий в образовательном процессе эффективно способствует снижению уровня стресса у младших школьников. Результаты нашего исследования показали, что интеграция игровых методов обучения не только улучшает мотивацию учащихся, но и создает позитивную атмосферу, способствующую эмоциональному комфорту.

Игровые технологии, такие как ролевые игры, симуляции и интерактивные задания, позволяют детям более активно участвовать в учебном процессе, что в свою очередь помогает развивать их социальные навыки. В процессе игры дети получают возможность безопасно выражать свои эмоции, решать проблемные ситуации и учиться сотрудничать с другими. Это способствует уменьшению чувства тревожности и помогает формировать уверенность в себе.

Кроме того, исследование показало, что игровая активность способствует развивающим достижениям, что положительно сказывается на самооценке детей и их психологическом состоянии. В результате игровой деятельности, учащиеся стали более открытыми к взаимодействию с одноклассниками и педагогами, что также способствовало снижению стресса.

Изучение профилактики стресса у младших школьников не только способствует формированию здоровой и устойчивой личности, но и улучшает качество жизни детей в целом. Создание поддерживающей образовательной среды и вовлеченность родителей и педагогов в этот процесс играют ключевую роль в успешной профилактике стресса среди детей. Эффективные стратегии могут значительно улучшить не только психологическое здоровье и академическую успеваемость детей, но и общее эмоциональное состояние их семей и общества в целом.

Таким образом, наши выводы подчеркивают важность внедрения игровых технологий в образовательный процесс как эффективного средства не только для повышения учебной мотивации, но и для профилактики стресса у младших школьников. Рекомендуется продолжить использование игровых методов как часть учебной программы, а также проводить дальнейшие исследования для более глубокого понимания их воздействия на психологическое состояние учащихся.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абдыгазиева, Н.К., Календерова, Н.К. Применение игровых технологий на уроках русского языка [Электронный ресурс] / Н.К. Абдыгазиева, Н.К. Календерова // Бюллетень науки и практики. 2021. №7. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/primenenie-igrovyh-tehnologiy-na-urokah-russkogo-yazyka (дата обращения: 09.12.2024).

2. Аметова Э.К. Воспитательно-развивающий потенциал игровых технологий обучения в образовании [Электронный ресурс] / Э.К. Аметова // Проблемы современного педагогического образования. 2021. №70-1. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/vospitatelno-razvivayuschiy-potentsial-igrovyh-tehnologiy-obucheniya-v-obrazovanii (дата обращения: 14.12.2024).

3. Аракелов, Н.Е. Психофизиологический метод оценки уровня стреса [Текст] / Н.Е. Аракелов, Е.Е. Лысенко // Психологический журнал. – 2022. – № 2. – С. 14-18.

4. Аракелов, Н.Е. Стресс: методы его диагностики и коррекции [Текст] / Н.Е. Аракелов, Н.А. Шишкова // Вестник МУ, сер. Психология. – 2020. – № 1. – С. 18-21.

5. Барышникова Е.В. Психология детей младшего школьного возраста [Текст] / Е. В. Барышникова. — Челябинск : Южно-Уральский государственный гуманитарный педагогический университет, 2018. — 174 с. — ISBN 978-5-91155-073-8.

6. Божович Л.И. Проблемы формирования личности [Текст] / Л.И. Божович. — Москва : Институт практической психологии, 1995. — 352 с. — ISBN 5-87224-086-4.

7. Божович, Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Психология личности в трудах отечественных психологов [Текст] / Л.И. Божови; сост. Л. В. Куликов. – Санкт-Петербург: ЛитРес, 2019. – 464 с.

8. Большая энциклопедия психологических тестов [Текст] / сост. А. Карелин. – Москва : Эксмо, 2006. – 416 с

9. Выготский Л. С. Психология развития человека [Текст] / Л. С. Выготский. — Москва : ЭКСМО, 2023. — 1136 с. — ISBN 5-699-02553-7

10. Галанжина Е.С. Дидактические и развивающие игры в начальной школе [Текст] / Е.С. Галанжина. – Москва : Планета, 2019. — 535 с. — ISBN 4-889-75353-1

11. Гамезо, М.В. Психология [Текст] / М.В. Гамезо, Е.А. Петрова, Л.М. Орлова. — Москва : Педагогическое общество России, 2021. — 325 с.

12. Ганзен, В. А. Системный подход к анализу, описанию и экспериментальному исследованию психических состояний человека [Текст] // В.А. Ганзен. – Психические состояния. – Ленинград : Изд-во ЛГУ, 1981. Вып. 10. С. 6-16.

13. Гедоло Д.С. Современные педагогические подходы в игровых технологиях в образовательном процессе начальной школы [Электронный ресурс] / Д.С. Гедоло // Вестник науки. 2024. №1 (70). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-pedagogicheskie-podhody-v-igrovyh-tehnologiyah-v-obrazovatelnom-protsesse-nachalnoy-shkoly (дата обращения: 09.01.2025).

14. Головей, Л.А. Психология развития и возрастная психология. Учебник и практикум для прикладного бакалавриата [Текст] / Л.А. Головей. – Москва: Юрайт, 2021. – 413 с.

15. Демидова, И.Ф. Педагогическая психология: учебное пособие [Текст] / И.Ф. Демидова. — Ростов на Дону: Феникс, 2020. — 315 с.

16. Иванов И.П. Первоначальный период воспитательной работы с младшими школьниками [Текст] / И.П. Иванов // Начальная школа. — 1982. — №8. — С. 24.

17. Ковалев, А. Г. Психология личности [Текст] / А. Г. Ковалев. – Москва : Просвещение, 1965г. - 289 с.

18. Коломинский Я. Л. Основы психологии [Текст] / Я. Л. Коломинский. — Санкт-Петербург : Прайм-Еврознак, 2020 – 187 с. – ISBN 978-5-17-065820-6

19. Костина Л.М. Стратегические направления формирования психологической безопасности личности дошкольника [Электронный ресурс] / Л.М. Костина // Известия РГПУ им. А. И. Герцена. 2013. №155. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/strategicheskie-napravleniya-formirovaniya-psihologicheskoy-bezopasnosti-lichnosti-doshkolnika (дата обращения: 14.12.2024).

20. Кот, Т.А. Педагогическое сотрудничество учителей и родителей как условие формирования личности младшего школьника [Электронный ресурс] / Т,А. Кот // Проблемы современного педагогического образования. 2022. №77-1. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/pedagogicheskoe-sotrudnichestvo-uchiteley-i-roditeley-kak-uslovie-formirovaniya-lichnosti-mladshego-shkolnika (дата обращения: 11.12.2024).

21. Коцарева В.В. Формирование личности в младшем школьном возрасте [Электронный ресурс] / В.В. Коцарева // IN SITU. 2021. №12. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-lichnosti-v-mladshem-shkolnom-vozraste (дата обращения: 02.01.2025).

22. Ксензова Г.Ю. Перспективные школьные технологии [Текст] / Г. Ю. Ксензова. — Москва : Педагогическое общество России, 2016. — 224 с. — ISBN 5-93134-051-3.

23. Кудинов С.А. Психология младшего школьника [Текст] / С.А. Кудинов. – Москва : Юнити, 2001. - 631с.

24. Леонтьев, А. Н. Мотивы, эмоции и личность [Электронный ресурс] / А. Н. Леонтьев; под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, В. В. Петухова. – 3-е изд., стереотип. – Москва : Генезис, 2022. – URL: https://stomfaq.ru/predislovie-2-ponyatie-o-lichnosti-obshie-problemi6/index11.html (дата обращения : 01.12.2024)

25. Лизунова Е.В. Игровая технология как здоровьесберегающий фактор в обучении и развитии школьников [Электронный ресурс] / Е.В. Лизунова// СНВ. 2014. №1 (6). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/igrovaya-tehnologiya-kak-

zdoroviesberegayuschiy-faktor-v-obuchenii-i-razvitii-shkolnikov (дата обращения: 19.12.2024).

26. Мандель, Б.Р. Психология стресса [Текст] / Б.Р. Мандель – Москва : Флинта, 2019. – 318 с.

27. Мелехова А. А., Шилина С. Н. Педагогические технологии и их использование в начальной школе [Электронный ресурс] / А.А.Мелехова, С.Н. Шилина // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2009. №8. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/pedagogicheskie-tehnologii-i-ih-ispolzovanie-v-nachalnoy-shkole (дата обращения: 09.01.2025).

28. Мензул, Е. В. Оценка психических состояний младших школьников [Электронный ресурс] // ОНВ. 2021. №2 (57). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/otsenka-psihicheskih-sostoyaniy-mladshih-shkolnikov (дата обращения: 11.12.2024).

29. Микляева А. В., Румянцева П. В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. [Текст] / А.В.Микляева, П.В Румянцева – Санкт-Петербург : Речь, 2004. 248 с.

30. Мишечкина Н. А. Представление о дидактической игре и её роли в процессе обучения младших школьников [Текст] / Н.А. Мишечкина // Молодой ученый. – 2017. – №3. – С. 201-204.

31. Панферов В. Н. Общая психология. Теоретические основы. Учебник и практикум [Текст] / В. Н. Панферов, М. С. Волохонская, А. В. Микляева — Москва : Юрайт, 2023. — 298 с. — ISBN 978-5-534-01578-2

32. Подласый И.П. Педагогика в 2 т. Том 2. Практическая педагогика в 2 книгах. Книга 2 : учебник для среднего профессионального образования [Электронный ресурс] / И. П. Подласый. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Юрайт, 2020. — 318 с. — ISBN 978-5-534-10253-6 — URL: https://urait.ru/bcode/456486 (дата обращения: 03.12.2024).

33. Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст [Текст] / А. М. Прихожан. – Санкт-Петербург.: Питер. 2021. - 192 с.

34. Прихожан А.М. Шкала личностного стресса [Текст] / Под общ. ред. И.Б. Дерманова. – Санкт-Петербург.: Аэлита. – 2022. – 71 с.

35. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии [Текст] / С. Л. Рубинштейн. – Санкт-Петербург : Питер, 2021. – 720 с.

36. Рудакова С.А. Использование игровых технологий в период обучения в начальной школе [Электронный ресурс] / С.А. Рудакова // Проблемы педагогики. 2019. №5 (44). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-igrovyh-tehnologiy-v-period-obucheniya-v-nachalnoy-shkole (дата обращения: 09.01.2025).

37. Саттарова Д.Д., Худояров Т.Ю. Теоретические возможности использования игровых технологий в начальной школе [Электронный ресурс] / Д.Д. Саттарова, Т.Ю. Худояров // Евразийский научный журнал. 2018. №9. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskie-vozmozhnosti-ispolzovaniya-igrovyh-tehnologiy-v-nachalnoy-shkole (дата обращения: 19.12.2024).

38. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии: Учебное пособие [Текст] / Г. К. Селевко. — Москва : Народное образование, 2018. — 256 с. — ISBN 5-87953-202-X.

39. Сластёнин, В.А. Педагогика: Учеб. пос. [Текст] / В.А. Сластенин, И.Ф. Исаев, А.И. Мищенко, Е.Н. Шиянов. – Москва : Школа Пресс, 2019. — 512 с

40. Сосновикова, Ю. Е. Психические состояния человека, их классификация и диагностика [Текст] / Ю. Е. Сосновикова – Горький, 1975. – 223 с.

41. Сосновский, Б. А. Общая психология [Текст] : учебник для вузов / Б. А. Сосновский, О. Н. Молчанова, Э. Д. Телегина ; под редакцией

Б. А. Сосновского. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 342 с.

42. Федеральный государственный стандарт начального общего образования (Приложение к приказу Минобрнауки России от 06.10 2009 года № 373) [Текст]

43. Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [Текст]

44. Федякова, И.А. Формирование субъектных свойств личности младшего школьника [Электронный ресурс] / И.А. Федякова // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2021. №19-1. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-subektnyh-svoystv-lichnosti-mladshego-shkolnika (дата обращения: 10.12.2024).

45. Фрейд З. Психоанализ детских страхов [Текст] / З.Фрейд. – Санкт-Петербург.: Азбука, 2023. – 288 с

46. Харабаджах М.Н. Игровые технологии в учебно-воспитательном процессе начального образования [Электронный ресурс] / М.Н. Харабаджах // Педагогический вестник. 2020. №12. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/igrovye-tehnologii-v-uchebno-vospitatelnom-protsesse-nachalnogo-obrazovaniya (дата обращения: 12.12.2024).

47. Шибкова, О.В., Быков, Е.В., Чипышев, А.В. Показатели психофизиологическог развития детей с повышенным уровнем стресса в условиях умственных нагрузок и коррекционных воздействий [Текст] / О.В. Шибкова, Е.В. Быков, А.В. Чипышев // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. 2021. № 1 (9). С. 43-48.

48. Шильникова О. В. Современные формы, методы и приёмы на уроках в начальной школе [Электронный ресурс] / О.В. Шильникова // Экономика и социум. 2024. №12-1 (127). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-formy-metody-i-priyomy-na-urokah-v-nachalnoy-shkole (дата обращения: 26.12.2024).

49. Ширванова, Ф.В., Каримова, Д.Н. Особенности проявления школьного стресса [Текст] / Ф.В. Ширванова, Д.Н.Каримова // Санкт-Петербургский образовательный вестник. 2019. № 1-2 (29-30). С. 74-79.

50. Щербатых, Ю.В. Психология стресса и методы коррекции [Текст] / Ю.В. Щербатых. – Санкт-Петербург..: Питер, 2021. – 256 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Диагностическая методика «Определение уровня эмоционального стресса ребенка»

Источник: Изучение личности младших школьников по программе психологической диагностики / сост. П.П. Кучегаш.- Волгоград: Перемена, 1995.-С. 15-16

Учитель зачитывает утверждения, предлагает детям выбрать те, в которых говорится о том, что и с ним бывает.

1 Я боюсь идти к зубному врачу, представляя, как будет больно

2 Я не люблю оставаться один (одна) в квартире и в темноте.

3 Я боюсь грозы и молнии.

4 После страшной сказки, рассказа, кино я долго не могу уснуть.

5 Мне часто снятся страшные сны.

6 Я долго привыкая к новому классу, новой учительнице.

7 Я боюсь крови.

8 Если у нас контрольная работа, я боюсь, что могу что-то не решить.

9 Я часто стесняюсь чужих людей и краснею.

10 Мне страшно, когда я вижу мертвую собачку, кошку, птичку, когда в кино показывают, как стреляют, убивают.

Обработка результатов:

Определяется ⁒выбранных ребенком утверждений по отношению к их общему числу. До 22, 5 ⁒- низкий уровень тревожности. Чем выше процент, тем тревожность ярче выражена; 37 ⁒и более- тревожность очень высокая, требуется консультация невропатолога.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Тест школьной тревожности Филлипса

Цель методики – определение уровня школьной тревожности.

Тест школьной тревожности Филлипса позволяет подробно изучать уровень и характер тревожности, связанной со школой, у детей младшего и среднего школьного возраста, оценить эмоциональные особенности отношений ребенка со сверстниками и учителями.

Показатели этого теста дают представление как об общей тревожности — эмоциональном состоянии ребенка, связанном с различными формами его включения в жизнь школы, так и о частных видах проявления школьной тревожности.

Тест состоит из 58 вопросов, которые можно зачитывать школьникам, а можно предлагать в письменном виде. На каждый вопрос требуется ответить однозначно: «да» или «нет».

Инструкция.

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

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

Ключ к тесту

1 –	11 +	21 –	31 –	41 +	51 –
2 –	12 –	22 +	32 –	42 –	52 –
3 –	13 –	23 –	33 –	43 +	53 –
4 –	14 –	24 +	34 –	44 +	54 –
5 –	15 –	25 +	35 +	45 –	55 –
6 –	16 –	26 –	36 +	46 –	56 –
7 –	17 –	27 –	37 –	47 –	57 –
8 –	18 –	28 –	38 +	48 –	58 –
9 –	19 –	29 –	39 +	49 –	
10 –	20 +	30 +	40 –	50 –	

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

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

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

Факторы	**№ вопросов**
1. Общая тревожность в школе	2,4,7,12,16,21,23,26,28,46,47,48,49,50,51, 52,53,54,55,56,57,58 ∑=22
2. Переживание социального стресса	5,10,15,20,24,30,33,36,39,42,44 ∑=11
3. Фрустрация потребности в достижении успеха	1,3,6,11,17,19,25,29,32,35,38,41,43 ∑=13
4. Страх самовыражения	27,31,34,37,40,45 ∑=6
5. Страх ситуации проверки знаний	2,7,12,16,21,26 ∑=6
6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	3,8,13,17,22 ∑=5
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	9,14,18,23,28 ∑=5
8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями	2,6,11,32,35,41,44,47 ∑=8

Содержательная характеристика видов (факторов) тревожности

1. Общая тревожность в школе — общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.

2. Переживание социального стресса — эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего — со сверстниками).

3. Фрустрация потребности в достижении успеха — неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т.д.

4. Страх самовыражения — негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.

5. Страх ситуации проверки знаний — негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно — публичной) знаний, достижений, возможностей.

6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих — ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков и мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых окружающим, ожидание негативных оценок.

7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу — особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.

8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями — общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка.

Представление результатов

1. Подсчитывается число несовпадений знаков («+» — да, «—» — нет) по каждому фактору (абсолютное число несовпадений в процентах: <50; >50; >75) для каждого респондента. Эти данные представляются в виде индивидуальных диаграмм.

2. Подсчитывается число несовпадений по каждому измерению для всего класса (абсолютное значение в процентах: <50; >50; >75). Данные представляются в виде диаграммы.

3. Подсчитывается количество учащихся, имеющих несовпадения по определенному фактору >50% и >75% (для всех факторов).

4. При повторных замерах представляются сравнительные результаты.

Текст опросника Филлипса

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне знаний со всем классом?

2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?

3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?

4. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок?

5. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?

6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорит?

7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?

8. Случается ли с тобой, что ты опасаешься высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?

9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?

10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?

11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?

12. Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год?

13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?

14. Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?

15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, что хочешь ты?

16. Сильно ли ты волнуешься перед тем как начать выполнять задание?

17. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?

18. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?

19. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, если ты сделаешь ошибку при ответе?

20. Похож ли ты на своих одноклассников?

21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?

22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь?

23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?

24. Верно ли, что большинство ребят относится к тебе по-дружески?

25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?

26. Часто ли мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?

27. Боишься ли ты временами вступать в спор?

28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?

29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?

30. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?

31. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает?

32. Как ты думаешь, теряют ли расположение остальных те ученики, которые не справляются с учебой?

33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимания?

34. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?

35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?

36. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?

37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?

38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?

39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу так же хорошо, как и твои одноклассники?

40. Часто ли, отвечая на уроке, ты задумываешься о том, что думают о тебе в это время другие?

41. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?

42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удается быть лучше их?

43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?

44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?

45. Высмеивают ли временами одноклассники твою внешность и поведение?

46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята?

47. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?

48. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?

49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше?

50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?

51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?

52. Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?

53. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним?

54. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, что не можешь ты?

55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?

56. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?

57. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо?

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

Бланк:

Фамилия, имя _____

Класс_____ дата выполнения _____

1	16.	31	46
2.	17.	32	47
3.	18.	33	48
4.	19.	34	49
5	20.	35	50
6.	21	36	51
7.	22.	37	52
8.	23.	38	53
9.	24.	39	54
10.	25.	40	55
11	26.	41	56
12.	27.	42	57
13.	28.	43	58
14.	29.	44	
15.	30.	45	

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Результаты диагностики «Определение уровня эмоционального стресса ребенка»

Таблица 1 – Результаты диагностики «Определение уровня эмоционального стресса ребенка» на констатирующем этапе практической работы

№	Ф.И. учащихся	Результат теста	Уровень стресса
1.	Наталья А.	14%	низкий
2.	Ольга Б.	20%	низкий
3.	Саша Г.	20%	низкий
4.	Тимур Е.	12%	низкий
5.	Виктор Е.	34%	повышенный
6.	Георгий И.	18%	низкий
7.	София К.	24%	повышенный
8.	Саша К.	36%	повышенный
9.	Ульяна М.	38%	высокий
10.	Мария М.	14%	низкий
11.	София О.	8%	низкий
12.	Катя П.	25%	повышенный
13.	Айдар Р.	36%	повышенный
14.	Михаил Р.	36%	повышенный
15.	Юлия Р.	20%	низкий
16.	Лиза С.	8%	низкий
17.	Костя С.	34%	повышенный
18.	Эльза С.	14%	низкий
19.	Татьяна Х.	28%	повышенный
20.	Богдан Ю.	22%	низкий

Таблица 2 – Результаты диагностики «Определение уровня эмоционального стресса ребенка» на контрольном этапе практической работы

№	Ф.И. учащихся	Результат теста	Уровень стресса
1	Наталья А.	14%	низкий
	Ольга Б.	12%	низкий
2	Саша Г.	14%	низкий
3	Тимур Е.	12%	низкий
	Виктор Е.	28%	повышенный
	Георгий И.	18%	низкий
4	София К.	20%	низкий
	Саша К.	30%	повышенный
5	Ульяна М.	38%	высокий
6	Мария М.	8%	низкий
	София О.	8%	низкий
7	Катя П.	20%	низкий
	Айдар Р.	36%	повышенный
8	Михаил Р.	26%	повышенный
9	Юлия Р.	14%	низкий
10	Лиза С.	8%	низкий
11	Костя С.	30%	повышенный
	Эльза С.	8%	низкий
	Татьяна Х.	24%	повышенный
12	Богдан Ю.	22%	низкий

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты диагностики «Тест школьной тревожности Филлипса»

Таблица 1– Результаты диагностики «Тест школьной тревожности Филлипса» на констатирующем этапе практической работы

№	Ф.И. учащихся	Общая школьная тревожность в %	Уровень тревожности
1.	Наталья А.	31%	нормальный
2.	Ольга Б.	60%	повышенный
3.	Саша Г.	26%	нормальный
4.	Тимур Е.	18%	нормальный
5.	Виктор Е.	56%	повышенный
6.	Георгий И.	64%	повышенный
7.	София К.	48%	нормальный
8.	Саша К.	66%	повышенный
9.	Ульяна М.	85%	высокий
10.	Мария М.	14%	нормальный
11.	София О.	8%	нормальный
12.	Катя П.	64%	повышенный
13.	Айдар Р.	66%	повышенный
14.	Михаил Р.	80%	высокий
15.	Юлия Р.	27%	нормальный
16.	Лиза С.	17%	нормальный
17.	Костя С.	76%	повышенный
18.	Эльза С.	36%	нормальный
19.	Татьяна Х.	78%	высокий
20.	Богдан Ю.	34%	нормальный

Таблица 2 – Результаты диагностики «Тест школьной тревожности Филлипса» на контрольном этапе практической работы

№	Ф.И. учащихся	Общая школьная тревожность в %	Уровень тревожности
1	Наталья А.	18%	нормальный
2	Ольга Б.	54%	повышенный
3	Саша Г.	26%	нормальный
4	Тимур Е.	16%	нормальный
5	Виктор Е.	56%	повышенный
6	Георгий И.	51%	повышенный
7	София К.	48%	нормальный
8	Саша К.	66%	повышенный
9	Ульяна М.	80%	высокий
10	Мария М.	14%	нормальный
11	София О.	8%	нормальный
12	Катя П.	64%	повышенный
13	Айдар Р.	54%	повышенный
14	Михаил Р.	68%	высокий
15	Юлия Р.	27%	нормальный
16	Лиза С.	17%	нормальный
17	Костя С.	72%	повышенный
18	Эльза С.	28%	нормальный
19	Татьяна Х.	70%	повышенный
20	Богдан Ю.	30%	нормальный