



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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ  
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности младших  
школьников, воспитывающихся в условиях детского дома

Выпускная квалификационная работа  
по направлению 44.04.02 Психолого-педагогическое образование  
Направленность программы магистратуры  
«Психология развития»

Проверка на объем заимствований:

0,7 % авторского текста  
Работа рекомендована к защите  
рекомендована / не рекомендована  
« 8 » 02 2019 г.

зав. кафедрой ТиПП  
О.А. Кондратьева Кондратьева О.А.

Выполнила:  
студентка группы ЗФ-310-127-2-1  
Рычкова Анна Игоревна

Научный руководитель:  
к.псх.н., доцент, зав. кафедрой ТиПП  
Кондратьева Ольга Александровна

Челябинск  
2019

## Оглавление

Введение	3
Глава 1. Теоретические предпосылки исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших школьников, воспитывающихся в условиях детского дома	
1.1. Проблема ситуативной тревожности в психолого-педагогических исследованиях	8
1.2. Особенности ситуативной тревожности младших школьников, воспитывающихся в условиях детского дома	17
1.3. Модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших школьников, воспитывающихся в условиях детского дома	24
Глава 2. Организация исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших школьников, воспитывающихся в условиях детского дома	
2.1. Этапы, методики, методы исследования	32
2.2. Характеристика выборки и анализ результатов исследования	38
Глава 3. Опытное-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших школьников, воспитывающихся в условиях детского дома	
3.1. Программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у младших школьников, воспитывающихся в условиях детского дома	47
3.2. Анализ результатов опытно-экспериментального исследования	56
3.3. Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику	64
Заключение	71
Библиографический список	77
Приложение	85

## Введение

Исследование тревожности является одной из актуальных проблем в современной психологии. Тревожность проявляется у детей в постоянном беспокойстве, волнении, смятении, неуверенности, подавленности, постоянном предчувствии худшего, ожидании неблагоприятного развития событий, эмоциональной неустойчивости. В тоже время определенный уровень тревожности является естественным и обязательным условием и особенностью активной деятельности личности. Согласно работам представителей отечественных психологов, истоки тревожности, как устойчивого свойства личности, лежат в детстве индивида. По мнению Л.И. Божович, А.В. Захаровой, А.М.Прихожан дошкольный возраст является сензитивным периодом для ее формирования и развития.

Отсутствие достаточного времени для получение социального, бытового опыта в общении со взрослыми, в ситуации материнской депривации – приводит к тому, что у детей, воспитывающихся в условиях детского дома, значительно выше уровень тревожности [цит.по 5].В этих условиях ребенок постоянно общается с одной и той же капсулированной группой сверстников. Ребенок не может предпочесть ей какую-либо другую группу, но одновременно его нельзя и исключить из нее. Постоянное пребывание в ограниченном круге детей создают эмоциональное напряжение. По данным Министерства образования и науки РФ на 30 июня 2017 года, в федеральном банке данных числилось 54,5 тыс. детей-сирот [цит.по29].

Проблеме ситуативной тревожности посвящены труды Д. Бернса, Голубева А.Н., В.И Долговой, А.С. Игонина, Е.В. Новиковой, Р. Мэй, А.М. Прихожан, Ч.Д.Спилберга, Б. Филипса, Е.Ю. Шагина.

К сожалению, в настоящее время стабильно увеличивается число тревожных детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью. До настоящего

времени еще не выработано определенной точки зрения на причины возникновения тревожности. Но большинство ученых считает, что в дошкольном и младшем школьном возрасте одна из основных причин кроется в нарушении детско-родительских отношений. Эта точка зрения основывается на том, что актуальным тезисом отечественной психологии развития выступает тезис Л.С. Выготского о том, что «источник развития лежит вне ребенка, в продуктах материальной и духовной культуры, которая раскрывается ребенку взрослым человеком в процессе общения и специально организованной совместной деятельности» [цит. по 15].

Знание причин возникновения повышенной тревожности, предопределяет создание и своевременное проведение коррекционно-развивающей работы, способствует снижению тревожности и формированию адекватного поведения у детей младшего школьного возраста. Понимание актуальности данной работы инициировало активную разработку методик коррекции тревожности. Среди таковых следует выделить работы Е.И. Рогова [цит.по 47], А.М. Прихожан [цит.по 50], В. Амен, М. Доркита и Р. Тэмпла. В тоже время такая работа с детьми, воспитывающимися в условиях детского дома не получила должного развития, что и определило тему и цель нашего исследования.

Цель работы: теоретически обосновать и экспериментально проверить психолого-педагогическую коррекцию ситуативной тревожности у детей младшего школьного возраста, воспитывающихся в условиях детского дома.

Объект: ситуативная тревожность младших школьников, воспитывающихся в условиях детского дома.

Предмет: психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности младших школьников, воспитывающихся в условиях детского дома.

Гипотеза: уровень ситуативной тревожности младших школьников, воспитывающихся в условиях детского дома возможно снизится, если разработать и реализовать модель психолого-педагогической коррекции.

Задачи исследования:

1. Изучить психолого-педагогическую литературу по проблеме ситуативной тревожности.
2. Выявить особенности ситуативной тревожности у детей младшего школьного возраста, воспитывающихся в условиях детского дома.
3. Разработать и реализовать модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших школьников, воспитывающихся в условиях детского дома.
4. Определить этапы, методы и методики исследования
5. Охарактеризовать выборку и провести констатирующий эксперимент, проанализировать результаты исследования
6. Разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у младших школьников, воспитывающихся в условиях детского дома.
7. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования.
8. Разработать технологическую карту внедрения результатов исследования в практику.

Теоретико-методологической основой исследования стали исследования в области психологии особенностей детей младшего школьного возраста, представленные в трудах С.В. Воликовой, Л.С. Выготского, В.И. Долговой, Б.И. Кочубей, А.Н. Леонтьева, М.И. Лисиной, Е.В. Новикова, А.М. Прихожан, Т.Л. Шабанова, Д.Б. Эльконина, Б. Филлипса, а также работы на тему особенности детей младшего школьного возраста, воспитывающихся в условиях детского дома – В.С Мухина, Л.М Щипицына, А.М.Прихожан, Н.Н.Толстых. Проблема исследования ситуативной тревожности представлена такими авторами, как В.М

Астапов, А.В. Басов, А.Н. Голубева, В.И. Долгова, Ю. Ханин, Г.М. Бреслав, А.М. Прихожан, Е.И. Савина, З.Фрейд, Е.Ю. Шагина, А.С. Игонина, и др.

**Методы исследования:**

1) Теоретические: анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, моделирование.

2) Эмпирические: эксперимент (констатирующий и формирующий), тестирование по методикам: методика диагностики уровня школьной тревожности Б. Филлипса; методика школьной тревожности (адаптация Прихожан А.М.); проективная методика «Несуществующее животное».

3) Математико-статистический (Т – критерий Вилкоксона).

**База исследования** – МБУ СО «Центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей» Нязепетровского муниципального района (г. Нязепетровск). 12 воспитанников в возрасте 8-9 лет (7 мальчиков и 5 девочек).

**Практическая значимость** исследования заключается в разработке, апробировании и внедрении авторской психолого-педагогической программы коррекции ситуативной тревожности младших школьников, воспитывающихся в условиях детского дома. Полученные результаты исследования можно применять в практической работе по разрешению проблем ситуативной тревожности у детей младшего школьного возраста, воспитывающиеся в условиях детского дома.

**Достоверность и обоснованность результатов** исследования обеспечиваются исходными теоретико-методологическими положениями; анализом состояния исследуемой проблемы в педагогической теории и практике; подбором и применением комплекса методов и методик, соответствующих цели и задачам исследования; репрезентативностью выборок испытуемых; личным участием автора на всех этапах исследования; оценкой результатов методами математической статистики.

## **Апробация и внедрение результатов исследования**

### **осуществлялись посредством:**

- участие в XI Международной научно - практической Конференции «Шамовские педагогические чтения», публикация статьи на тему «Исследование ситуативной тревожности младших школьников, воспитывающихся в условиях детского дома»;
- обсуждения основных положений исследования на заседаниях педагогического совета, выступления на организационных собраниях в МБУ СО «Центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей» Нязепетровского муниципального района (г. Нязепетровск)

**Структура диссертации.** Диссертация включает в себя титульный лист, оглавление, введение, основную часть (три главы), заключение, список используемой литературы 70 наименований, и 2 приложения. Текст иллюстрирован 9 таблицами и 10 рисунками.

## **Глава 1. Теоретические предпосылки исследования ситуативной тревожности младших школьников, воспитывающихся в условиях детского дома**

### **1.1 Проблема ситуативной тревожности в психолого-педагогических исследованиях**

Предпринятое нами теоретическое исследование включает изучение истории развития представлений о тревожности в психологии, современного уровня осмысления тревожности в науке, и прежде всего существенных характеристик ситуативной тревожности у младших школьников, воспитанников детского дома. Такой ракурс теоретического исследования определил содержание и методы экспериментальной работы. В психологии издавна и последовательно изучению тревожности уделяют пристальное и заслуженное внимание. Понимание сущности и значения феномена тревожности сегодня изменилось и в психологии, и в педагогике.

Повышенная тревожность, влияет на все сферы ребенка: коммуникативную, аффективно-эмоциональную, когнитивную, морально-волевою. Она способствует дезорганизации всех видов деятельности ребенка (прежде всего, познавательной) и негативно влияет на формирование межличностных контактов, снижает адекватность восприятия другого человека [цит.по 34]

Большинство исследователей тревожности согласны с тем, что впервые выделил и акцентировал состояние беспокойства, тревоги, как проблему собственно психологическую – и в научном, и в клиническом плане был З.Фрейд. Он охарактеризовал данное состояние как эмоциональное, включающее в себя переживание ожидания и неопределённости, чувство беспомощности [цит.по43]. Многими



исследователями отмечено, что повышенная тревожность негативно влияет на личностное развитие младших школьников. Повышенный уровень тревожности часто дезорганизует любую деятельность, что приводит к понижению самооценки. При этом ребенок, который неуверен в себе, не самостоятелен, не решителен, робок, склонен к колебаниям и сомнениям, часто инфантилен и очень внушаем. Увеличивающаяся ответственность, в какой – либо деятельности для таких детей может обернуться излишними переживаниями. Отрицательные следствия в таких случаях, как правило , уход от ответственности, минимизация целей, психические барьеры в развитии младшего школьника [цит. по 3].

Прихожан А.М. считает, что тревожность – это состояние целесообразного подготовительного повышения сенсорного внимания и моторного напряжения в ситуации возможной опасности, обеспечивающее соответствующую реакцию на страх. Склонность индивида к переживанию тревоги, характерная низким порогом возникновения тревоги; один из основных параметров индивидуальных различий [цит. по 53].

Термин «тревожность» Ч.Д. Спилбергом и Ю.Л. Ханиным используется для обозначения относительно устойчивых индивидуальных различий в склонности индивида испытывать это состояние. Эта особенность напрямую не проявляется в поведении, но ее уровень можно определить исходя из того, как часто и как интенсивно у человека наблюдается состояние тревоги. Личность с выраженной тревожностью склонна воспринимать окружающий мир как заключающий в себе опасность и угрозу в значительно большей степени, чем личность с низким уровнем тревожности [цит. по 61].

Ю.Л. Ханин высказывался: «Ситуативная тревожность возникает как реакция человека на разнообразные, часто социально-психологические стрессоры (восприятие неблагоприятного отношения к себе, ожидание агрессивной реакции или негативной оценки, угрозы своему престижу, самоуважению)» [цит. по 64].

О.В. Яковлева, перечисляя в качестве переживаемых эмоций, характерных для ситуативной тревожности, беспокойство, напряжение, нервозность, озабоченность, утверждает: «Личности, относящиеся к категории высоко-тревожных людей, имеют склонность находить угрозу своей жизнедеятельности и самооценке в широком диапазоне ситуаций, и весьма напряженно на них реагировать» [цит. по 70].

Т.А. Полшкова утверждает: «Определенный уровень тревожности - обязательная и естественная особенность активной и деятельной личности. В этой ситуации ситуативная тревожность приобретает конструктивную форму результата, выражающаяся в том, что индивид более серьезно и ответственно подходит к решению возникающих трудностей» [цит. по 46].

Современный подход к тревожности основывается на том, что ее не следует рассматривать изначально как негативную характеристику. Отношение к тревожности становятся не однозначным, а видение этого явления представляется все более разноаспектным и многомерным. Оптимальный полезный уровень тревожности должен быть у каждого человека и способствовать эффективной жизнедеятельности. В тоже время повышенная тревожность проявляется в смятении и подавленности. У детей с высоким уровнем тревожности формируется отношение к себе как слабому, неумелому, плохому. В свою очередь это порождает общую заниженную самооценку, неуверенность в себе. Когда уровень тревожности превышает оптимальный предел, ребенка охватывает паника. Таким образом, повышенная тревожность свойственна не только детям с нервно-психическими расстройствами, но и здоровым. И в следствии этого коррекция тревожности является востребованным направлением теории и практики психологии. Психолого-педагогическая деятельность сегодня представлена большим разнообразием теоретических и эмпирических исследований, а также методиками профессионального психотехнического взаимодействия. Знание причин возникновения повышенной тревожности, ее существенных характеристик и методик воздействия необходимо для

проведения профилактической и коррекционно-развивающей работы, способствующей повышению эффективности воспитательного процесса в условиях детского дома. В тоже время такой работы на постоянной, целенаправленной, последовательной основе нет.

Так же в современной психологии принято различать понятия «тревога» и «тревожность», хотя ещё не так давно это различие было неочевидным. В наше время и отечественная, и зарубежная психологии разделяют эти два понятия. Самое общее определение: тревога –это эмоциональное состояние, которое возникает в ситуациях неопределенной опасности и проявляется в ожидании негативного развития событий. В отличие от тревоги, тревожность – это свойство психики, выражающееся в склонности личности к переживанию тревоги, при этом главной характеристикой является низкий порог возникновения реакции тревоги [цит.по 12].

Феномен ситуативной тревожности достаточно широко и глубоко изучен Д. Бернсом[цит.по 4], Р. Мэйем [цит. по 40], Ч.Д. Спилбергером [цит.по 61], К. Хорни [цит.по66]. Этой проблеме посвящены труды отечественных исследователей А.В Петровского [цит. по 44], А.М. Прихожан [13], А.В. Микляевой, П.В.Румянцевой [цит.по38], Р.С. Немова [цит.по 41].

Значительный вклад в исследование тревожности был сделан группой исследователей в Южно-Уральском Государственном гуманитарно-педагогическом университете под руководством профессора В.И.Долговой. Следует особо отметить исследования Валентины Ивановны, связанные с изучением взаимосвязи тревожности и самооценки детей младшего школьного возраста, а также разработанные инновационные психолого-педагогические технологии для коррекции ситуативной тревожности [цит.по 15,16,19,20].

Со второй половины прошлого века в специальной литературе появилось несколько тысяч публикаций о тревожности как свойстве

личности и как состояния. Для того чтобы уточнить понятие «тревожность», рассмотрим его отличительные признаки. Прежде всего, этот термин трактуется как ситуативное состояние, которое проявляется в повышенном беспокойстве, страхе и тревоге в специфических социальных ситуациях [цит. по 40]. Характеризуя тревожность, как правило, отмечают переживание эмоционального дискомфорта, связанное с негативными ожиданиями, с предчувствием грядущей опасности [цит. по 51]. Широкое распространение получило определение тревожность как склонность человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги и низким порогом его возникновения [цит. по 6]. Понимание сущности тревожности вообще основывается сегодня на ее толковании посредством определения понятий реактивная и активная тревожность, и соответственно ситуативная, и личностная.

Личностная тревожность порождается широким кругом объективно безопасных обстоятельств, которые личность воспринимает как содержащие угрозу. Высоко-тревожные личности, находят угрозу в обширном диапазоне ситуаций и прежде всего в оценке и самооценке процесса и результатов своей жизнедеятельности.

Ситуативная тревожность – это состояние, при котором переживаются субъективные эмоции: беспокойство, напряжение, нервозность, озабоченность, возникающие как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию. Причем важно отметить, что именно подобное состояние возникает в случае реальной или кажущейся для личности опасности, а как только источник угрозы исчезает, то и напряжение снижается, тревожность пропадает, а значит, можно судить о ситуативной тревожности [цит. по 19]. Ситуативная тревожность обычно возникает как кратковременная реакция на какую-нибудь конкретную ситуацию, объективно угрожающую человеку. Деятельность в контексте тревожной ситуации зависит от силы ситуационной тревожности, точности самооценки ситуации и эффективности саморегуляции.

Вопрос о причинах возникновения ситуативной тревожности был и остается наиболее значимым и для практиков, и для теоретиков. В профессиональной среде общепринятым считается, что это явление связано с нарушением всего спектра разнообразных отношений между детьми и их родителями. Это ключевая причина очевидно значима для воспитанников детских домов, социальных сирот. К общим причинам возникновения тревожности у детей школьного возраста относят и другие значимые для нашего исследования факторы. Среди них внутриличностные конфликты, связанные с оценкой собственной успешности, а также проблемы взаимодействия со сверстниками и педагогами в школе. Отдельно нужно отметить негативное влияние соматических нарушений. Как правило тревожность развивается у детей в ситуации конфликта, вызванного унижением, завышенными требованиями, которые предъявляются к ребенку. Теория психологии в соответствии с закономерностями психического развития описывает специфические причины тревожности на каждом этапе школьного детства. Тревожность у младших школьников является результатом неудовлетворенности потребностей, связанных с их защищенностью. Истоком этого является нарушение отношений с близкими людьми, ровесниками и взрослыми. Близкими взрослыми, помимо родственников, могут быть педагоги в условиях адаптации ребенка к школе. Обеспечение благополучия особо актуально для учащихся младшего школьного возраста, эмоциональная сфера которых наиболее восприимчива и уязвима. Тревожность имеет возрастную специфику, не только в причинах ее порождающих, но и в ее формах и последствиях. Значение профилактики ситуативной тревожности и её преодоление важно при подготовке младших школьников к трудным ситуациям при вступлении в новый этап – обучение в школе [цит. по 11]

Для каждого возраста существуют сферы жизнедеятельности вызывающие повышенную тревожность, очевидным лидером среди

которых является школьная жизнь. Рост тревожности вызван не только возрастными задачами развития, но и социально-педагогическими проблемами, возникающими как у детей, так и у их родителей. В этой ситуации достаточно оптимистичными являются результаты исследований, доказывающие, что у младших школьников тревожность еще не является устойчивой чертой, но требует соответствующей психолого-педагогической коррекции. Естественно, что тревожность проявляется как у мальчиков, так и у девочек. В тоже время установлено, что в 7 – 8 лет более тревожными являются мальчики, а к 9–11 годам соотношение становится равномерным. При этом тревожность девочек имеет отличия от тревожности мальчиков. Девочек больше волнуют взаимоотношения с другими людьми, мальчиков — насилие во всех его аспектах [цит. по 30].

Исследователи выделяют открытую и скрытую формы тревожности. Открытая характеризуется тем, что сознательно переживается ребенком и проявляется в поведении в виде состояния тревоги. Вторая – скрытая, ребенком не осознается и проявляется через показное спокойствие и безразличие к неблагополучию. Традиционно выделяют три формы открытой тревожности: острая, регулируемая и культивируемая [цит. по 53]. Острая, нерегулируемая или слаборегулируемая тревожность имеет сильное проявление и ярко осознается ребенком. Самостоятельно справиться с этой тревожностью ребенок не может. Регулируемая тревожность также хорошо осознается ребенком, но в отличие от первой формы дети самостоятельно справляются с ней. Важной характеристикой этих форм является то, что они оцениваются детьми как крайне неприятное, тягостное состояние. Культивируемая тревожность осознается ребенком как ценное качество, позволяющее ему добиваться желаемого результата. Культивируемая тревожность выступает в нескольких ипостасях. Она может признаваться ребенком как основа обеспечивающая его организованность и ответственность. Кроме этого культивируемая

тревожность может выступать как некая ценностная установка. Нередко такая тревожность проявляется в поиске конкретной выгоды от ее наличия [цит.по 51].

Повышенная тревожность приводит к снижению работоспособности, продуктивности деятельности, к трудностям в общении, и соматическим заболеваниям. В состоянии тревоги, ребенок переживает совокупность взаимообусловленных негативных эмоций, каждая из которых и все вместе оказывают пагубное влияние на социальные взаимоотношения, на продуктивность мышления и конструктивность поведения.

Особую заостренность проблема тревожности принимает у воспитанников детских домов. Среди них преобладают дети, чьи родители лишены родительских прав или отказались от них при рождении, находятся в заключении, недееспособны. Некоторые из воспитанников детских домов подвергались различным видам насилия. Все это приводит к стойким личностным изменениям, темпы психического развития таких детей замедлены, уровень интеллектуального развития ниже, чем у сверстников, эмоциональная сфера и воображение беднее, навыки саморегуляции и правильного поведения формируются позднее. Среди факторов, влияющих на уровень тревожности у детей, воспитывающихся в детском доме следует выделить: неудовлетворение материальных и моральных потребностей таких как потребности в эмоциональной привязанности [цит.по 59]. Особо укажем на неопределенные жизненные перспективы, несформированность умения строить социальные отношения, недифференцированную самооценку, а также непонимание своего внутреннего мира. На наш взгляд значительное влияние на ситуативную тревожность младших школьников оказывает материальная, социально-психологическая и педагогическая среда детского дома. В данном случае прежде всего надо отметить взаимодействие детей между собой и педагогами в процессе воспитания.

Учитывая тему нашего исследования, мы видим дальнейшие ее развитие в изучении влияния процесса воспитания на тревожность детей. Отметим, что проследить тревожное поведение довольно сложно. Это связано с тем, что «этот феномен часто проявляется под масками других проблем. «Масками» тревожности называют формы поведения, которые позволяют ребенку переживать ее в смягченном виде и внешне не проявлять. В качестве «масок» описываются агрессивность, апатия, чрезмерная мечтательность, лживость, лень, гиперактивность, уход в болезнь [цит. по 49]. «Маски» тревожности – защитные механизмы, которые действуют бессознательно и фальсифицируют реальность. Среди таких механизмов в качестве наиболее значимых называют вытеснение, проекцию, формирование реакции и регрессию. Тревожность как психическое свойство находится в конфронтации с базовыми личностными потребностями: потребностью в безопасности и уверенности. С этим связаны особые трудности в работе с тревожными детьми, в условиях детского дома. Несмотря на выраженное стремление избавиться от тревожности, они неосознанно сопротивляются попыткам оказать помощь. Причина такого сопротивления самим детям непонятна, и как правило, ими не объясняется. [цит. по 59]

Таким образом, тревожность это – это переживание состояния эмоционального дискомфорта, которое связано с предчувствием угрозы и неприятностей. Это свойство человека приходит в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях. Тревожный человек отличается тем, что у него слишком часто возникают связанные с беспокойством эмоциональные переживания: боязнь, опасения, страхи. Ему кажется, что многое из того, что его окружает, несет в себе угрозу для собственного «я» [цит. по 16].

Ситуативная тревожность обычно возникает как кратковременная реакция на какую-нибудь конкретную ситуацию, объективно угрожающую человеку.



## **1.2. Особенности ситуативной тревожности у младших школьников, воспитывающихся в условиях детского дома**

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 [цит. по 37].

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. [цит. по 33]. 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 39]. Младшие школьники часто не справляются с учебной нагрузкой, и попадают в число отстающих учеников, что ведет к нежеланию посещать школу. Дети не всегда уверены в своих силах, сомневаются в своих возможностях овладения знаниями, боятся отвечать у доски, чувствуя страх и свою незащищенность. Некоторые чувствуют себя скованно, боятся делать

ошибки, чтобы ни упасть в глазах сверстников, педагога. Часто страх перед школой может быть вызван конфликтам со сверстниками, боязнью проявлений физической агрессии [цит.по 39].

Таким образом, 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 62].

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 [цит.по63].

Школьная тревожность – это одна из типичных проблем, с которыми сталкивается педагог и школьный психолог. Особое внимание она привлекает потому, что выступает ярчайшим признаком школьной дезадаптации ребенка, отрицательно влияя на все сферы его жизнедеятельности: не только на учебу, но и на общение, в том числе и за пределами школы, на здоровье и общий уровень психологического благополучия [цит. по 13].

Выделим наиболее значимые для нашего исследования 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 [цит. по 3].

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» [цит. по 16].

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. Младшие школьники чувствуют себя скованно, боятся делать ошибки, что бы 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 [цит. по 13].

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 [цит. по 35].

Рассмотрим признаки повышенной ситуативной 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 [цит. по 57]; «сверхценность» школьной оценки [цит. по 41]; отказ от заданий, которые ребенок не может выполнить; если не получается, он перестает его выполнять, появляется раздражительность и агрессия; снижена концентрация внимания на уроках [цит. по 57]; отсутствие контроля над физиологическими функциями в ситуациях стресса, в беспокоящих ситуациях; отказ контактировать с учителем или одноклассниками.

Особенно актуальной выступает проблема тревожности у детей, воспитывающихся в условиях детского дома. Важнейшей задачей государства является обеспечение детям в сиротских учреждениях благоприятных условий для жизни и полноценного развития. Изучению особенностей развития детей, воспитывающихся в детских домах, посвящены исследования психологов и педагогов, таких как И.В. Дубровина, А.Г. Рузская, М.И. Лисина, Е.О. Смирнова, А.М. Прихожан, Н.Н. Толстых, Н.Н. Денисевич.

Е.И. Лебедева и А.В. Найденова указывают, что специфика российских исследований роли депривации в психическом развитии детей выражается в том, что в этих исследованиях участвуют дети, растущие в детских домах, а не усыновленные, как это происходит на Западе. Согласно взглядам отечественной школы психологии, в младенческом возрасте материнская депривация приводит к задержке развития самосознания, отсутствию эмоционально-положительного самоощущения у детей, воспитывающихся в домах ребенка. М.И. Лисина отмечала у детей-отказников, воспитывающихся в детских учреждениях, более

позднее появление активной речи, ее редкое использование в качестве средства общения [цит. по 32]. А это соответственно влияет и на дальнейшее психическое развитие в школьном возрасте.

Дети, воспитывающиеся в детских домах, по своему психическому развитию, как правило, отстают от ровесников. Темп развития этих детей замедлен. И имеет ряд негативных особенностей. Исследователи психологии сиротства обращают внимание на недоразвитие эмоциональной сферы, нарушения самоконтроля, межличностных отношений у детей, воспитывающихся в детских домах. Контакты со взрослыми и сверстниками у детей из детских домов выражены гораздо слабее, они однообразны, мало эмоциональны у них не формируются устойчивые эмоциональные связи, развивается эгоцентризм и незаинтересованность в социальных отношениях [цит.по55].

Основа деформации эмоциональной сферы, заключается в первую очередь в отсутствии у ребенка эмоционального контакта с матерью. Потребность в эмоциональном контакте является одной из базальных для развития мотивационной, эмоционально-волевой, личностно-смысловой сфер, становления самосознания.

Чаще всего тревожность развивается тогда, когда ребенок в детском доме находится в ситуации конфликта, вызванного: негативными требованиями, которые могут поставить его в униженное или зависимое положение; неадекватными или завышенными требованиями; противоречивыми требованиями, которые предъявляются к ребенку воспитателями, сверстниками [цит.по 50]

Дети-сироты, являясь в основном «социальными сиротами» их семейный опыт является скорее отрицательным. Это приводит к ряду негативных последствий. Во-первых, у детей формируется искаженное представление о мире и о себе. Во-вторых, у них складывается неправильное отношение к жизни, людям, социуму. В-третьих, отсутствует представление о групповых нормах общения, не развиты формы

конструктивного общения со сверстниками и взрослыми в стенах детского дома и за его пределами. В-четвертых, нет навыков анализа, оценки и разрешения актуальных жизненных ситуаций.

В младшем школьном возрасте у детей из детских домов отмечаются пониженная любознательность, задержка в овладении предметными действиями, запаздывание в развитии тонкой моторики и понимании графического знака, недостаточность самостоятельности, отставание в развитии эмоционального общения, нечувствительность к оценкам взрослого.

Поведение детей, оставшихся без попечения родителей характеризуется повышенной импульсивностью; самосознание – ситуативностью желаний, отсутствием временного плана собственных действий; познавательная сфера – неспособностью решения задач, требующих внутренних операций, без опоры на практические действия. Раскрытию особенностей поведения воспитанников детского дома было посвящено исследование А.М. Прихожан и Н.Н. Толстых [цит. по 52]. Они проявляется прежде всего во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками. Особенно негативно сироты показывают себя в различных конфликтных ситуациях. В данных случаях наблюдаются проявления агрессивности, стремление обвинить окружающих, неумение и нежелание признать свою вину.

С.В. Великова утверждает, что опыт условия проживания в традиционных детских домах может выступать фактором развития у детей симптомов тревожных и депрессивных расстройств. Последние могут носить маскированный характер. Высокий уровень ситуативной тревожности может, в свою очередь, препятствовать социальной адаптации ребенка [цит. по 7]. Позиция сироты не имеет поддержки и одобрения в обществе.

М.А. Анисимова, Т.В. Шамовская отмечают, что в современной системе воспитания в детских домах акцент сделан на удовлетворении

физиологических потребностей, психическому развитию уделяется недостаточное внимание. Количество детей в группе часто превышает тот уровень, при котором взрослый может уделять необходимое внимание каждому ребенку. Сотрудники детского дома, подбираются без учета профессиональных личностных качеств, частая смена персонала, перевод детей из одной группы в другую и из одного учреждения в другое затрудняют адаптацию, не позволяют устанавливать адекватные отношения ребенка с педагогами. Деятельность детей и персонала жестко регламентированы, акцент во взаимодействии сделан на дисциплинарные моменты, эмоционально насыщенные события являются редкостью. Особо отметим многократные процедуры знакомства, и даже усыновления приемными родителями, что усиливает психологическую травму ребенка. [цит.по 2].

Вследствие вышеуказанных причин депривированный ребенок накапливает опыт безучастного отношения к себе, результатом которого является безразличие, агрессивное или негативное отношение к окружающим [цит.по 9].

Таким образом, к основным личностным факторам, способствующим ситуативной тревожности у детей младшего школьного возраста, которые воспитываются в условиях детского дома можно отнести осознание своей депривированности, низкий уровень коммуникативных компетентностей, эмоционального интеллекта, а также психофизиологические особенности. Особо следует отметить средовые факторы, к которым нужно отнести замкнутость круга общения со сверстниками, наличие идентичных личностных проблем у сверстников, строгое регламентированное общение со взрослыми.

### **1.3 Теоретическое обоснование программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у детей младшего школьного возраста, воспитывающихся в условиях детского дома**

Модель – это, как правило, искусственно созданный объект в виде схемы, математических формул, физической конструкции, наборов данных и алгоритмов их обработки и т.п. Под «моделью» в педагогике и психологии понимается система объектов или знаков, воспроизводящая некоторые существенные свойства, качества и связи предметов [цит. по 14]

Модель определяется как единство систем, между которыми возникает взаимодействие, и создаются условия для стимулирования познавательной активности. Любая модель строится на основании форм, методов, правил и принципов.

Моделирование – это процесс представления объекта исследования адекватной (подобной) ему моделью и проведения экспериментов с моделью для получения информации об объекте исследования. При моделировании модель выступает и как средство, и как объект исследований, находящийся в отношении подобия к моделируемому объекту [цит. по 22].

Моделирование в психологии – построение моделей осуществления тех или иных психологических процессов с целью формальной проверки их работоспособности [цит. по 26].

Первый этап моделирования – целеполагание. Для того чтобы более наглядно представить логику исследования и осуществлять его на более высоком методологическом уровне, мы использовали методику «Дерево целей», разработанную В.И. Долговой [цит. по 17].

Дерево целей – это граф, схема, показывающая, как генеральная цель проекта разбивается на подцели следующего уровня и т.д. Представление



целей начинается с верхнего уровня, дальше они последовательно разукрупняются. При этом основным правилом разукрупнения целей является полнота: каждая цель верхнего уровня должна быть представлена в виде подцелей следующего уровня исчерпывающим образом

Постановка целей – целеполагание – является важнейшим исходным моментом планирования, исследования коррекционно-развивающей деятельности.

Концепцию «дерева целей» впервые предложил Р. Акоффом и Ч. Черчмен в 1957 году. Она позволяет человеку привести в порядок собственные планы, увидеть свои цели в группе. Независимо от того, являются ли они личными или профессиональными. [цит. по 18].

По мнению В.И. Долговой, «Дерево целей» основывается на теории графов и представляет собой траектории, определяющие направление движения к заданным стратегическим целям, а также точечные результаты, определяющие достижение тактических целей, которые характеризуют степень приближения к заданным целям по заданной траектории [цит. по 17].

Таким образом, дерево целей – это структурированный иерархический перечень целей, в котором цели более низкого уровня подчинены и служат для достижения целей более высокого уровня. Древовидное моделирование может использоваться для определения, уточнения характеристик, элементов проектируемой (преобразуемой) системы, рационализации способов построения и изучения процессов функционирования как отдельных элементов, так и системы в целом.

При построении модели психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности было разработано дерево целей. (рис.1)



Рисунок 1. «Дерево целей» исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у младших школьников, воспитывающихся в условиях детского дома

Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить проблему психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у младших школьников, воспитывающихся в условиях детского дома.

1. Раскрыть сущность понятия ситуативной тревожности в психолого-педагогических исследованиях.

1.1. Изучить проблему ситуативной тревожности в психолого-педагогических исследованиях.

1.2. Выявить особенности ситуативной тревожности у младших школьников.

1.3. Обосновать модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших школьников, воспитывающихся в условиях детского дома.

2. Организовать исследование ситуативной тревожности младших школьников, воспитывающихся в условиях детского дома.

2.1. Определить этапы, методы и методики исследования.

2.2. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты исследования.

3. Провести опытно-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших школьников, воспитывающихся в условиях детского дома.

3.1. Составить программу психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших школьников, воспитывающихся в условиях детского дома.

3.2. Проанализировать и обобщить результаты опытно-экспериментального исследования.

3.3. Разработать технологическую карту внедрения результатов исследования в практику работы детских домов.

Таким образом, при помощи метода «дерева целей», была уточнена логика нашего исследования.

Для теоретического обоснования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших школьников, воспитывающихся в условиях детского дома мы исходили из того что психологическое моделирование является моделированием не самой психики, а моделированием того или иного вида человеческой деятельности. Это происходит посредством искусственного конструирования среды данной деятельности. [цит. по 8].

Модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у младших школьников, воспитывающихся в условиях детского дома представлена на рисунке 2.

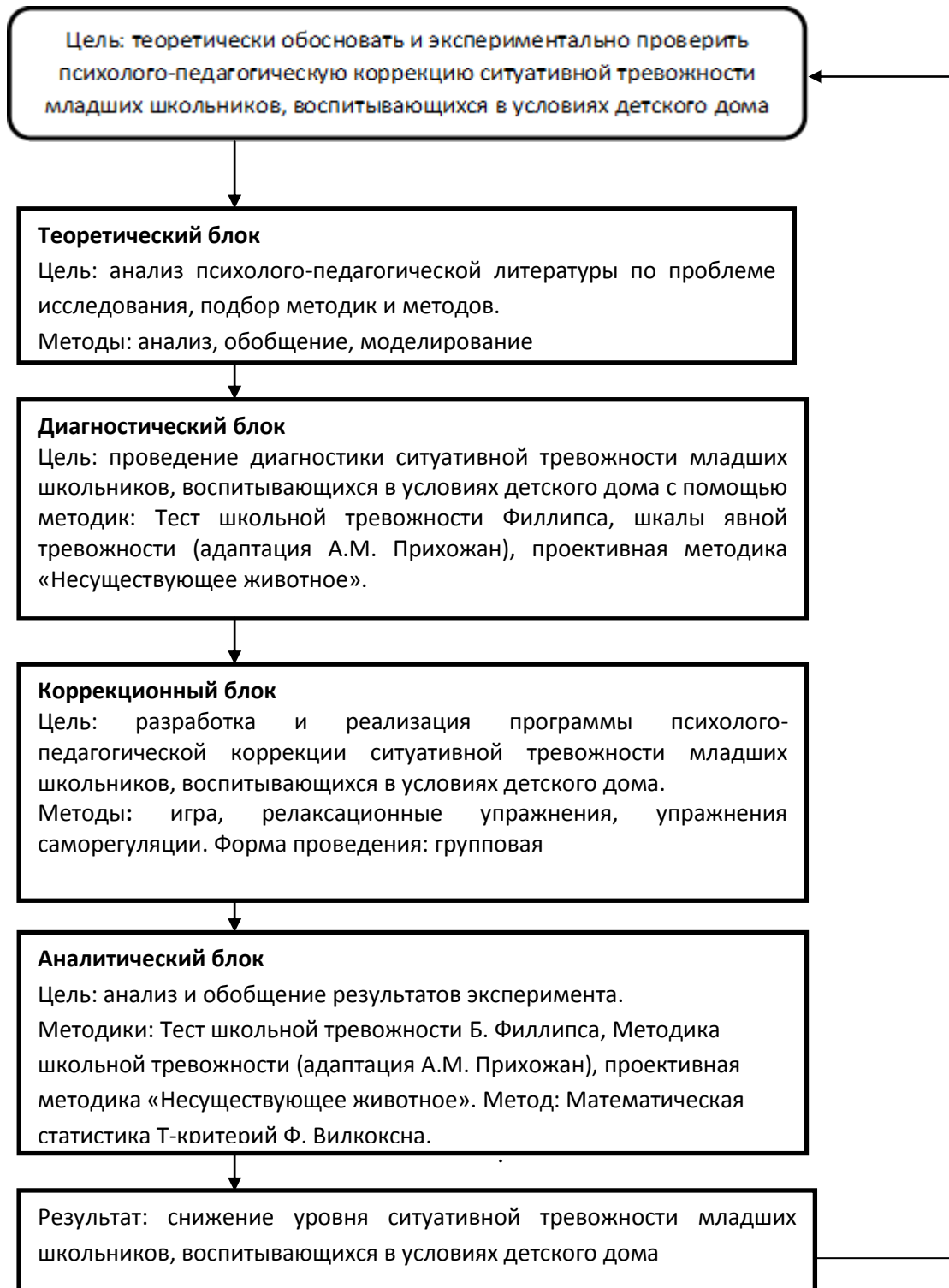


Рисунок 2. Модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у младших школьников, воспитывающихся в условиях детского дома

Цель – теоретически обосновать и экспериментально проверить психолого-педагогическую коррекцию ситуативной тревожности младших школьников, воспитывающихся в условиях детского дома.

Теоретический блок - анализ психолого-педагогической литературы по проблеме психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших школьников, воспитывающихся в условиях детского дома.

Диагностический блок - диагностика ситуативной тревожности младших школьников, воспитывающихся в условиях детского дома.

Диагностика с помощью трех методик: тест школьной тревожности Б. Филлипса, диагностика школьной тревожности (адаптация А.М. Прихожан), проективная методика «Несуществующее животное», на основе которых было проведено исследование.

Коррекционный блок направлен на разработку и реализацию программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших школьников, воспитывающихся в условиях детского дома и включает в себя методы коррекции: игры, релаксационные упражнения.

Аналитический блок направлен на анализ результатов формирующего эксперимента. Проводится повторная диагностика по ранее использованным методикам с целью проверки применения программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших школьников, воспитывающихся в условиях детского дома. Затем проводится математическая обработка данных для подтверждения полученных результатов.

Ожидаемый результат: снижение уровня ситуативной тревожности младших школьников, воспитывающихся в условиях детского дома.

## Выводы по главе 1

В настоящее время не сложилось единое понимание термина ситуативная тревожность. Наибольшее распространение получило определение ситуативной тревожности как психического состояния беспокойства, волнения, повышенной эмоциональной возбудимости в определённой ситуации. В теории разделяют ситуативную и личностную.

К основным личностным факторам способствующим ситуативной тревожности у детей младшего школьного возраста, которые воспитываются в условиях детского дома, можно отнести понимание депривированности; низкий уровень коммуникативных компетентностей; неразвитость эмоционального интеллекта; психофизиологические особенности такие как низкий уровень интеллектуального развития, бедные эмоциональная сфера и воображение, позднее формирование навыков саморегуляции и правильного поведения.

Внешними факторами повышенного уровня ситуативной тревожности у детей младшего школьного возраста являются негативный опыт отношений со взрослыми и сверстниками. Пусковым механизмом этого состояния у детей являются отношения со взрослыми в детском доме несоответствующее установленным педагогическим требованиям. Поэтому в условиях детского дома важно наличие добрых отношений с ребенком, организация влияния на благополучное развитие школьника. Девиантное поведение взрослых вызывает развитие высокого тревожности, закрепление её как черты характера. Тревожность влияет не только на психическое и социальное развитие ребенка, но и вызывает неврозы, психосоматические заболевания, асоциальное поведение.

Значимым фактором, влияющим на повышение уровня ситуативной тревожности у младших школьников, является общение со сверстниками, но основой и примером этого общения являются так же взрослые. Они либо задают планку самооценки и регуляции поведения, либо сами

являются примером отношений со сверстниками. На основе анализа психолого-педагогической литературе по проблеме исследования, методологии и технологий системного и программно-целевого подхода нами была разработана модель коррекции ситуативной тревожности детей младшего школьного возраста, включающая в себя цель и результат, а также четыре блока: теоретический, диагностический, коррекционный, аналитический. Данная модель была построена на основании разработанной нами схемы целеполагания процессов коррекции ситуативной тревожности у младших школьников из детского дома.

## **Глава 2. Организация исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших школьников, воспитывающихся в условиях детского дома**

### **2.1 Этапы, методики, методы исследования**

Исследование ситуативной тревожности у детей младшего школьного возраста, воспитывающихся в условиях детского дома, проходило в три этапа:

1. Поисково-подготовительный этап. Подготовительный этап включает в себя: выбор темы, определение объекта и предмета исследования, формулировка гипотезы, изучение и анализ психолого-педагогической литературы, выбор группы испытуемых, выбор методов и методик исследования, целеполагание, моделирование.

2. Опытно-экспериментальный этап исследования включает проведение констатирующего эксперимента, определение круга испытуемых, проведение диагностики. В процессе формирующего эксперимента была разработана программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших школьников, воспитывающихся в условиях детского дома и проведена повторная диагностика. Психодиагностика испытуемых проходила по трем методикам: тест школьной тревожности Б. Филлипса; методика для диагностики тревожности (адаптация Прихожан А.М.); проективная методика «Несуществующее животное» М.З. Дукаревич. Полученные результаты были обработаны и представлены в виде диаграмм и таблиц.

3. Контрольно-обобщающий: повторная диагностика уровня ситуативной тревожности младших школьников; анализ и интерпретация полученных результатов исследования, использование метода



математической статистики для обработки данных, формулировка выводов.

В исследовании ситуативной тревожности детей младшего школьного возраста были использованы следующие методы:

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

2. Эмпирические – констатирующий и формирующий эксперименты, тестирование по методикам: методика школьной тревожности (адаптация А.М.Прихожан); методика диагностики уровня школьной тревожности Б.Филлипса; проективная методика «Несуществующее животное» (М.З.Дукаревич).

3. Метод математической статистики Т - критерий Вилкоксона.

Анализ (от греч. *analysis* – разложение, расчленение) – в научном исследовании процедура мысленного разделения объекта (явления, процесса), свойства объекта (объектов) или отношения между объектами (явлениями, процессами) на части (признаки, свойства, отношения) [цит. по 67].

Синтез (от греч. *synthesis* – соединение, сочетание, составление) представляет собой «соединение различных элементов, сторон объекта в единое целое» [цит. по 67].

Обобщение – определение общего понятия, в котором находит отражение главное, основное, характеризующее объекты данного класса; это средство для образования новых научных понятий, формулирования законов и теорий» [цит. по 42]

Эксперимент – (от лат. *experimentum* – проба, опыт) это один из основных методов научного познания вообще, психологического исследования в частности. Это активное вмешательство в ситуацию со стороны исследователя, осуществляющего планомерное манипулирование одной или несколькими переменными и регистрация сопутствующих изменений в поведении изучаемого объекта [цит. по 27].

Констатирующий эксперимент (англ. educational experiment) – позволяет установить состояние педагогической действительности на момент начала исследования [цит. по 67].

Цель констатирующего эксперимента – измерение наличного уровня развития, получение первичного материала для организации формирующего эксперимента.

Формирующий (преобразующий) эксперимент ставит своей целью активное формирование или воспитание тех или иных сторон психики, уровней деятельности и т.д.; используется при изучении конкретных путей формирования личности ребёнка, обеспечивая соединение психологических исследований с педагогическим поиском и проектированием наиболее эффективных форм учебно-воспитательной работы [цит. по 31].

Цель формирующего эксперимента может быть: обучение каким - либо знаниям, умениям, навыкам; формирование тех или иных качеств личности.

Обязательным для полноценного психолого-педагогического эксперимента является соблюдение следующих основных правил:

- четкая формулировка проблемы, гипотезы, целей и задач исследования;
- установление критериев и признаков, по которым можно судить о том, насколько успешно прошел эксперимент, подтвердились или не подтвердились предложенные в нем гипотезы;
- точное определение объекта и предмета исследования;
- выбор и разработка валидных и надежных методов психодиагностики состояний исследуемого объекта и предмета исследования до и после проведения эксперимента;
- использование непротиворечивой и убедительной логики доказательства того, что эксперимент прошел успешно;
- определение подходящей формы представления результатов проведенного эксперимента;

-характеристика области научного и практического применения результатов эксперимента, формулировка практических выводов и рекомендаций, вытекающих из проведенного эксперимента [цит. по 31].

Тестирование— один из методов исследования личности, заключающийся в диагностике личности, ее психических состояний, функций на основе выполнения какого-либо стандартизованного задания с заранее определенной надежностью и валидностью [цит. по 10]. Тестирование позволяет с известной вероятностью определить актуальный уровень развития у индивида необходимых навыков, знаний, личностных характеристик. В зависимости от используемой методики; происходит определенное испытание, на основании результатов которого психолог делает выводы о наличии, особенностях и уровне развития свойств.

Методический инструмент тестирования представляет собой систему специальных заданий — тест. Тест (от англ. test — испытание, проверка) — стандартизированная процедура психологического измерения (иначе — психометрическая процедура), позволяющая определить степень выраженности у индивида тех или иных психических характеристик, свойств, способностей. Тестирование – это специализированные методы психодиагностического исследования, употребляя которые можно приобрести достоверную качественную и количественную информацию исследуемого явления. От иных методов исследования тесты выделяются тем, что подразумевают отчетливый процесс сбора и обработки первичной информации, а также оригинальность их дальнейшей интерпретации. Виды тестов - тест-опросник, тест-задание, проективный тест. Обычно включает ряд относительно коротких (по времени) испытаний, в качестве которых могут выступать различные задачи, вопросы, смоделированные ситуации. Результаты выполнения тестовых заданий являются индикаторами психических свойств или состояний личности, их значения переводятся в стандартные (нормированные) данные [цит.по 25].

Охарактеризуем диагностические методики, использованные в эксперименте.

Проективная методика “Несуществующее животное” (М.З. Дукаревич)

Цель: диагностика личностных особенностей.

Описание: методика является проективной, т.к. не имеет стимульного материала и не является стандартизированной. Методика используется при обследовании детей и взрослых в качестве ориентировочной методики, данные которой помогают выдвинуть гипотезу об особенностях личности. Все признаки интерпретируются символично. При проведении диагностики испытуемому предлагается лист А4, средней толщины, простой карандаш, 6 цветных, ластик, точилка. По результатам обработанных данных по рисунку можно диагностировать качества личности испытуемого ребенка такие как: тревожность, агрессивность, импульсивность, эгоцентризм, неуверенность в себе, зависимость, демонстративность, открытость, скрытность, осторожность, оптимизм, экстравертированность и интровертированность. (полное описание методики Приложение 1)

Методика для диагностики школьной тревожности (адаптация А.М.Прихожан).

Цель: выявление уровня школьной тревожности учащихся начальной школы.

Стимульный материал: 14 рисунков размером (8,5x11 см). Каждый рисунок представляет собой некоторую типичную для жизни школьника ситуацию. Диагностика проводится только в индивидуальной форме.

Описание исследования: рисунки показывают ребенку в строго перечисленном порядке один за другим. Беседа проходит в отдельной комнате. Предъявив ребенку рисунок, психолог дает инструкцию. Во избежание perseverативных выборов у ребенка в инструкции чередуются определения лица. Дополнительные вопросы ребенку не задаются. Выбор

ребенком соответствующего лица и словесные высказывания ребенка можно зафиксировать в специальном протоколе. Общий уровень тревожности вычисляется по «неблагополучным» ответам испытуемых, характеризующим настроение ребенка на картинке как грустное, печальное, сердитое, скучное. Тревожным можно считать ребенка, давшего 7 и более подобных ответов из 10. (Полное описание методики в Приложении 1)

Методика диагностики уровня школьной тревожности Б. Филлипса.

Цель: диагностика уровня и характера тревожности, связанной со школой у детей младшего и среднего школьного возраста. Позволяет оценить не только общий уровень школьной тревожности, но и составляющие общей тревожности, связанные с различными областями школьной жизни.

Испытуемым предлагается ответить, например, на такие утверждения: Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом? Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал? ...и.т.д. (Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ «+», если Вы согласны с ним, или «-», если не согласны.) Тест состоит из 58 вопросов, которые могут зачитываться школьникам, а могут и предлагаться в письменном виде. Оценка. Общее число несовпадений по всему тексту. Если оно больше 50 %, можно говорить о повышенной тревожности ребенка, если больше 75 % от общего числа вопросов теста – о высокой тревожности. (Полное описание методики в Приложении 1)

Метод математической статистики «Т - критерий Вилкоксона» применяется для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых. Он позволяет установить не только направленность изменений, но и их выраженность. С его помощью определяют, является ли сдвиг показателей в каком-то одном направлении более интенсивным, чем в другом [цит. по 60].

Этот метод использовался нами для проверки различий (сдвигов) данных формирующего эксперимента, полученных нами после реализации программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших школьников, воспитывающихся в условиях детского дома. Для проверки статистических гипотез о различии выборок по уровню выраженности признака мы использовали непараметрический статистический критерий, используемый для проверки различий между двумя выборками парных измерений, «Т-критерий Вилкоксона». Критерий предназначен для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых.

## **2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования**

Исследование проводилось в 2017 году МБУ СО «Центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей» Нязепетровского муниципального района. 12 человек – 7 мальчиков и 5 девочек.

История детского дома начинается с 1996 года, когда бывший детский сад был реорганизован в группу круглосуточного пребывания, а в 2000 году получил статус детского дома. В то время в детском доме проживало 19 воспитанников, на сегодняшний день здесь проживает 32 воспитанника. В январе 2016 года детский дом был переименован в «Центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей». В детском доме на протяжении последних 3 лет функционирует уполномоченная патронатная служба. Главная задача детского дома: передача детей-сирот на воспитание в семьи и под опеку и усыновление.

В детском доме дети в возрасте от 2 до 18 лет, 80 % из них социальные сироты, 20 % - дети, которые стали сиротами вследствие смерти одного или обоих родителей. Среди воспитанников в нашей

выборке испытуемых: детей-сирот – 4 человека, социальных сирот – 8 человек.

Рассмотрим результаты, полученные с помощью методики «Тест школьной тревожности Филипса», которые представлены на рисунке 3 и в таблице 1 (Приложение 2).

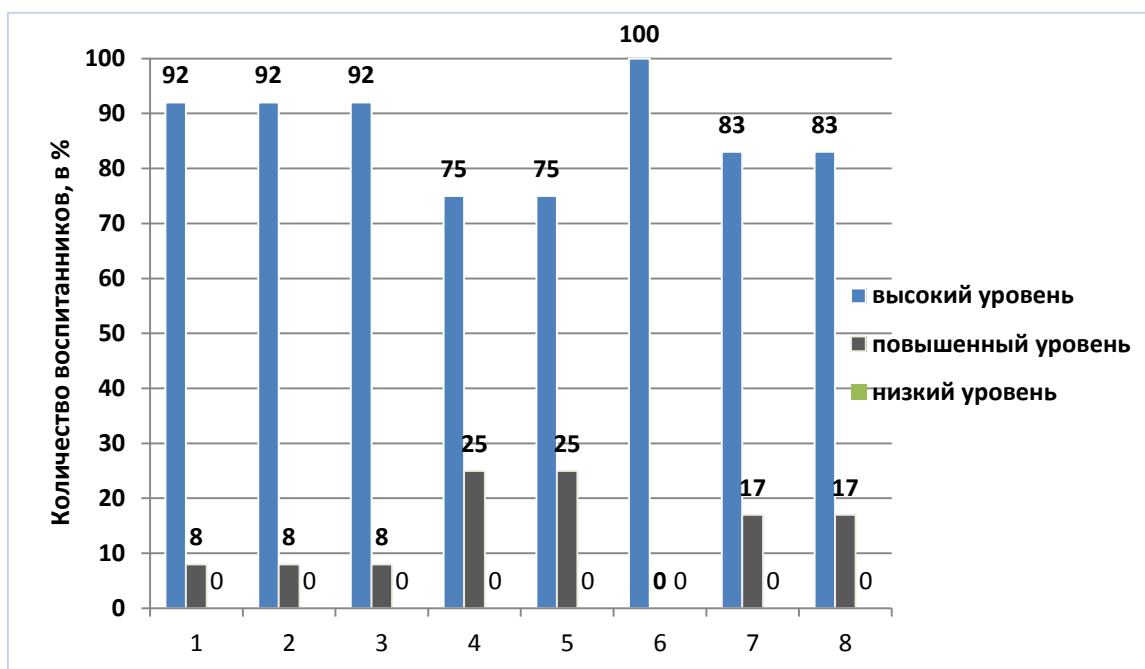


Рисунок 3 – Результаты исследования ситуативной тревожности младших школьников, воспитывающихся в условиях детского дома по методике «Тест школьной тревожности Б. Филлипса»

Примечание: 1 – общая тревожность в школе; 2 – переживания социального стресса; 3 – фрустрация потребности в достижении успеха; 4 – страх самовыражения; 5 – страх ситуации проверки знаний; 6 – страх несоответствия ожиданиям окружающих; 7 – низкая физиологическая сопротивляемость стрессу; 8 – проблемы и страхи в отношениях с учителями.

Общая школьная тревожность характеризуется преобладанием высокого уровня тревожности у 11 человек (92%) и повышенного уровня тревожности у 1 человека (8%), включает различные аспекты устойчивого

школьного эмоционального неблагополучия. Выражается в повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в классе, в волнении и ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны учителей, одноклассников; т.е. общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы;

Переживание социального стресса характеризуется преобладанием высокого уровня тревожности у 11 человек (92%) и повышенного уровня тревожности у 1 человека (8%) т.е. эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего со сверстниками). Тревожность зависит от взаимоотношения со сверстниками, т.к. не сформулированы коммуникативные средства общения;

Фрустрация потребности в достижении успеха характеризуется преобладанием высокого уровня тревожности у 11 человек (92%) и повышенного уровня тревожности у 1 человека (8%) т.е. неблагоприятный психологический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, в достижении высокого результата;

Страх самовыражения характеризуется преобладанием высокого уровня тревожности у 9 человек (75 %) и повышенного уровня тревожности у 3 человека (25%) т.е. негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрация своих возможностей;

Страх ситуации проверки знаний характеризуется преобладанием высокого уровня тревожности у 9 человек (75 %) и повышенного уровня тревожности у 3 человека (25%) т.е. негативное отношение и переживание тревоги в ситуации проверки (особенно публичной) знаний, достижений, возможностей;

Страх не соответствовать ожиданиям окружающих характеризуется преобладанием высокого уровня тревожности у 12 человек (100%) т.е.



ориентация на значимость других в оценке окружающим, ожидание негативных оценок;

Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу характеризуется преобладанием высокого уровня тревожности у 10 человек (83%) и повышенного уровня тревожности у 2 человека (17%) т.е. особенность психофизиологической организации, снижающая приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающая вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор. Тревожность зависит от психофизиологического состояния организма;

Проблемы и страхи в отношениях с учителем характеризуется преобладанием высокого уровня тревожности у 10 человек (83%) и повышенного уровня тревожности у 2 человека (17%) т.е. общий негативный эмоциональный фон отношений с взрослыми в школе, снижающий успешность обучения. Тревожность зависит от взаимоотношений учитель-ученик.

Большинство учеников имеют высокий и повышенный уровень тревожности. Такие дети не комфортно чувствуют себя на уроке и при взаимоотношении с учителем и учениками.

Проанализируем результаты, полученные с помощью методики «Методика диагностики школьной тревожности (адаптация А.М. Прихожан)», которые представлены на рисунке 4 в таблице 2 (Приложение 2).

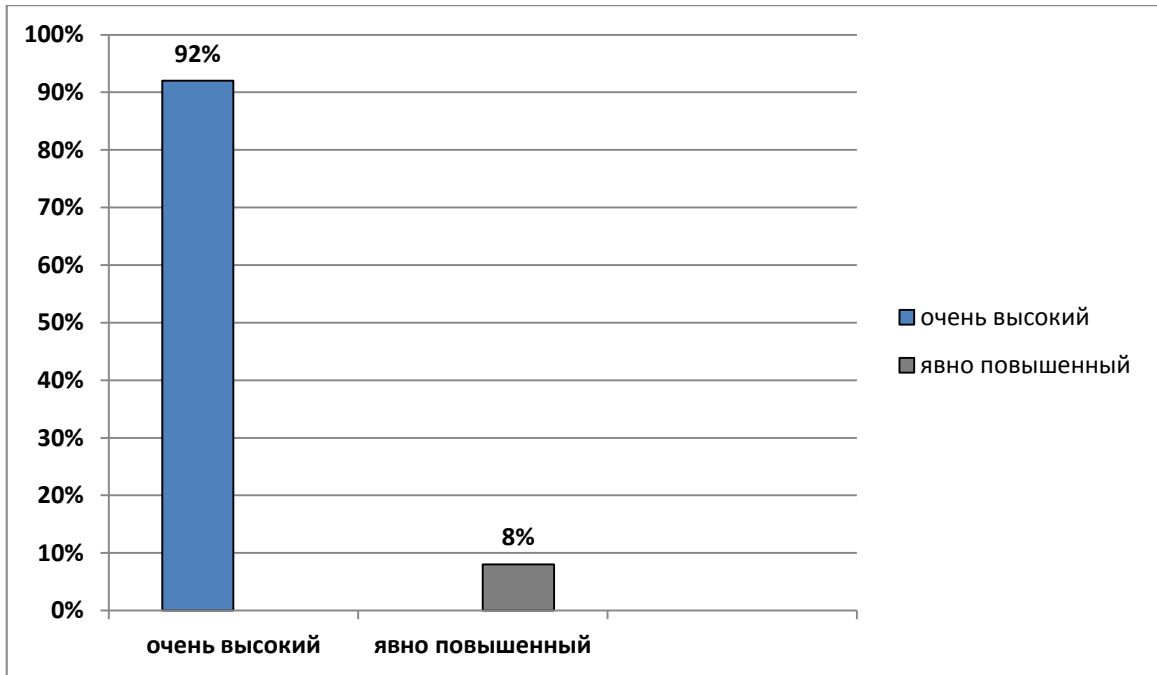


Рисунок 4. Результаты исследования по методике диагностики школьной тревожности (адаптация А.М.Прихожан)

Данная методика показала: уровень тревожности повышенный – 1 человек (8%); очень высокий уровень тревожности – 11 детей (92%). Таким образом, среди детей, воспитывающихся в условиях детского дома преобладают школьники с повышенным уровнем волнений, переживаний, тревоги, которые стали для них ведущим эмоциональным состоянием. Вся группа испытуемых младших школьники в процессе исследования проявляла беспокойство, неуверенность в себе, в правильности своих ответов. Дети во время тестирования проявляли беспокойство, нервозность. Их интересовало, что и как отвечали другие дети, проявляли вредные привычки невротического характера – кусали ногти, качали ногой, покусывали нижнюю губу. У некоторых из этой категории детей можно было наблюдать физиологические признаки повышенной тревожности – учащалось дыхание, потели ладони рук, проявлялась гиперемия в области лица и шеи. Из результатов использования данной методики мы смогли отметить, что у большинства детей (92%) уровень тревожности очень высокий.

Проанализируем результаты, полученные с помощью проективной методики «Несуществующее животное» М.З. Дукаревич на рисунке 5 и в таблице 3 (Приложение 2).

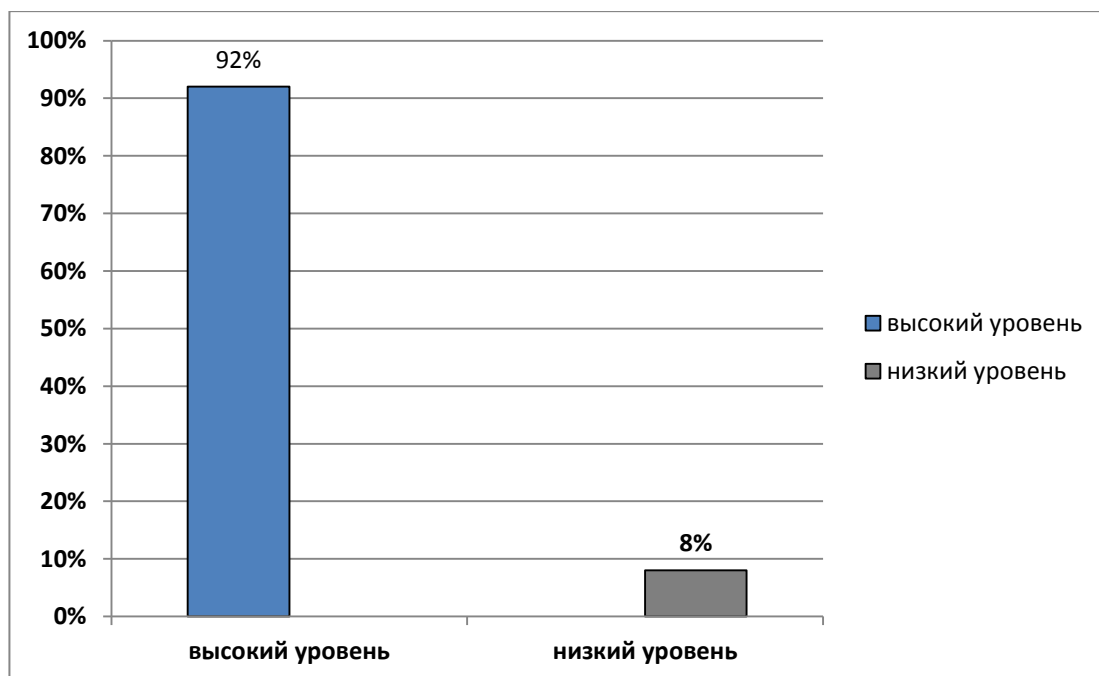


Рисунок 5. Результаты по методике «Несуществующее животное»  
М.З. Дукаревич

По результатам рисуночного теста «Несуществующее животное» мы видим, что у 11 учащихся (92%) были обнаружены признаки тревожности: расположение рисунка в нижней части листа, заштриховка контурной линии, зачерненный рот округлой формы, это говорит о необходимости углубленного исследования и коррекции возможных причин тревожности учеников.

Всего один человек (8%) имеет низкий уровень ситуативной тревожности, у него рисунок расположен в центре листа, части тела несуществующего животного возвышаются над уровнем фигуры, что трактуется как уверенность в себе, любознательность, увлеченность своей деятельностью, смелость.

Обобщенные результаты диагностик по методикам: «Несуществующее животное», диагностика уровня школьной тревожности Б. Филиппа, методика для диагностики тревожности (адаптация Прихожан А.М.), представлены на рисунке 6 и в таблице 4(Приложение 2).

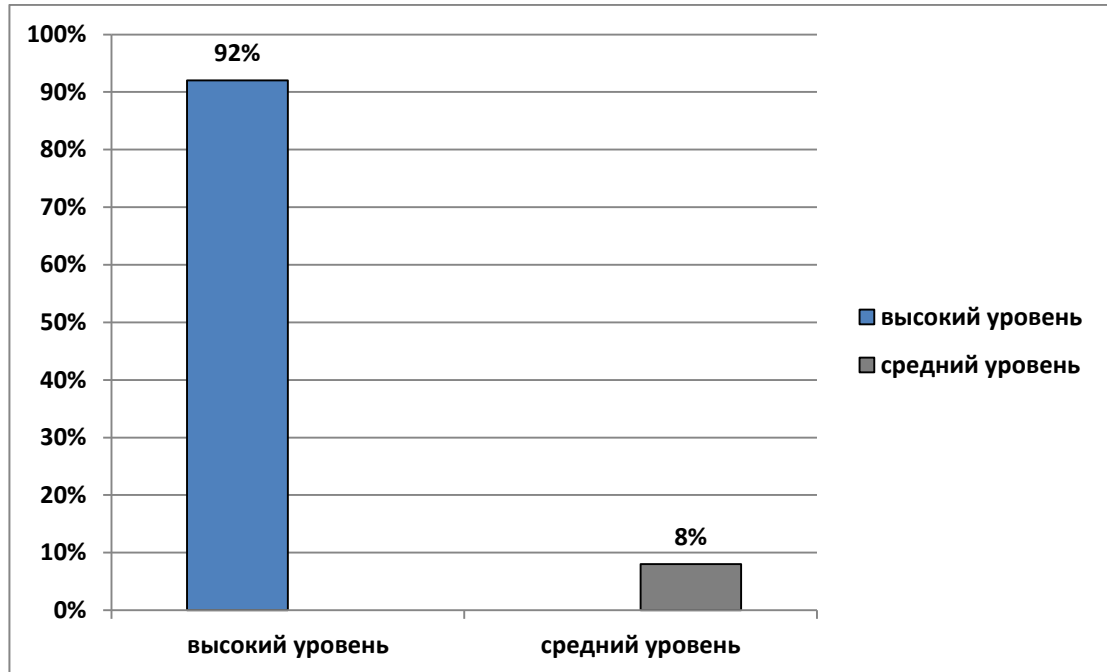


Рисунок 6 - Обобщенные результаты распределения уровней тревожности среди испытуемых по методикам: методика диагностики уровня школьной тревожности Филиппа, методика диагностики уровня школьной тревожности (А.М. Прихожан), проективная методика «Несуществующее животное»

Из рисунка мы видим, что: высокий уровень тревожности выявлен у 11 человек (92%), средний уровень у 1 человек (8%), низкий уровень тревожности не выявлен. Таким образом, обобщая результаты 3 проведенных психодиагностик, мы видим, что высокий уровень тревожности выявлен у 11 человек (92%). Такие дети часто испытывают чувство тревоги в повседневных ситуациях. Они остро реагируют на критику и проявляют явный негативизм при возникновении трудностей. Средний уровень выявлен у 1 человек (8%). Такие дети более адекватно

реагируют на ситуации стресса и могут конструктивно воспринимать критику со стороны.

Полученные данные подтверждают необходимость психолого-педагогической коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста, воспитывающиеся в условиях детского дома.

## Выводы по главе 2

Исследование ситуативной тревожности младших школьников, воспитывающихся в условиях детского дома проходит в 3 этапа: поисково-подготовительный этап, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий.

Были использованы следующие методы и методики: Теоретические – анализ, синтез и обобщение психолого-педагогической литературы; эмпирические – констатирующий и формирующий эксперименты, тестирование по методикам: методика тревожности (адаптация А.М.Прихожан); методика диагностики уровня школьной тревожности Б. Филлипса; проективная методика «Несуществующее животное» (М.З. Дукаревич); метод математической статистики Т - критерий Вилкоксона.

Базу исследования составили 12 воспитанников (7 мальчиков и 5 девочек) МБУ СО «Центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей» Нязепетровского муниципального района(г. Нязепетровск) в возрасте 8-9 лет.

По методике диагностики уровня школьной тревожности Б. Филлипса выявлено, что высокий уровень тревожности наблюдается по всем факторам: общая школьная тревожность 11 человек (92%), переживание социального стресса 11 человек (92 %), фрустрация потребности в достижении успеха 11 человек (92 %), страх самовыражения 9 человек (75%), страх ситуации проверки знаний 9 человек (75%); страх

не соответствовать ожиданиям окружающих 12 человек (100%); низкая физиологическая сопротивляемость стрессу 10 человек (83%); проблемы и страхи в отношениях с учителями 10 человек (83%). Повышенная тревожность присутствует при проверке некоторых критериев: общая тревожность в школе 1 человек (8%), переживание социального стресса 1 человек (8%), фрустрация потребности в достижении успеха 1 человек (8%), страх самовыражения 3 человека (25%), страх ситуации проверки знаний 3 человека (25%), низкая физиологическая сопротивляемость стрессу 2 человек (17%), проблемы и страхи в отношениях с учителем 2 человека (17%). Все дети имеют высокий и повышенный уровень тревожности.

Результаты исследования по методике школьной тревожности (адаптация А.М.Прихожан) показали: уровень тревожности повышенный – 1 человек (8%); очень высокий уровень тревожности – 11 детей (92%). Таким образом, среди детей преобладают школьники с повышенным уровнем волнений, переживаний, тревоги, которые стали для них ведущим эмоциональным состоянием.

По результатам рисуночного теста «Несуществующее животное» мы видим, что у 11 учащихся, а это (92%) были обнаружены признаки тревожности: расположение рисунка в нижней части листа, заштриховка контурной линии, зачерненный рот округлой формы, это говорит о необходимости углубленного исследования и коррекции возможных причин тревожности учеников.

Анализ результатов трех методик показал, что уровень тревожности в группе высокий у 11 человек (92%).

На этом основании можно сделать вывод о необходимости разработки и внедрении программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у детей младшего школьного возраста, воспитывающихся в условиях детского дома.

### **Глава 3. Опытнo-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у детей младшего школьного возраста, воспитывающихся в условиях детского дома**

#### **3.1. Программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших школьников, воспитывающихся в условиях детского дома**

Разработке коррекционной программы предшествовал анализ имеющихся психолого-педагогических программ коррекции тревожности. При составлении тематического планирования программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности детей мы опирались на следующих авторов: А.В. Микляева, В.Б. Никишина, М. Шевченко, В.А. Шиманская. У В.И. Долговой коррекционная программа ситуативной тревожности детей старшего дошкольного возраста состоит из 10 групповых занятий, которые включают следующие методы и техники: релаксация, концентрация, игро-терапия, телесная терапия, арт-терапия, функциональная музыка [цит. по 15].

Цель программы: психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности младших школьников, воспитывающихся в условиях детского дома.

Задачи программы:

- способствовать улучшению общего эмоционального состояния ребенка, связанного с различными формами его включенности в школьную жизнь;
- нивелировать переживания социального стресса – эмоционального состояния ребенка на фоне которого развивается его социальные контакты со взрослыми и сверстниками;

-устранить неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата;

-способствовать уменьшению негативного эмоционального переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия;

- способствовать снижению уровня переживаний тревоги в ситуации публичной проверки знаний.

-устранить у детей страх не соответствовать ожиданиям окружающих, снизить уровень тревоги по поводу оценок, даваемых окружающими.

- повысить физиологическую сопротивляемость стрессу, способность психофизиологической приспособляемости ребёнка к ситуациям стрессогенного характера.

- снизить общий негативный эмоциональный фон отношения ребенка со взрослыми в школе.

Принципы построения программы:

1. Принцип ведущей деятельности, которая выступает основным механизмом формирования психологических новообразований (Д.Б. Эльконин, В.В. Давыдов и др.).

2. Принцип управления психическим развитием предполагает организацию совместно распределенной деятельности взрослого и ребенка, в которой первый выступает, прежде всего, в качестве носителя образца действия.

3. Принцип смены психологической позиции связан с изменениями отношения ребенка к себе, с развитием у него позиции субъекта деятельности.

На основании результатов констатирующего этапа исследования и анализа различных коррекционных программ, нами было принято решение применять на занятиях с детьми младшего школьного возраста различные методы, приемы и техники из источников, прошедших многолетнюю



апробацию. Занятия строятся на основе приемов, которые описывает А. Прихожан [цит. по 50]:

- «как настоящий урок» - для того, чтобы у тревожных детей не появлялось напряжение необходимо начинать каждое занятие с четкого объявления плана – чему должны научиться, как будет проходить и др.;

- игры с правилами – необходимы для развития умения детей организовывать и контролировать свою деятельность, иными словами такие игры нужны для формирования у детей произвольности действий;

- шуточные соревнования – применяются для формирования у первоклассников умения правильно относиться как успехам, так и неудачам;

- «рассказы по секрету» - проводится обсуждение различных проблем детей, которые направлены на борьбу с детскими страхами;

- «цветопись» - прием необходим для контроля над эмоциональным состоянием детей до и после занятий.

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.

Программа включает в себя 10 занятий, продолжительностью 45 минут по два занятия в неделю (Приложение 3).

Материально-техническое обеспечение программы:

1. Наличие кабинета – студии с зонами: рабочей, отдыха, свободного пространства для игр;
2. Столы со стульями;
3. Мольберты или каждому ребенку, как индивидуальное место творчества;
4. Отдельный стол – стеллаж для хранения работ и материалов для занятий;
5. Материалы для изобразительной деятельности: гуашевые краски, восковые мелки, фломастеры, тушь, карандаши (простые и цветные) разной мягкости, пластилин, кисти разного размера и жесткости, разные типы клеев, ватные палочки, картон, бумага разного цвета, размера, формы, текстуры и другой раздаточный материал (бисер, пуговицы, кусочки тканей и т.п.), баночки-непроливашки, вырезанные по контуру картинки с изображением разных предметов, в т.ч. мебели, предметов обихода;
6. Иллюстративный материал, сюжетные картинки, журналы;
7. Стихотворный и художественный материал;
8. Игрушки;
9. Настольно-печатные игры (парные картинки, разрезные картинки);
10. Ноутбук или музыкальный центр;
11. Песочные часы с разным временным интервалами: 1 мин., 3 мин.;
12. Зеркала (большое и маленькие для индивидуальной работы).

Кратко прокомментируем цель и содержание занятий.

Занятие 1. Создание благоприятных условий

Цель: создание благоприятных условий для работы в группе, ознакомление с принципами и правилами работы, освоение активного стиля общения и способов передачи и приема обратной связи.

1. Приветствие. «Здравствуйте, я рад познакомиться!».

Цель: создание благоприятных условий для работы в группе.

## 2. Упражнение «Правила нашей группы»

Цель: ознакомление с правилами работы в группе.

## 3. «Знакомство»

Цель: познакомиться ближе

## 4. "Рисунок имени"

Цель: расположить детей

## 5. «Рисование своего страха и других эмоций»

Цель: Избавить от страха, раскрепостить детей

## Занятие 2. Сплоченность группы.

Цель: сплоченность группы, закрепление правил.

Приветствие.

## 1. Упражнение «Поезд»

Цель: Сплочение, повышение взаимного доверия участников, тренировка уверенности поведения при необходимости действовать в условиях недостатка информации, положившись на партнеров.

## 2. Упражнение «Путанка»

Цель: Сплочение, улучшение взаимопонимания участников.

## 3. Упражнение «Постройтесь по росту!»

Цель: Преодолеть барьеры в общении между участниками, раскрепостить их.

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

Цель: лучше узнать друг друга, выяснить чем дети похожи.

## Занятие 3. Самооценка.

Цель: формирование адекватной самооценки, развитие умения самоконтроля.

Приветствие.

## 1. "Зайки и слоники"

Цель: дать возможность детям почувствовать себя сильными и смелыми, способствовать повышению самооценки.

## 2. "Волшебный стул"

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

3. Добрые волшебники.

Цель: формирование адекватной самооценки.

4. Рисунок «Мои жизненные трудности»

Цель: сплоченность группы, развитие умения принимать решения.

Рефлексия

Прощание.

Занятие 4. Самооценка

Цель: формирование адекватной самооценки.

Приветствие.

1. «Переинтерпретация» симптомов тревожности. Знакомство с понятием тревожность.

2. Обучение детей умению расслабляться, снимать напряжение с помощью различных упражнений:

Упражнение «Воздушный шарик»

Цель: снять напряжение, успокоить детей.

3. «Смена ритмов»

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

4. Игра в кругу «Комплименты».

Цель игры: Повышение самооценки. Ребята узнают много приятного от окружающих, смогут взглянуть на себя «глазами других детей».

Предложить ребятам поочередно сделать комплимент своему товарищу

4. Игра на расслабление «Слепой танец».

Цель: развитие доверия друг к другу, снятие излишнего мышечного напряжения.

Рефлексия

Прощание.

### Занятие 5. Эмоциональная сфера.

Цель: формирование эмоциональной и волевой сфер

Приветствие.

#### 1. "Слушай команду"

Цель игры. Развитие способности к сосредоточению.

#### 2. "Кто за кем?"

Цель игры. Снижение возбужденности детей.

#### 3. "Поссорились два петушка"

Цель игры. Развитие раскованности, самоконтроля.

#### 4. "Иголка и нитка"

Цель игры. Развитие произвольности.

#### 5. "Дракон кусает свой хвост"

Цель игры. Снятие напряженности, невротических состояний, страхов.

Рефлексия

Прощание.

### Занятие 6. Самораскрытие.

Цель: развитие навыков самопознания и самораскрытия.

Приветствие.

#### 1. "Скучно, скучно так сидеть"

Цель игры. Развитие раскованности, тренировка самоорганизации.

#### 2. "Сова"

Цель игры. Развитие произвольности.

Процедура игры. Дети сами выбирают водящего — "сову", которая садится в "гнездо" (на стул) и "спит". В течение "дня" дети двигаются. Затем ведущий командует: "Ночь!" Дети замирают, а сова открывает глаза и начинает ловить. Кто из играющих пошевелится или рассмеется, становится совой. Звучит музыка.

#### 3. Упражнение «Связующая нить»

Цель: Формирование чувства близости с другими людьми.

4. Упражнение."Попроси игрушку" — вербальный вариант

Цель: обучить детей эффективным способам общения.

5."Попроси игрушку" — невербальный вариант

Цель: обучение детей эффективным способам общения.

Рефлексия

Прощание.

Занятие 7. Самооценка

Цель – формирование адекватной самооценки школьников.

Приветствие.

1. Упражнение «Колонна счастья»

Цель: работа на повышение самооценки.

2.Упражнение Я люблю себя.

Цель: возможность осознать, почему можно любить себя.

3. Упражнение в кругу «Я дарю тебе...»

Цель: игра направлена на повышение самооценки участников.

4. Игра «Комплименты».

Цель

Рефлексия

Прощание.

Занятие 8.Контроль поведения.

Цель – умение сдерживать себя в трудной ситуации, контролировать своё поведение и эмоции, формировать адекватную самооценку.

Приветствие.

1. Упражнение."Глаза в глаза"

Цель: развивать у детей чувство эмпатии.

2. Упражнение «Закончи предложение»

Цель: выявление положительных черт личности

3. Упражнение «Чучело».

Цель: сформировать уверенность в возможности изменения себя

4. Упражнение «Скульптура»

Цель: снижение напряжения

Рефлексия

Прощание.

Занятие 9. Техники расслабления.

Цель – обучение техникам расслабления мышц для снятия напряжения.

Приветствие.

1. Упражнение."Драка"

Цель: расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук.

2."Подарок под елкой"

Цель: расслабление мышц лица, особенно вокруг глаз.

3. Упражнение "Дудочка"

Цель: расслабление мышц лица, особенно вокруг губ.

4. Упражнение."Шалтай-Болтай"

Цель: расслабить мышцы рук, спины и груди.

Рефлексия

Прощание

Занятие 10. Закрепление полученных навыков

Цель – закрепление полученных навыков.

На этом занятии необходимо повторить различные приемы и упражнения, для коррекции тревожности: дыхательные, психогимнастические упражнения, на повышение самооценки, прием отработки конкретного навыка и др.

Приветствие.

1. Упражнение «Коробка переживаний»

Цель: снятие тревоги, беспокойства.

2. Упражнение «Избавление от тревог».

Цель: снятие тревоги, беспокойства, подготовка к ожидаемой стрессовой ситуации.

3. Упражнение «Дыхание».

Цель: снятие напряжения с помощью упражнения.

4. Упражнение «Приятное воспоминание».

Цель: научить детей справляться с тревогой.

Прощание.

Разработанная программа обсуждалась и была одобрена на заседании педагогического совета и организационных собраниях МБУ СО «Центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей» Нязепетровского муниципального района (г.Нязепетровск)

### **3.2. Анализ результатов опытно-экспериментального исследования**

С целью проверки эффективности программы была проведена повторная диагностика по методикам:

1) Методика для диагностики уровня школьной тревожности Филлипса;

2) Методика для диагностики тревожности (адаптация Прихожан А.М.);

3) Проективная методика «Несуществующее животное» (М.З. Дукаревич).

Проведем повторный анализ результатов, полученных с помощью методики диагностики школьной тревожности Б.Филлипса, представленных на рисунке 7 и в таблице 5 (Приложение 4).



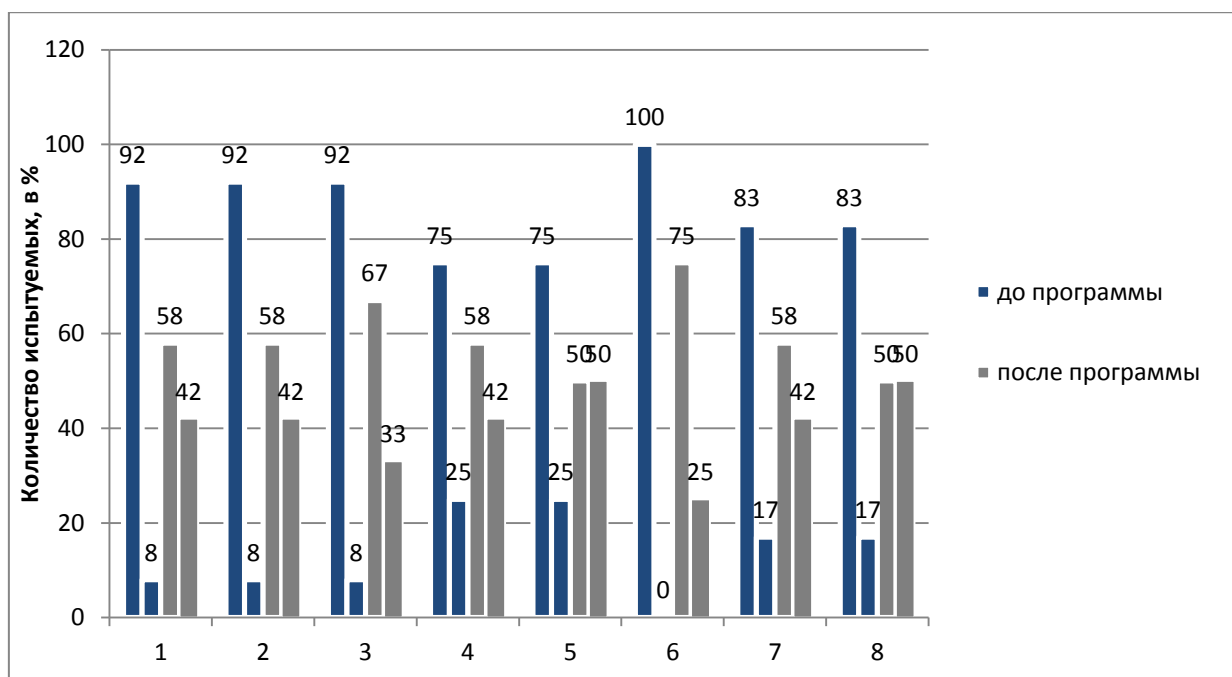


Рисунок 7. Результаты диагностики ситуативной тревожности младших школьников, воспитывающихся в условиях детского дома по методике диагностики уровня школьной тревожности Филиппа до и после реализации программы психолого-педагогической коррекции

Примечание: 1 – общая тревожность в школе; 2 – переживания социального стресса; 3 – фрустрация потребности в достижении успеха; 4 – страх самовыражения; 5 – страх ситуации проверки знаний; 6 – страх несоответствия ожиданиям окружающих; 7 – низкая физиологическая сопротивляемость стрессу; 8 – проблемы и страхи в отношениях с учителями.

Общая школьная тревожность характеризуется преобладанием высокого уровня тревожности 7 человек (58%) и повышенный уровень тревожности 5 человек (42%) включает различные аспекты устойчивого школьного эмоционального неблагополучия. Выражается в повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в классе, в волнении и ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны учителей, одноклассников; т.е. общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.

Переживание социального стресса характеризуется преобладанием высокого уровня тревожности у 7 человек (58%) и повышенного уровня у 5 человек (42%) т.е. эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего со сверстниками). Тревожность зависит от взаимоотношения со сверстниками, т.к. не сформулированы коммуникативные средства общения.

Фрустрация потребности в достижении успеха характеризуется преобладанием высокого уровня тревожности у 8 человек (67 %) и повышенный уровень у 4 человек (33%) т.е. неблагоприятный психологический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, в достижении высокого результата.

Страх самовыражения характеризуется преобладанием высокого уровня тревожности у 7 человек (58%) и повышенного уровня у 5 человек (42%) т.е. негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрация своих возможностей.

Страх ситуации проверки знаний высокий уровень тревожности у 6 человек (50 %), повышенный уровень тревожности у 6 человек (50%) т.е. негативное отношение и переживание тревоги в ситуации проверки (особенно публичной) знаний, достижений, возможностей.

Страх не соответствовать ожиданиям окружающих характеризуется преобладанием высокого уровня тревожности у 9 человек (75 %) и повышенного уровня тревожности у 3 человек (25%) т.е. ориентация на значимость других в оценке окружающим, ожидание негативных оценок.

Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу характеризуется преобладанием высокого уровня тревожности у 7 человек (58%) и повышенного уровня у 5 человек (42%) т.е. особенность психофизиологической организации, снижающая приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающая вероятность

неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор. Тревожность зависит от психофизиологического состояния организма.

Проблемы и страхи в отношениях с учителем характеризуется преобладанием высокого уровня тревожности у 6 человек (50%) и повышенного уровня тревожности у 6 человек (50%).т.е. общий негативный эмоциональный фон отношений с взрослыми в школе, снижающий успешность обучения. Тревожность зависит от взаимоотношений учитель-ученик.

Полученные данные говорят о том, что изменилось количество детей с высоким уровнем тревожности, например, по критерию общая тревожность в школе было 11 человек, стало 7 человек, чему способствовали такие упражнения как «Волшебный стул» (повышение самооценки), упражнение «Переинтерпретация симптомов тревожности. Знакомство с понятием тревожность»; упражнение «Связующая нить» (формирование близости с другими людьми); «Поезд» (сплочение, повышение взаимного доверия).

Таким образом, наша программа способствовала снижению ситуативной тревожности младших школьников, воспитывающихся в условиях детского дома.

Проанализируем результаты диагностики младших школьников, воспитывающихся в условиях детского дома, полученные по методике диагностики уровня школьной тревожности (адаптация А.М. Прихожан) представленные на рисунке 8 и в таблице 6 (Приложение 4).

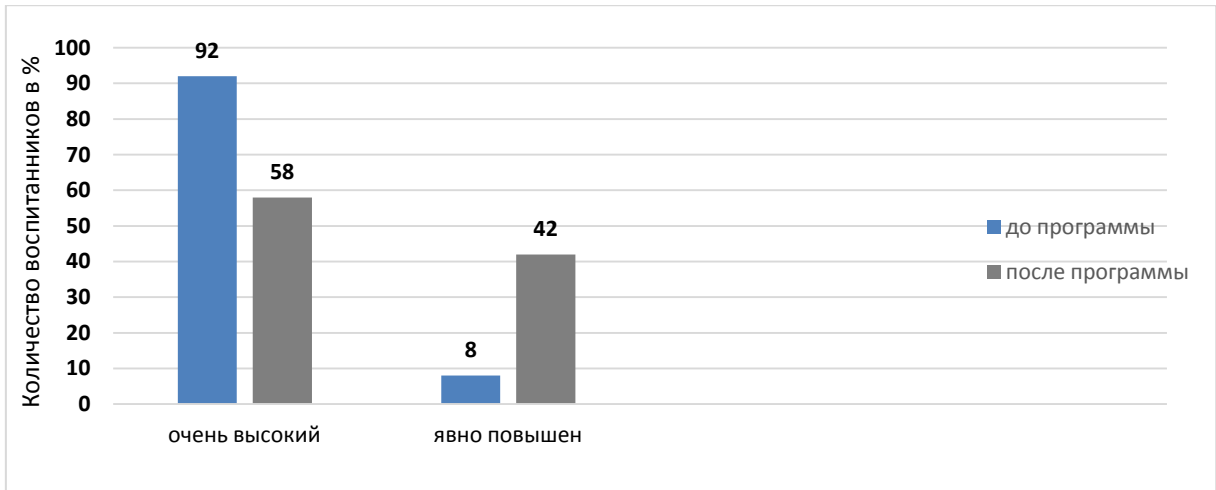


Рисунок 8. Результаты диагностики школьной тревожности по методике диагностики уровня тревожности (А.М Прихожан) до и после реализации программы

По рисунку видно, что после программы психолого-педагогической коррекции тревожности среди младших школьников из детского дома очень высокий уровень тревожности выявился у 7 человек (58%), что меньше чем до реализации программы. При этом стало больше школьников с повышенным уровнем тревожности – 5 человек (42 %). Детей с низким уровнем тревожности не выявилось.

Распределение результатов проективной методики «Несуществующее животное» М.З. Дукаревич до и после реализации программы представлены на рисунке 9 и в таблице 7 (Приложение 4)

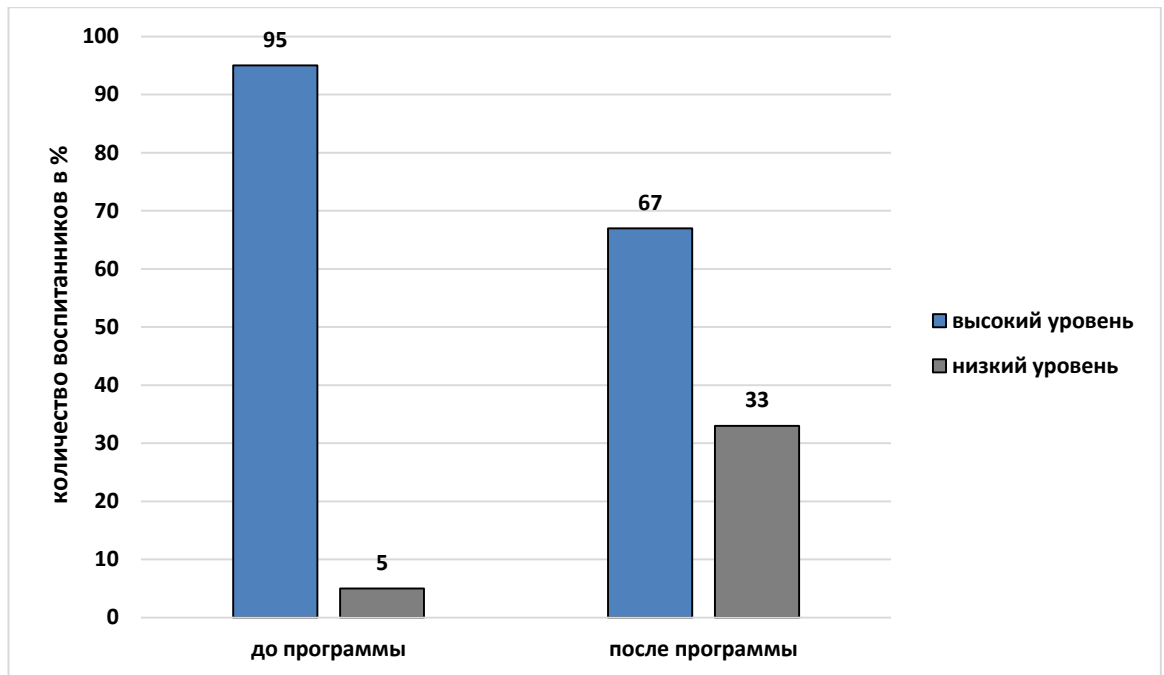


Рисунок 9. Результаты, по проективной методике «Несуществующее животное» (М.З. Дукаревич) до и после реализации программы

Полученные результаты показали, что количество высоко тревожных младших школьников снизилось до 8 человек (67%). Низкий уровень тревожности выявился у 4 человек (33 %).

После проведенной программы коррекции ситуативной тревожности у учащихся также были обнаружены признаки тревожности: расположение рисунка в нижней части листа, заштриховка контурной линии и т. д. Здесь, так же нужно отметить, что эти признаки уже не были так сильно выражены, как при проведении первичного тестирования. Количество детей с высоким уровнем тревожности снизилось.

Количество учащихся младших классов с низким (нормальным) уровнем тревожности, после реализации программы коррекции, повысилось до 4 человек (33%), об этом можно судить по рисункам, полученным после проведения повторного тестирования. У младших школьников рисунок чаще расположен в центре листа, что говорит об адекватной самооценке, части тела несуществующего животного

возвышаются над уровнем фигуры, что так же, трактуется как уверенность в себе, любознательность, увлеченность своей деятельностью, смелость.

Обобщенные результаты, полученные с помощью методик: методика «Несуществующее животное», методика измерения уровня школьной тревожности (Б.Филлипса), методика диагностики тревожности (А.М. Прихожан) представлены на рисунке 10 и в таблице 8 (приложение 4).

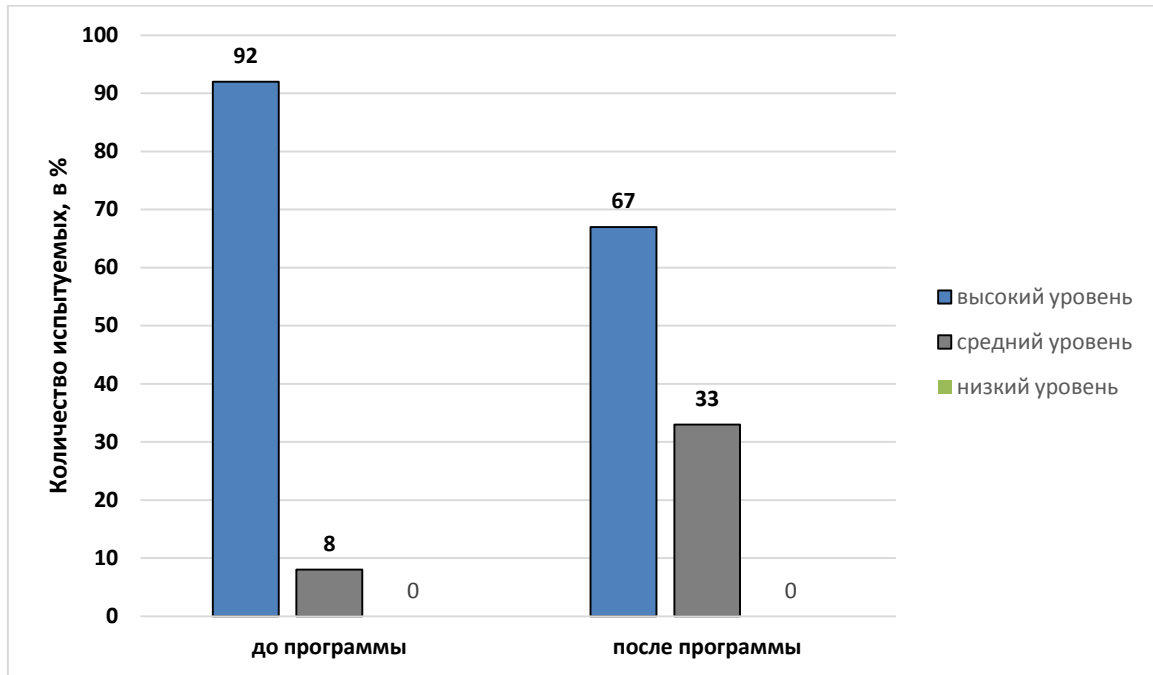


Рисунок 10 - Обобщенные результаты распределения уровней тревожности среди испытуемых по диагностикам: метод диагностики уровня школьной тревожности Филлипса, Шкала личностной тревожности (А.М. Прихожан), проективная методика «Несуществующее животное» после реализации программы

По рисунку 10 видно, что после программы психолого-педагогической коррекции тревожности среди школьников 7-9 лет, воспитывающихся в условиях детского дома высокий уровень тревожности, выявился у 8 детей (67 %), что меньше чем до реализации программы. При этом стало больше учащихся со средним уровнем тревожности - 4 человека(33%). Это говорит о том, что реализация данной программы положительно повлияла на воспитанников.

Далее проводилось сравнение результатов констатирующего и формирующего экспериментов при помощи T- критерия Вилкоксона.

Мы будем использовать данные, полученные по методике «Тест изучения школьной тревожности Филипса», а именно общий уровень школьной тревожности. Сформулируем гипотезы:

H<sub>0</sub>: Интенсивность сдвигов в направлении снижения показателей ситуативной тревожности не превосходит интенсивности сдвигов в направлении увеличения показателей ситуативной тревожности.

H<sub>1</sub>: Интенсивность сдвигов в сторону уменьшения уровня тревожности превышает интенсивности сдвигов в сторону ее увеличения.

Критическое значение T при n=10:

$$\left\{ \begin{array}{l} T_{кр}=5(p\leq 0.01) \\ T_{кр}=10(p\leq 0.05) \end{array} \right.$$

$$T = \sum R_i = 0$$

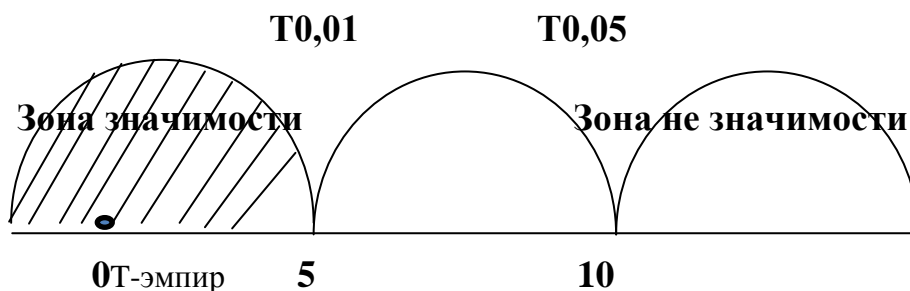


Рисунок 11. Ось значимости

Полученное T эмп находится в зоне значимости, H<sub>0</sub> – отвергается, альтернативная гипотеза H<sub>1</sub> – принимается. Это значит, что интенсивность сдвигов в направлении снижения показателей ситуативной тревожности превышает интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей ситуативной тревожности.

Данные, которые были получены в результате применения метода математической статистики T – критерия Ф. Вилкоксона свидетельствуют о том, что после проведения программы психолого-педагогической коррекции уровень ситуативной тревожности младших школьников снизился.

Итак, гипотеза исследования, о том, уровень ситуативной тревожности младших школьников, воспитывающихся в условиях детского дома возможно снизится, если разработать и реализовать модель психолого-педагогической коррекции – подтвердилась.

### **3.3 Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику. Рекомендации по профилактике и коррекции ситуативной тревожности у детей младшего школьного возраста, воспитывающихся в условиях детского дома.**

Для закрепления полученных результатов мы разработали технологическую карту внедрения результатов исследования в практику.

Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику представлена из 7 этапов (Приложение 5).

1-й этап - Целеполагание внедрения по теме программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у детей-сирот старшего дошкольного возраста.

Цель - изучить необходимые документы по предмету, составить цели, разработать этапы, разработать программно-целевой комплекс внедрения.

2-й этап - Формирование положительной психологической установки на внедрение.

Цель - выработать состояние готовности к освоению предмета внедрения у администрации детского дома и сформировать положительную

реакцию на предмет внедрения у всего педагогического коллектива и детей детского дома.

3-й этап - Изучение предмета внедрения программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у детей-сирот старшего дошкольного возраста.



Цель - изучить необходимые документы о предмете и методику внедрения темы.

4-й этап - Опережающее освоение предмета внедрения.

Цель - создать инициативную группу и условия для опережающего внедрения темы; закрепить и углубить знания и умения, полученные на предыдущем этапе.

5-й этап - Фронтальное освоение предмета внедрения.

Цель - мобилизовать педколлектив на внедрение по проблеме исследования; развить знания и умения на предыдущем этапе; обеспечить условия для фронтального внедрения; освоить всем коллективом предмет внедрения.

6-й этап - Совершенствование работы над темой программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у детей-сирот старшего дошкольного возраста.

Цель - совершенствовать знания и умения, сформированные на прошлом этапе: обеспечить условия совершенствования методики работы по предмету внедрения.

7-й этап - Распространение передового опыта освоения предмета внедрения программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у детей-сирот старшего дошкольного возраста.

Цель - изучить и обобщить опыты внедрения по проблеме исследования; осуществить наставничество и пропаганду передового опыта внедрения; сохранить и углубить традиции работы над темой, сложившихся на предыдущих этапах.

Кроме того, нами были разработаны рекомендации для работников детского дома, так как профилактика ситуативной тревожности у дошкольников занимает длительное время. А главная рекомендация для педагогов – терпение и спокойствие.

По итогам опытно-экспериментального исследования были разработаны рекомендации для работников детского дома, так как

профилактика ситуативной тревожности занимает длительное время. А главная рекомендация для педагогов – терпение и спокойствие.

Рекомендации для работников детского дома:

Избегать публичных порицаний и как можно меньше замечаний;

Избегать сравнения с другими детьми (особенно, если кто-то лучше);

Хвалить ребенка, гордиться им. Всем рассказывать и показывать его достижения.

Не замечать ошибки, неудачи, так, как и в плохо проделанной работе можно найти что-то достойное похвалы;

Поощрять во всех начинаниях и хвалить даже за незначительные самостоятельные действия;

Используйте наказание лишь в крайних случаях;

Не унижать ребенка, наказывая его;

Использовать приемы эмоциональной поддержки ("ничего страшного... бывает, что люди ошибаются, я боюсь... Ну да ладно, в следующий раз будет...") - состояние снижения страха, тревоги, напряженности;

Применять приемы рекламной поддержки – ("ты сможешь, я знаю, я уверен, я верю в тебя....");

Использовать приемы персональной исключительности ("только ты можешь добиться успеха... и мне очень нравится, как ты это сделал, нарисовал и т. д.");

Чаще обращайтесь к ребенку по имени;

Применять приемы повышенной мотивации ("сделай это ради меня, мне будет очень приятно... это для нас....");

При стимулировании самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, что.

Не спешить! Дать время подумать при выполнении задания, просьбы, поручения и т.п. Если необходимо уточнить и повторить инструкции;

Избежать конкуренции и каких-либо видов работы, учитывающих скорость исполнения её ребенком;

Чаще использовать физический контакт при общении с ребенком.

Педагогам, психологам и воспитателям можно порекомендовать следующие условия для профилактики и коррекции ситуативной тревожности младших школьников, которые важно учитывать при взаимодействии:

Желание ребенка получить помощь;

Создание благоприятных условий для взаимодействия ребенка с педагогом (атмосфера безопасности, принятия, доброжелательности, взаимопонимания и конфиденциальности);

Учет реально складывающихся в процессе занятий отношений с ребенком;

Учет уровня развития ребенка, его личностных и возрастных особенностей при проведении коррекционной, профилактической работы, наличие у ребенка социального опыта;

Учет изменений, происходящих с ребенком (успешность - неуспешность, ее осознание и принятие);

Наличие «обратной связи» с ребенком (своевременное получение информации об изменениях состояния ребенка, событиях, произошедших с ребенком, принимаемых другими работниками детского сада решениях);

Благоприятные внешние условия жизнеобеспечения ребенка: отсутствие конфликтов в группе, стрессовых ситуаций и событий;

Учет точки риска:

1. Нарушение системы посещения занятий ребенком (нерегулярное посещение, пропуск занятий ребенком в течение длительного времени, постоянные опоздания на занятия);

2. Нежелание других работников, педагогов, воспитателей детского дома менять систему взаимоотношений с ребенком и меняться самим;

3. Игнорирование другими работниками детского дома рекомендаций специалиста;

4. Несвоевременное оказание помощи ребенку сопутствующими специалистами в силу разных обстоятельств;

5. Возникновение непредвиденной психотравмирующей ситуации.

Взаимосвязь всех специалистов, задействованных в сопровождении ребенка;

### **Выводы по главе 3**

В этой части предлагаемой работы была представлена программа целью, которой является психолого-педагогическая коррекция обеспечивающая снижение уровня ситуативной тревожности детей младшего школьного возраста, воспитывающихся в условиях детского дома. Достижение поставленной цели обеспечивалось работой с детьми младшего школьного возраста направленной на осознание ими своих эмоций и формирования умения понимать эмоции других людей; развитие способности выражать эмоции вербально и невербально; развитие произвольной регуляции своего эмоционального состояния; формирование умения выражать свои негативные эмоции без агрессии. Программа рассчитана на 10 занятий. Структура занятия включает пять инвариантных компонентов: приветствие, разминка, основная часть, рефлексия, прощание.

После реализации данной программы мы провели повторное исследование воспитанников детского дома. В результате повторного исследования уровня тревожности младших школьников после коррекционной работы, были получены следующие результаты.

Диагностика уровня школьной тревожности по методике Б. Филиппа определила высокий уровень тревожности по факторам: общая школьная тревожность была у 10 детей (83%) и осталась у 7 младших школьников(58%) после коррекционной работы; переживание социального стресса была у 11 человек (92%) до 7 человек (58 %) после коррекционной работы; фрустрация потребности в достижении успеха была у 11 детей (92%) остался у 8 человек (67 %); страх самовыражения снизился, был у 9 человек (75%) остался у 7 детей (58 %);страх ситуации проверки знаний был у 9 человек (75%) остался у 6 детей(50 %); страх не соответствовать ожиданиям окружающих был у 12 детей (100%) остался у 9 человек (75 %); низкая физиологическая сопротивляемость стрессу был у 10 человек (83%) до 7 человек (58%);проблемы и страхи в отношениях с учителем снизился с 10 человек (83%) остался у 6 человек (50%).

В связи с тем, что уменьшилось количество детей с высоким уровнем тревожности, увеличилось количество младших школьников с повышенным уровнем тревожности: общая тревожность у 5 детей(42%) была у 1 ученика (8%), переживание социального стресса 5 человек (42%) был 1 человек (8%);фрустрация потребности в достижении успеха у 4 человек (33%) была у 1 человека (8%);страх самовыражения у 5 детей(42%), был у 3 детей (25%);страх ситуации проверки знаний у 6 человек (50%), был у 3 детей (25%);страх несоответствия ожиданиям окружающих 3 человека (25 %), до проведения программы по данному критерию высокий уровень тревожности выявился у всех испытуемых;низкая физиологическая сопротивляемость стрессу5 человек (42%), был 2 чел. (17%);проблемы и страхи в отношениях с учителем 6 человек (50%), был 2 человека (17%).

После коррекционной программы диагностика школьной тревожности (адаптированной А.М.Прихожан) показала, что среди младших школьников из детского дома очень высокий уровень тревожности выявился у 7 человек (58%), до реализации программы 11 человек (92%).Как следствие

этого, стало больше школьников с повышенным уровнем тревожности – 5 человек (42 %). Детей с низким уровнем тревожности не было выявлено.

Диагностики по проективной методике «Несуществующее животное» (М.З. Дукаревич) показала, что количество высоко тревожных младших школьников снизилось до 8 человек (67%). Низкий уровень тревожности выявился у 4 человек (33 %). Нужно отметить, что признаки тревожности не были ярко выражены, как при проведении первого тестирования. Количество детей с высоким уровнем тревожности снизилось. Количество учащихся младших классов с низким (нормальным) уровнем тревожности, после реализации программы коррекции, повысилось до 33%.

На основании результатов исследования нами была разработана технологическая карта внедрения программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности детей младшего школьного возраста, состоящая из 7 этапов. А также составлены рекомендации для работников детского дома и педагогов по профилактике и коррекции ситуативной тревожности.

Полученные результаты подтверждает выдвинутую нами гипотезу: уровень ситуативной тревожности младших школьников, воспитывающихся в условиях детского дома возможно снизится, если разработать и реализовать модель психолого-педагогической коррекции. Задачи исследования решены. Цель исследования достигнута.

## Заключение

В настоящее время не сложилось единое понимание термина ситуативная тревожность. Наибольшее распространение получило определение ситуативная тревожности как психического состояния беспокойства, волнения, повышенной эмоциональной возбудимости в определённой ситуации. В теории разделяют ситуативную и личностную. Ситуативная тревожность — это психическое состояние беспокойства, волнения, повышенной эмоциональной возбудимости в определённой ситуации. К основным личностным факторам способствующим ситуативной тревожности у детей младшего школьного возраста, которые воспитываются в условиях детского дома, можно отнести понимание депривированности; низкий уровень коммуникативных компетентностей; неразвитость эмоционального интеллекта; психофизиологические особенности такие как низкий уровень интеллектуального развития, бедные эмоциональная сфера и воображение, позднее формирование навыков саморегуляции и правильного поведения.

Внешними факторами повышенного уровня ситуативной тревожности у детей младшего школьного возраста являются негативный опыт отношений со взрослыми и сверстниками. Пусковым механизмом этого состояния у детей являются отношения со взрослыми в детском доме несоответствующее установленным педагогическим требованиям. Поэтому в условиях детского дома важно наличие добрых отношений с ребенком, организация влияния на благополучное развитие школьника. Девиантное поведение взрослых вызывает развитие высокого тревожности, закрепление её как черты характера. Тревожность влияет не только на психическое и социальное развитие ребенка, но и вызывает неврозы, психосоматические заболевания, асоциальное поведение.

В ходе исследования нами была разработана модель коррекции ситуативной тревожности детей младшего школьного возраста, включающая в себя пять основных блоков: целевой, теоретический, диагностический, коррекционный, аналитический. Также нами была сформирована схема целеполагания процессов коррекции ситуативной тревожности у младших школьников. Системообразующим методом коррекционной работы нами была выбрана игра и упражнения, соответствующие возрастным особенностям детей.

Исследование ситуативной тревожности младших школьников, воспитывающихся в условиях детского дома проходит в 3 этапа: поисково-подготовительный этап, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий.

Исследование проводилось с использованием комплекса методов и методик, таких как: теоретические-анализ, синтез и обобщение психолого-педагогической литературы; эмпирические-констатирующий эксперимент, тестирование по методикам: проективная методика «Несуществующее животное»; «Тест школьной тревожности Филипса»; «методика для диагностики школьной тревожности (адаптация А.М. Прихожан)»; метод математической статистики с применением Т – критерия Ф. Вилкоксона.

При первичной диагностике были получены следующие результаты. По методике диагностики уровня школьной тревожности Б. Филипса выявлено, что высокий уровень тревожности наблюдается по всем факторам: общая школьная тревожность 11 человек (92%), переживание социального стресса 11 человек (92 %), фрустрация потребности в достижении успеха 11 человек (92 %), страх самовыражения 9 человек (75%), страх ситуации проверки знаний 9 человек (75%); страх не соответствовать ожиданиям окружающих 12 человек (100%); низкая физиологическая сопротивляемость стрессу 10 человек (83%); проблемы и страхи в отношениях с учителями 10 человек (83 %). Повышенная тревожность присутствует при проверки некоторых критериев: общая



тревожность в школе 1 человек (8%), переживание социального стресса 1 человек (8%), фрустрация потребности в достижении успеха 1 человек (8%), страх самовыражения 3 человека (25%), страх ситуации проверки знаний 3 человека (25%), низкая физиологическая сопротивляемость стрессу 2 человек (17%), проблемы и страхи в отношениях с учителем 2 человека (17%). Все дети имеют высокий и повышенный уровень тревожности.

Результаты исследования по методике школьной тревожности (адаптация А.М.Прихожан) показали: уровень тревожности повышенный – 1 человек (8%); очень высокий уровень тревожности – 11 детей (92%). Таким образом, среди детей преобладают школьники с повышенным уровнем волнений, переживаний, тревоги, которые стали для них ведущим эмоциональным состоянием.

По результатам рисуночного теста «Несуществующее животное» мы видим, что у 11 учащихся, а это (92%) были обнаружены признаки тревожности: расположение рисунка в нижней части листа, заштриховка контурной линии, зачерненный рот округлой формы, это говорит о необходимости углубленного исследования и коррекции возможных причин тревожности учеников.

Анализ результатов трех методик показал, что уровень тревожности в группе высокий у 11 человек (92%). На этом основании был сделан вывод о необходимости разработки и внедрении программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у детей младшего школьного возраста, воспитывающихся в условиях детского дома.

После реализации коррекционной программы была проведена повторная диагностика уровня ситуативной тревожности младших школьников-воспитанников детского дома.

Проведение диагностики уровня школьной тревожности по методике Б. Филиппа позволило получить следующие данные:

Высокий уровень тревожности по факторам: общая школьная тревожность была у 10 детей (83%) и осталась у 7 младших школьников (58%) после коррекционной работы; переживание социального стресса была у 11 человек (92%) до 7 человек (58 %) после коррекционной работы; фрустрация потребности в достижении успеха была у 11 детей (92%) остался у 8 человек (67 %); страх самовыражения снизился, был у 9 человек (75%) остался у 7 детей (58 %); страх ситуации проверки знаний был у 9 человек (75%) остался у 6 детей (50 %); страх не соответствовать ожиданиям окружающих был у 12 детей (100%) остался у 9 человек (75 %); низкая физиологическая сопротивляемость стрессу был у 10 человек (83%) до 7 человек (58%); проблемы и страхи в отношениях с учителем снизился с 10 человек (83%) остался у 6 человек (50%).

В связи с тем, что уменьшилось количество детей с высоким уровнем тревожности, увеличилось количество младших школьников с повышенным уровнем тревожности: общая тревожность у 5 детей (42%) была у 1 ученика (8%), переживание социального стресса 5 человек (42%) был 1 человек (8%); фрустрация потребности в достижении успеха у 4 человек (33%) была у 1 человека (8%); страх самовыражения у 5 детей (42%), был у 3 детей (25%); страх ситуации проверки знаний у 6 человек (50%), был у 3 детей (25%); страх несоответствия ожиданиям окружающих 3 человека (25 %), до проведения программы по данному критерию высокий уровень тревожности выявился у всех испытуемых; низкая физиологическая сопротивляемость стрессу 5 человек (42%), был 2 чел. (17%); проблемы и страхи в отношениях с учителем 6 человек (50%), был 2 человека (17%).

Методика диагностики школьной тревожности (адаптированная А.М.Прихожан) позволила установить следующие результаты. После коррекции тревожности среди младших школьников из детского дома очень высокий уровень тревожности выявился у 7 человек (58%), до реализации программы у 11 человек (92%). Как следствие этого, стало

больше школьников с повышенным уровнем тревожности – 5 человек (42 %). Детей с низким уровнем тревожности не было выявлено.

Проективная методика «Несуществующее животное» (М.З. Дукаревич) показала, что количество высоко тревожных младших школьников снизилось до 8 человек (67%). Низкий уровень тревожности выявился у 4 человек (33 %). Нужно отметить, что признаки тревожности не были ярко выражены, как при проведении первого тестирования. Количество детей с высоким уровнем тревожности снизилось. Количество учащихся младших классов с низким (нормальным) уровнем тревожности, после реализации программы коррекции, повысилось до 33%.

Обобщение результатов после повторной диагностики по 3 методикам: проективная методика «Несуществующее животное»; «Тест школьной тревожности Б.Филипса»; «Методика для диагностики школьной тревожности (адаптированная Прихожан А.М.)» показала, что высокий уровень тревожности у 8 человек (67%), а средний уровень тревожности у 4 человек (33%). До реализации программы общий результат по трем методикам выявил высокий уровень тревожности у 11 человек (92%), средний уровень тревожности выявился у одного ребенка (8%).

Математическая обработка показала достоверное преобладание интенсивности сдвигов в сторону снижения уровня ситуативной тревожности младших школьников. Показатели детей после проведения программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности изменились. Таким образом, цели и задачи достигнуты, гипотеза подтверждена.

Полученные результаты подтверждает выдвинутую нами гипотезу: уровень ситуативной тревожности младших школьников, воспитывающихся в условиях детского дома возможно снизится, если разработать и реализовать модель психолого-педагогической коррекции.

Так же были составлены рекомендации педагогам, воспитателям по коррекции уровня ситуативной тревожности. Разработана технологическая карта внедрения результатов исследования в учебно-воспитательный процесс образовательного учреждения.

## Библиографический список

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология [Электронный ресурс]: Академия. 2014. URL: <http://world7.ru/lib/36-age/404-abramovavosr>(дата обращения 01.02.2017)
2. Анисимова М.А., Шамовская Т.В. Психолого-педагогические условия социально-эмоционального развития детей, воспитывающихся в доме ребенка // Актуальные проблемы социальных и психологических наук: теория, методология, практика: материалы симпозиума XII (XLIV) Международной научно-практической конференции «Образование, наука, инновации: вклад молодых исследователей»: Вып. 18 – Т. 3. / сост. А.В. Серый и др. - 2017. – 277 с.5
3. Астапов В.М. Тревожность у детей. Учебное пособие./ В. М. Астапов. Изд-во: ПЕРСЭ, 2008.–160с.
4. Бернс Д. Хорошее самочувствие: Новая терапия настроений / Пер. с англ. Л. Славина — М.: Вече, Персей, АСТ, 1995.— 400 с.1
5. Божович Л. И. Личность и её формирование в детском возрасте – СПб: Питер, 2008 – 400с .
6. В.П.Зинченко, Б.Г. Мещеряков: Большой психологический словарь, АСТ: АСТ Москва; Прайм-Еврознак; Москва; СПб; 2008  
<https://www.elkniga.ru/static/booksample/00/19/15/00191530.bin.dir/00191530.pdf> 2
7. Великова С.В. Социальная тревожность у детей-сирот // Специальное образование. Материалы IX Международной научной конференции. Ленинградский государственный университет имени А. С. Пушкина. – 2013. – С. 66-69.
8. Веракса А.Н. Индивидуальная психологическая диагностика ребенка 5-7 лет / А.Н. Веракса. - М.: Мозаика-Синтез, 2009. - 128 с.
9. Выродова И.А. Обучение воспитателей личностноориентированному взаимодействию с младенцами-сиротами в

условиях специализированного дома ребенка: Диссерт. на соиск. к. пед. н. – Москва, 2009. – 235 с.10

10. Гуревич П.С. Психология: учебник для бакалавров / П.С. Гуревич. — М.: Юрайт, 2013. — 608 с цит. по 21, с. 572

11. Долгова В. И., Крыжановская Н. В., Грамзина Н. А. Исследование влияния самооценки на ситуативную тревожность младших школьников // Научно-методический электронный журнал «Концепт». –2015. –Т. 31. –С. 46–50. –URL: <http://ekoncept.ru/2015/95516.htm>

12. Долгова В.И., Попова Е.В. Инновационные психолого-педагогические технологии в работе с дошкольниками /монография. –М.: Издательство Перо, 2015. –208с.

13. Долгова В. И., Кормушина Н. Г. Коррекция страха смерти у подростков: Монография / В.И. Долгова, Н.Г. Кормушина. – Челябинск: РЕКПОЛ, 2009. – 324 с.

14. Долгова В. И., Латюшин Я. В. Страх как причина развития аддиктивного поведения // Вестник института развития образования и воспитания подрастающего поколения при ЧГПУ. – Серия 3. – 2002 – С. 70-77.11

15. Долгова В.И. Коррекция тревожности у старших дошкольников // Дошкольное воспитание. – 2016. - №8. – С. 100-105.

16.Долгова В.И. Психолого-педагогическая коррекция межличностных отношений подростков: научнометодические рекомендации - Челябинск: АТОКСО, 2010 – 112с.

17.Долгова В.И. Системные инновационные технологии целеполагания//[Текст]/В.И.Долгова//XXXV International Research and Practice Conference “Global crisis of contemporaneity in the sphere of mindset, social values and political interests correlation»: сб.труд. Международной виртуальной Интернет-конференции (Лондон, 05 – 12 ноября 2012). –

Лондон, Великобритания, 2012. - С. 41-45. – Электронный доступ – URI:  
<http://gisap.eu/ru/node/16023>

18. Долгова В.И., Аркаева Н.И., Капитанец Е.Г., Инновационные психолого-педагогические технологии в начальной школе // монография. – М.: Издательство Перо, 2015. – 200с.  
<http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/691?show=full>

19. Долгова В.И., Барышникова Е.В., Саркисян М.С. Психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности у детей младшего школьного возраста // научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015.– Т.31.–С.101-105. URL <http://e-koncept.ru/2015/955527.htm>

20. Долгова В.И., Гольева Г.Ю., Пастухова С.С. Влияние самооценки на ситуативную тревожность учащихся начальных классов // Культура и образование: от теории к практике. 2016. Т. 1. С. 25-33. [http://www.educulture.ru/files/T1\\_2016.pdf](http://www.educulture.ru/files/T1_2016.pdf)

21. Долгова В.И., Кондратьева О.А., Гайсина В.А. Исследование взаимосвязи тревожности и самооценки детей младшего школьного возраста // Культура и образование: от теории к практике. – 2016. – Т. 1. – С. 33-38. <https://elibrary.ru/item.asp?id=26240215>

22. Долгова, В. И. Акмеология управления (на примере инновационной деятельности кадров государственной службы). – Челябинск : ЧГПУ, 2000. – 380 с

23. Долгова В.И. Тревожность в структуре эмоциональной устойчивости личности // В сборнике: FUNCTIONS OF UPBRINGING AND EDUCATION IN CONDITIONS OF THE ACCELERATED SOCIALIZATION OF THE PERSONALITY IN THE MODERN SOCIETY Peer-reviewed materials digest (collective monograph) published following the results of the CIII International Research and Practice Conference and II stage of the Championship in Psychology and Educational sciences. 2015. С. 108-111. <https://elibrary.ru/item.asp?id=25506455>

24. Журавлева Д.И. Мотивация и проблемы в обучении. – М.: Просвещение, 2003. – 452 с.
25. Загвязинский В.И., Атаханов Р.Г. Методология и методы психолого-педагогического исследования. – М.: Наука, 2013 – 320 с.
26. Зимняя И.А. Педагогическая психология. - Ростов н/Д.: Феникс, 2010. - 480 с –(модель 1.3)
27. Калинин, В.К. Актуальные аспекты теории воли.// Эмоционально-волевая регуляция поведения и деятельности. Тезисы 2-го Всесоюзного семинара молодых ученых. Симферополь - М., 2009. – 206 с
28. Кондратьева О. А., Нижегородцева Е. С. Изучение взаимосвязи ситуативной тревожности и самооценки подростков // Научно-методический электронный журнал «Концепт». –2016. –Т. 44. –С. 57–64. –URL: <http://e-koncept.ru/2016/56976.htm>
29. Косенок А. Статистика детских домов и сирот в России // газета «Коммерсант». – 2017. - №172. – С. 4. 19
30. Кочубей Б.И., Новикова Е.В. Эмоциональная устойчивость школьника. – М.: Изд-во Сфера, 2008. – 196 с.
31. Крылов А.А. Психология. – М.: Проспект, 2005. – 220с.цит. по 37, с. 527]
32. Лисина М.И. Влияние отношений с близкими взрослыми на развитие ребенка раннего возраста [Вопросы психологии] // Вопросы психологии. - 1961. - № 3. - С. 117-124. Режим доступа: <http://psychlib.ru/21>
33. Лисина М.И. Формирование личности ребенка в общении. – СПб.: Питер, 2009. – 410 с.
34. Лютова Е., Моница Г. Шпаргалка для родителей. Гиперактивные, агрессивные, тревожные и аутичные дети. Учебное пособие./ Е. Лютова, Г. Моница. Изд-во: «Речь, Сфера», 2010 г. –437
35. Макшанцева Л.В. Диагностика и профилактика тревожности у дошкольников. – М.: МГППИ, 2010. – 270 с.



- 36.МарковаА.К. Формирование мотивации учения в школьном возрасте. – М.: Просвещение, 2011. –356с
- 37.Матюхина М.В. Мотивация учения младших школьников. – М.: Педагогика, 2011. – 335 с.
- 38.Микляева А. В., Румянцева П. В. - Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция М59 Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. — СПб.: Речь, 2004. — 248 с
- 39.Мухина М.В. Возрастная психология. – М.: 2010. – 345 с.
- 40.Мэй Р. М 97 Смысл тревоги / Перев. с англ. М.И. Завалова и А.И. Сибуриной. М.: Независимая фирма “Класс”, 2001.—384 с. — (Библиотека психологии и психотерапии, вып. 89).
- 41.Немов Р. С. Общая психология в 3 т. Том 1. Введение в психологию: учебник и практикум для академического бакалавриата / Р. С. Немов. — 6-е изд. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 726 с.
- 42.Новиков В.К. Методология и методы научного исследования. М.: Московская государственная академия водного транспорта, 2015. 210 с
- 43.Петров А. А. Исследование тревожности у детей младшего школьного возраста // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 10. – С. 266–270. – URL: <http://e-koncept.ru/2015/95097.htm>.
- 44.Петровский, А.В. Психология : учебник / А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский. – 5-е издание, стереотипное. – Москва : Академия, 2006. – 512 с. 12
- 45.Полина А.В. Депривация доверия в детском возрасте: монография. – Волгоград.: Волг. науч. изд-во, 2008. - 188 с.29
- 46.Полшкова Т.А. Проблема ситуативной тревожности в психолого-педагогических исследованиях // Актуальные вопросы современной психологии. Челябинск: Два комсомольца. 2013. С. 107-110.

47. Практикум школьного психолога : практ. пособие / Е. И. Рогов. — М. : Издательство Юрайт, 20176 — 435 с. — Серия : Профессиональная практика.

48. Прихожан А. М. П75 Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. — М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000. — 304 с. (Серия «Библиотека педагога-практика»).

<http://testuser7.narod.ru/School/Prihozhan.pdf>

49. Прихожан А. М. Явление, причины, диагностика» // Школьный психолог. - № 8. - 2004. - С. 19-20.].

50. Прихожан А.М. Причины, профилактика и преодоление тревожности // А.М. Прихожан. Психологическая наука и образование./Режим доступа: <http://psychlib.ru/mgppu/periodica/PNIO021998/PPP-011.HTM>

51. Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст 2-е издание // СПб: Питер 2009. – с.192 .  
[http://www.studmed.ru/prihozhan-am-psiologiya-trevozhnosti-doshkolnyy-i-shkolnyy-voznrast-2-e-izdanie\\_d5909f926e5.html](http://www.studmed.ru/prihozhan-am-psiologiya-trevozhnosti-doshkolnyy-i-shkolnyy-voznrast-2-e-izdanie_d5909f926e5.html);

[http://psycho34.ru/uploads/files/shkala\\_yavnoy\\_trevozhnosti.pdf](http://psycho34.ru/uploads/files/shkala_yavnoy_trevozhnosti.pdf) 14

52. Прихожан А.М. Толстых Н.Н. Особенности развития личности детей, воспитывающихся в условиях материнской депривации//Психологическая наука и образование, 2009, №3 – 8с.  
[https://elibrary.ru/download/elibrary\\_12891202\\_48966805.pdf](https://elibrary.ru/download/elibrary_12891202_48966805.pdf)

53. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М.: Московский психолого-социальный институт, 2015. 304 с.

54. Прихожан А.М., Толстых Н.Н. Психология сиротства. 3-е издание. - Национальный фонд защиты детей от жестокого обращения, «ПИТЕР». 2007. – 400с.

55. Психологические проблемы современного российского общества / Отв. ред. А. Л. Журавлев, Е. А. Сергиенко. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2012. – 575 с.

56. Пасечник Л. Тревожный ребенок // Дошкольное воспитание. – 2007. - N 10. – С. 64-71

57. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб. : Питер, 2002. – 720 с.

58. Рузская А.Г., Лисина М.И., Дубровина И.В. Психическое развитие воспитанников детского дома [Текст] / М. И. Лисина, И. В. Дубровина, А. Г. Рузская и др. ; Под ред. И. В. Дубровиной, А. Г. Рузской. - М. : Педагогика, 1990. - 264 с.

59. Рычкова А.И., Кондратьева О.А. Исследование ситуативной тревожности младших школьников, воспитывающихся в условиях детского дома // Международная научно-практическая конференция Шамовские педагогические чтения. Сборник материалов конференции 2019 (в печати)

60. Сидоренко Е.В. Методы математической обработки в психологии / Е.В. Сидоренко. – М.: Речь, 2007. – 350 с

61. Спилберг Ч.Д. Концептуальные и методические проблемы исследования тревоги [Электронный ресурс]: 2013. URL: [http://www.ingnpublishing.com/files/2012/01/PSP\\_2012\\_01\\_part2\\_web.pdf](http://www.ingnpublishing.com/files/2012/01/PSP_2012_01_part2_web.pdf) (дата обращения 09.02.2017)

62. Столяренко Л.Д. Педагогическая психология. – Ростов н/Д.: Изд-во Феникс, 2009. – 544 с.

63. Филиппова Т. А., Крыжановская Н. В. Психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности младших школьников // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – Т. 39. – С. 2516–2520. – URL: <http://e-koncept.ru/2017/970830.htm>.

64. Ханин, Ю. Стресс и тревога в спорте // Ю. Ханин. М.: Физкультура и спорт, 2013. 288 с.

65.Холмогорова А.Б. Многофакторная модель депрессивных, тревожных и соматоформных расстройств как основа их интегративной психотерапии / А.Б. Холмогорова, Н.Г. Гаранян // Социальная и клиническая психиатрия. – 2000. – № 1. – С. 94-102.

66.Хорни К. Тревожность // Хорни К. Собр. соч. в 3-х т. — М. : Смысл, 1997. — Т. 2. — С. 174—180

67.Циулина М.В. Методология психолого-педагогических исследований: учебное пособие. Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2015. 239 с.

68.Шипицина Л.М Развитие личности ребенка в условиях материнской депривации: Уч.-метод. пособие / под ред. Л.М. Шипициной.- СПб. : ИСПиП, 1997-160с.

69.Шипицина Л.М. Психическое развитие детей-сирот (по результатам психологического мониторинга) / Под ред. Л.М.Шипициной.- СПб., 1996-168с.

70.Яковлева О.В. Коррекция ситуативной и личностной тревожности у подростков // Альманах современной науки и образования. Тамбов: Грамота. 2011. № 11(54). С. 133-135.

Методики диагностики ситуативной тревожности младших школьников, воспитывающихся в условиях детского дома.

Методика Р. Филлипса «Тест изучения школьной тревожности Филлипса»

Инструкция. Ребята, сейчас Вам будет предложен опросник, который состоит из 58 вопросов о том, как Вы себя чувствуете в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, здесь нет верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь. Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ "+", если Вы согласны с ним, или "-", если не согласны.

### Опросник

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом?
2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?
3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?
4. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок?
5. Случалось, ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?
6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорит?
7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?
8. Случается, ли с тобой, что ты боишься высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?
9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?
10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?
11. Случается, ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?
12. Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год?
13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?
14. Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?

15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, чего 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, ли 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 ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
27. Боишься ли ты временами вступать в спор?
28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?
29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?
30. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?
31. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает?
32. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с учебной работой?

33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимание?
34. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?
35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?
36. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?
37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?
38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?
39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу так же хорошо, как и твои одноклассники?
40. Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие?
41. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?
42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе 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 твои 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, чего не можешь ты?
55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?
56. Беспokoишься 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?

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

#### Ключ к вопросам

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

Содержательная характеристика каждого синдрома (фактора).



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

Переживания социального стресса – эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего - со сверстниками).

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

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

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

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

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

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

Методика М.З. Дукаревич «Рисунок несуществующего животного». Описание: Данная методика используется для изучения уровня тревожности и самооценки младшего школьника.

Ребенку предлагается нарисовать «Несуществующее животное» и назвать его несуществующим названием. Тест проводится в форме индивидуального исследования. Рисунок выполняется простым карандашом на стандартном листе белой бумаги.

Интерпретация.

#### 1. Положение рисунка на листе.

В норме рисунок расположен на средней линии (вертикально). Положение рисунка ближе к верхнему краю листа (чем ближе, тем более выражено) трактуется как высокая самооценка и недовольство собственным положением в социуме, недостаточностью признания со стороны окружающих. Тенденция к самоутверждению, признанию. Положение рисунка в нижней части листа – обратный показатель: неуверенность в себе, низкая самооценка, подавленность, нерешительность, потребность в признании. Отсутствие тенденции к самоутверждению.

## 2. Центральная смысловая часть фигуры (голова, уши).

Голова повернута вправо – устойчивая тенденция к действительности. Почти все, что думывается, планируется – осуществляется или, по крайней мере, начинает реализовываться (хотя и не доводится до конца). Человек активно переходит к реализации своих намерений. Голова повернута влево – тенденция к рефлексии, размышлениям, лишь незначительная часть замыслов реализуется. Нередко это страх, нерешительность, боязнь перед активным действием (что именно, надо выяснить дополнительно). Положение «фас» (голова направлена на рисующего) трактуется как эгоцентризм.

Глазам придается особое значение. Если радужка особенно резко прорисована – это переживание страха человеком. Обратит внимание на наличие ресниц. Ресницы обозначают заинтересованность человека в восхищении окружающих, а также истероидно-демонстративные манеры в его поведении.

Уши. Прямое значение – заинтересованность в информации, значимость и мнение окружающих о себе.

Открытый рот без прорисовки языка и губ, особенно зачерненный, трактуется как легкость возникновения страхов, опасения, недоверия. Для тревожных детей и подростков характерен рисунок зачерненного рта округлой формы. Приоткрытый рот в сочетании с языком при отсутствии губ трактуется как большая речевая активность, в сочетании с прорисованной губой – чувственность. Рот с зубами – вербальная агрессия, в большинстве случаев защитная. Увеличенный (по отношению к фигуре в целом) размер головы, говорит о том, что испытуемый ценит рациональное начало, а возможно и эрудицию в себе и окружающих.

На голове часто бывают расположены дополнительные детали: рога – защита; ногти, щетина, иглы – агрессия.

Крылья и перья – тенденция к самоукрашению и самооправданию.

Грива, шерсть, подобие прически – чувственность, подчеркивание своего пола и иногда ориентировка на свою сексуальную роль.

## 3. Несущая, опорная часть фигуры (ноги, лапы, постамент).

Отсутствие лап рассматривается как поверхностность, неосновательность суждений, легкомыслие в выводах, иногда импульсивность в принятии решений. Разнообразие положения этих деталей – свидетельство самостоятельности творческого начала.

4. Части возвышающиеся над уровнем фигуры (крылья, дополнительные ноги, щупальца, перья, бантики). Части, возвышающиеся над уровнем фигуры, трактуются как уверенность в себе, любознательность, увлеченность своей деятельностью, смелость. Крылья, перья, бантики – показатель демонстративности, склонность обращать на себя внимание. Хвосты – выражают отношение к собственным действиям и поступкам. Положительная или отрицательная оценка своих действий выражается направлением нарисованного хвоста. Хвост направлен

влево – трактуется как размышление об упущенном моменте из-за собственной нерешительности. Хвост, направленный вправо, трактуется как размышление о своих действиях, поступках в настоящее время. Хвост, направленный вверх, трактуется как уверенность, положительная оценка своих действий, поступков. Падающий вниз – сожаление о содеянном, раскаяние.

#### 5. Контур фигуры.

Контур фигуры, выполненный в острых углах, выступах, шипах, панцире – трактуется как агрессивная защита от окружающих. Запачкивание контурной линии фигуры – тревога, страх. Линии удвоены, поставлены шипы, заслоны – опасение, подозрительность. Верхний контур – трактуется как защита против людей, реально имеющих возможность наложить запреты, ограничения, т.е. старших по возрасту людей: родителей, учителей, руководителей. Нижний контур – протест против насмешек, боязнь осуждения. Боковые – готовность к защите и самозащите. Название может выражать рациональное соединение смысловых частей (летающий заяц, бегокот). Другой вариант словообразования с книжно-научным, иногда латинским суффиксным окончанием (раболепиус, наплеомалария). Первое название трактуется как рациональность. Второе – демонстративность, направленная на демонстрацию собственного разума, эрудиции. Встречаются названия поверхностно-звуковые без всякого осмысления (гляктер, ламю), трактуемые как легкомысленность отношения к окружающему. Наблюдаются иронически-юмористические названия (риноручка, пузырищ). Инфантильные названия имеют обычно повторяющиеся элементы (тру-тру). Склонность к фантазированию (чаще всего защитного порядка) выражена обычно непомерно длинными названиями.

Методика «Шкала явной тревожности (адаптация А.М. Прихожан)»

#### Назначение теста

Методика была разработана в 1980-1982 гг. А.М.Прихожан на основании методики Amen E.W., Renison N. (1954). Методика предназначена для диагностики школьной тревожности у учащихся 6-9 лет.

#### Описание теста

Для проведения теста необходимо 2 набора по 12 рисунков размером 18 x 13 см в каждом. Набор А предназначен для девочек, Набор Б – для мальчиков. Номера картинок ставятся на обороте рисунка.

Методика проводится с каждым испытуемым индивидуально. Требования к проведению стандартны для проективных методик. Перед началом работы дается общая инструкция. Кроме того, перед показом некоторых рисунков даются дополнительные инструкции.

#### Инструкция к тесту

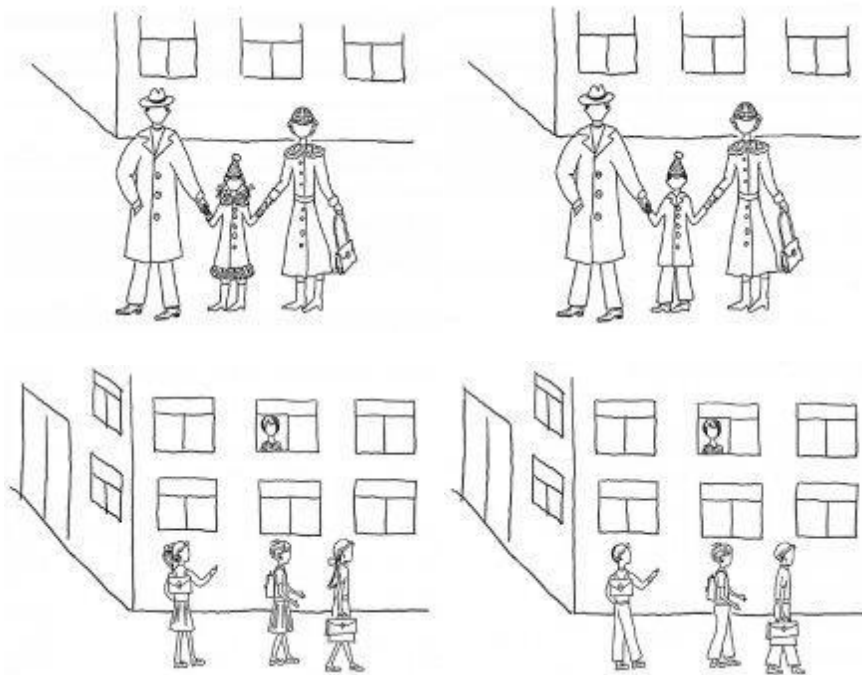
Сейчас ты будешь придумывать рассказы по картинкам. Картинки у меня не совсем обычные. Посмотри, все – и взрослые, и дети – нарисованы без лиц. (Предъявляется картинка № 1.) Это сделано специально, для того чтобы интереснее было придумывать. Я буду показывать тебе картинки, их всего 12, а ты должен придумать, какое у мальчика (девочки) на каждой картинке настроение и почему у него такое настроение. Ты знаешь, что настроение отражается у нас на лице. Когда у нас хорошее настроение, лицо у нас веселое, радостное, счастливое, а когда плохое – грустное, печальное. Я покажу тебе картинку, а ты мне расскажешь, какое у мальчика (девочки) лицо – веселое, грустное или какое-нибудь еще, и объяснишь, почему у него или нее такое лицо.

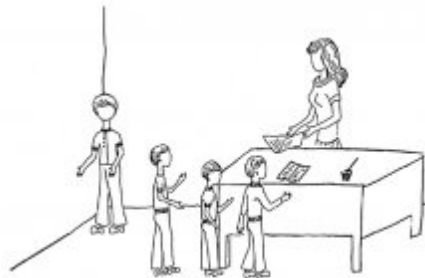
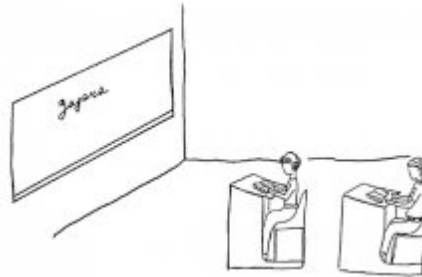
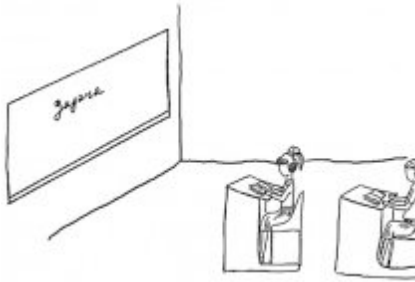
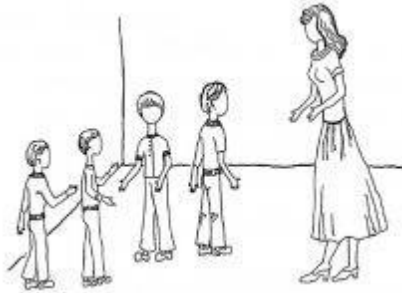
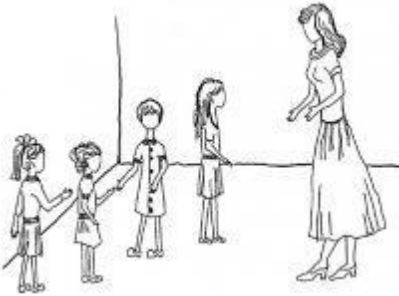
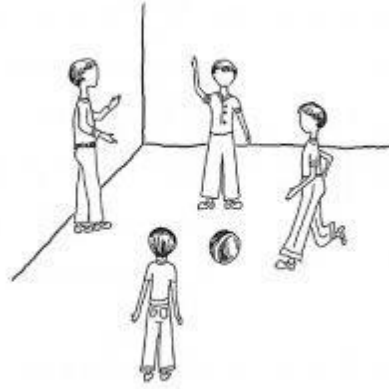
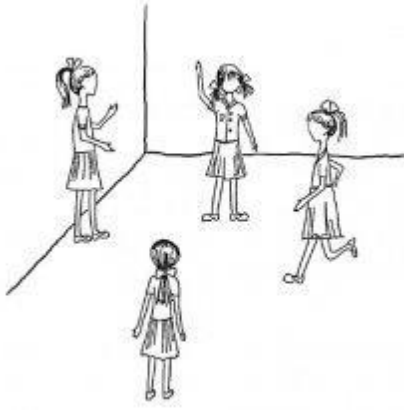
Выполнение задания по картинке №1 рассматривается как тренировочное. В ходе его можно повторять инструкцию, добиваясь того, чтобы ребенок ее усвоил.

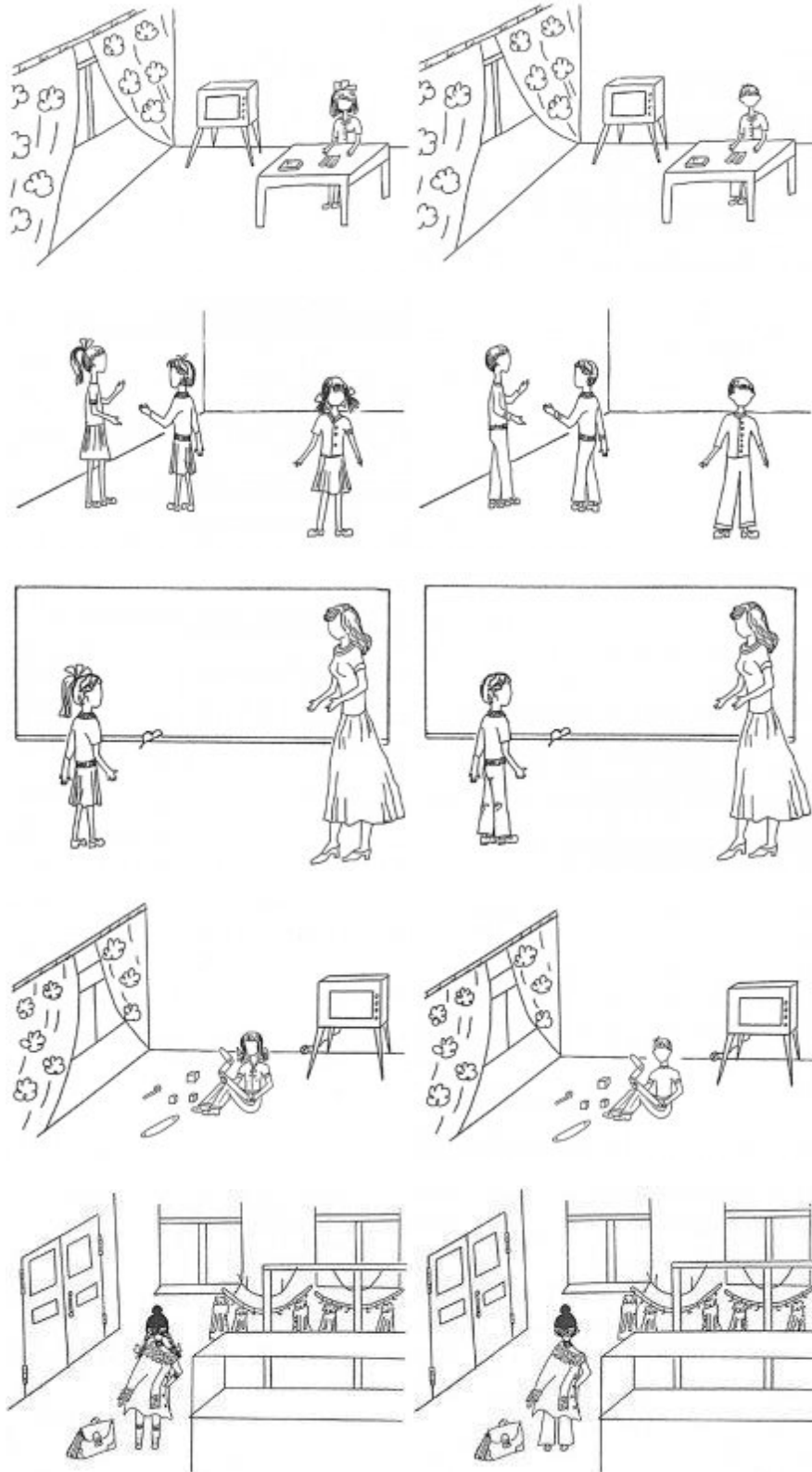
Затем последовательно предъявляются картинки №2-12. Перед предъявлением каждой повторяются вопросы: Какое у девочки (мальчика) лицо? Почему у него такое лицо?

Перед предъявлением картинок №2, 3, 5, 6, 10 ребенку предварительно предлагается выбрать одного из персонажей-детей и рассказывать о нем.

Тестовый материал







### Обработка результатов теста

Оцениваются ответы на 10 картинок (№2-11). Картинка №1 – тренировочная, №12 выполняет «буферную» функцию и предназначена для того, чтобы ребенок закончил выполнение задания позитивным ответом. Вместе с тем следует обратить

внимание на редкие случаи (по данным А.М.Прихожан, не более 5-7%), когда ребенок на картинку №12 дает отрицательный ответ. Такие случаи требуют дополнительного анализа и должны быть рассмотрены отдельно.

Общий уровень тревожности вычисляется по «неблагополучным» ответам испытуемых, характеризующим настроение ребенка на картинке как грустное, печальное, сердитое, скучное. Тревожным можно считать ребенка, давшего 7 и более подобных ответов из 10.

Сопоставляя ответы испытуемого с его интерпретацией картинки, а также анализируя выбор героя на картинках с несколькими детьми (например, на картинке № 6 – выбирает ли он ученика на первой парте, решившего задачу, или ученика на второй парте, не решившего ее), можно получить богатый материал для качественного анализа данных

Результаты исследования ситуативной тревожности младших школьников, воспитывающихся в условиях детского дома.

Таблица 1

Результаты исследования ситуативной тревожности младших школьников, воспитывающихся в условиях детского дома, по методике Тест школьной тревожности Б. Филлипса

№ п.п	Ученик	Пол	Методика Б. Филлипса «Тест изучения школьной тревожности»							
			1	2	3	4	5	6	7	8
1	А.Л.	ж	Высокий 17 баллов	высокий 8 баллов	высокий 10 баллов	высокий 5 баллов	высокий 5 баллов	высокий 5 баллов	высокий 4 балла	высокий 6 баллов
2	К.А.	м	высокий 18 баллов	высокий 9 баллов	высокий 10 баллов	высокий 5 баллов	высокий 6 баллов	высокий 5 баллов	высокий 4 балла	высокий 6 баллов
3	А.С.	ж	высокий 20 баллов	Повышен 6 баллов	Высокий 10 баллов	Повышен 4 балла	Высокий 5 баллов	Высокий 5 баллов	Высокий 4 балла	Высокий 7 баллов
4	С.С.	м	Повышен 15 баллов	Высокий 8 баллов	Высокий 10 баллов	Высокий 6 баллов	Высокий 5 баллов	Высокий 5 баллов	Высокий 5 баллов	Высокий 7 баллов
5	С.В.	м	Высокий 20 баллов	высокий 5 баллов	Высокий 10 баллов	Повышен 3 балла	Высокий 5 баллов	Высокий 5 баллов	Повышен 3 балла	Высокий 6 баллов
6	В.Р.	ж	высокий 19 баллов	высокий 8 баллов	Повышен 7 баллов	высокий 5 баллов	высокий 5 баллов	высокий 5 баллов	высокий 4 балла	высокий 6 баллов



7	Н.А.	ж	Высокий 21 балл	Высокий 8 балл	Высокий 10 балл	Высокий 5 балл	Повышен 3 балл	Высокий 5 балл	Высокий 5 балл	Высокий 6 балл
8	С.Л.	м	Высокий 20 балл	Высокий 8 балл	Высокий 10 балл	Повышен 4 балл	Высокий 5 балл	Высокий 5 балл	Повышен 3 балл	Высокий 4 балл
9	Д.Р.	ж	повышен 16 балл	Высокий 8 балл	Высокий 10 балл	Высокий 5 балл	Высокий 6 балл	Высокий 5 балл	Высокий 4 балл	Повышен 4балл
10	В.Р.	м	Высокий 19 балл	Высокий 9 балл	Высокий 10 балл	Высокий 6 балл	Повышен 4 балл	Высокий 5 балл	Высокий 5 балл	Высокий 6 балл
11	А.С.	м	Высокий 19 балл	Высокий 9 балл	Высокий 10 балл	Высокий 6 балл	Повышен 3 балл	Высокий 5 балл	Высокий 4 балл	Повышен 4 балл
12	Е.В.	м	высокий 20 балл	высокий 8 балл	высокий 10 балл	высокий 5 балл	высокий 5 балл	высокий 5 балл	высокий 4 балл	высокий 6 балл

Примечание: 1 – общая тревожность в школе; 2 – переживания социального стресса; 3 – фрустрация потребности в достижении успеха; 4 – страх самовыражения; 5 – страх ситуации проверки знаний; 6 – страх несоответствия ожиданиям окружающих; 7 – низкая физиологическая сопротивляемость стрессу; 8 – проблемы и страхи в отношениях с учителями.

Общий уровень тревожности младших школьников по результатам методики диагностики тревожности Р.Филлипса.

п.п	Уче ник	п ол	балл ы	Уровень тревожности
	А.Л.	ж	45	Высокий

	К.А.	м	44	Высокий
	А.С.	ж	47	Высокий
	С.С.	м	46	Высокий
	С.В.	м	44	Высокий
	В.Р.	ж	45	Высокий
	Н.А.	ж	48	Высокий
	С.Л.	м	45	Высокий
	Д.Р.	ж	46	Высокий
0	В.Р.	м	48	Высокий
1	А.С	м	45	Высокий
2	Е.В.	м	47	Высокий

Итого: высокий уровень ситуативной тревожности у всех 12 человек (100%).

Показатель уровня общей школьной тревожности младших школьников по результатам методики диагностики тревожности Б.Филлипса.

№ п.п	Ученик	Пол	Баллы	Уровень тревожности
1	А.Л.	ж	17	высокий
2	К.А.	м	18	высокий
3	А.С.	ж	20	высокий
4	С.С.	м	15	повышенный
5	С.В.	м	20	высокий

6	В.Р.	ж	19	ВЫСОКИЙ
7	Н.А.	ж	21	ВЫСОКИЙ
8	С.Л.	м	20	ВЫСОКИЙ
9	Д.Р.	ж	16	ПОВЫШЕННЫЙ
10	В.Р.	м	19	ВЫСОКИЙ
11	А.С	м	19	ВЫСОКИЙ
12	Е.В.	м	20	ВЫСОКИЙ

Итого высокий уровень общей школьной тревожности у 10 человек (83%), явно повышенный уровень у 2 человека (17 %)

Таблица 2.

Результаты исследования ситуативной тревожности младших школьников, воспитывающихся в условиях детского дома, по методике диагностики школьной тревожности (адаптация А.М. Прихожан).

№ п.п.	Ученик	пол	Методика Прихожан
1	А.Л.	ж	Явно повышен
2	К.А.	м	Очень высокий
3	А.С.	ж	Очень высокий
4	С.С.	м	Очень высокий
5	С.В.	м	Очень высокий
6	В.Р.	ж	Очень высокий
7	Н.А.	ж	Очень высокий
8	С.Л.	м	Очень высокий
9	Д.Р.	ж	Очень высокий
10	В.Р.	м	Очень высокий
11	А.С.	м	Очень высокий
12	Е.В.	м	Очень высокий

Итого высокий уровень тревожности у 11 человек (92%), явно повышенный уровень у 1 человека (8 %)

Таблица 3.

Результаты исследования уровней ситуативной тревожности по методике «Рисунок несуществующего животного»

№	Ученик	Пол	Методика «Несуществующее животное»
1	А.Л	Ж	высокий
2	К.А	М	высокий
3	А.С.	Ж	высокий
4	С.С	М	высокий
5	С.В	М	высокий
6	В.Р	Ж	высокий
7	Н.А	Ж	высокий
8	С.Л	М	высокий
9	Д.Р	Ж	высокий
10	В.Р	М	низкий
11	А.С	М	высокий
12	Е.В	М	высокий

Таблица 4.

Обобщение результатов исследования ситуативной тревожности младших школьников, воспитывающихся в условиях детского дома.

№	ФИО	Методика Прихожан	Методика Филлипса	Несуществующее животное	Общий уровень
1	А.Л	Явно повышен	Высокий уровень	Высокий уровень	Высокий уровень
2	К.А	Оч. высокий	Высокий уровень	Высокий уровень	Высокий уровень

3	А.С.	Оч. высокий	Высокий уровень	Высокий уровень	Высокий уровень
4	С.С.	Оч. высокий	Высокий уровень	Высокий уровень	Высокий уровень
5	С.В.	Оч. высокий	Высокий уровень	Высокий уровень	Высокий уровень
6	В.Р.	Оч. высокий	Высокий уровень	Высокий уровень	Высокий уровень
7	Н.А.	Оч. высокий	Высокий уровень	Высокий уровень	Высокий уровень
8	С.Л.	Оч. высокий	Высокий уровень	Высокий уровень	Высокий уровень
9	Д.Р.	Оч. высокий	Высокий уровень	Высокий уровень	Высокий уровень
10	В.Р	Оч. высокий	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний уровень
11	А.С.	Оч. высокий	Высокий уровень	Высокий уровень	Высокий уровень
12	Е.В.	Оч. высокий	Высокий уровень	Высокий уровень	Высокий уровень

Итого: высокий уровень тревожности у 11 человек (92%), средний уровень тревожности у 1 человека (8%).

Программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших школьников, воспитывающихся в условиях детского дома.

### Занятие 1.

Цель: создание благоприятных условий для работы в группе, ознакомление с принципами и правилами работы, освоение активного стиля общения и способов передачи и приема обратной связи.

1. Приветствие. «Здравствуйте, я рад познакомиться!».

Цель: создание благоприятных условий для работы в группе.

Психолог:

- Давайте познакомимся и сделаем это таким образом. Каждый по очереди будет называть свое имя. Но тот, кто будет представляться вторым, прежде чем скажет своё имя, повторит имя первого. Начиная с третьего все будут повторять имена двух предыдущих ребят. Итак, начнем.

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.

2. Упражнение «Правила нашей группы»

Цель: ознакомление с правилами работы в группе.

Психолог:

- После того как мы познакомились, приступим к изучению основных правил поведения на наших занятиях. Сейчас мы обсудим основные из них. Поэтому внимательно слушайте предлагаемые правила:

1. Доверяйте друг другу.
  2. Обращаться только по имени.
  3. Не обманывать и не лгать в общении.
  4. Не оценивайте плохо своих друзей.
  5. Не сидите без дела на занятиях.
  6. Уважайте меня как вашего друга.
3. «Знакомство»

Дети кидают друг другу мячик, сначала называют свое имя, затем по сигналу психолога – называют имя того, кому бросают мячик.

#### 4. "Рисунок имени"

Участники придумывают эмблему своего имени и делают его презентацию.

#### 5. «Рисование своего страха и других эмоций»

Психолог предлагает ребятам нарисовать свои страхи и неприятности, а затем порвать, избавиться от них, выбросив их в корзину.

Ход занятия: детям рассказывают о том, что такое эмоции и зачем они нужны.

Педагог: «Вы можете представить человека, который никогда не смеется, не плачет, не сердится, не боится? Радость, печаль, грусть, страх, удивление – все это разнообразие эмоций. С их помощью мы показываем свое отношение к тому, что с нами происходит, и наше лицо выражает либо скуку, либо удивление, либо страх. Значит, эмоции отражаются на наших лицах. При удивлении мы приподнимаем брови, когда испытываем радость, уголки наших губ приподнимаются и растягиваются в стороны и т.д.

Давайте подумаем, как еще люди выражают эмоции?

Представьте, что вы смотрите цирковое представление, где фокусник демонстрирует разные чудеса. Вспомните, что вы испытывали, когда видели это впервые. Наверное, у вас было много разных эмоций: удивление, восхищение и, может быть, было немного страшно, а потом очень весело»

Рефлексия

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.

Цель: сплоченность группы, закрепление правил.

Приветствие. 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!»).

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.

1. Упражнение «Поезд»



Цель: Сплочение, повышение взаимного доверия участников, тренировка уверенности поведения при необходимости действовать в условиях недостатка информации, положившись на партнеров.

Ход упражнения: 6-8 участников изображают «поезд», встав в колонну и положив руки на плечи стоящим впереди. Все, кроме первого, закрывают глаза. Этому «поезду» нужно проехать через препятствия, которые изображают другие участники. При малом количестве играющих часть препятствий можно изобразить с помощью стульев

Задача «поезда» – проследовать от одной стены помещения до другой, по пути обязательно объехав по кругу 3-4 препятствия (ведущий указывает, какие именно) и, не столкнувшись с остальными. Препятствия, изображенные с помощью других игроков (желательно, чтобы те, которые нужно объехать по кругу, были именно из их числа), при приближении к ним «вагонов поезда» на опасно-близкое расстояние могут издавать предостерегающие звуки – например, начинать шипеть.

Игра повторяется несколько раз, чтобы дать возможность каждому побыть и в роли препятствий, и в составе «поезда».

## 2. Упражнение «Путанка»

Цель: Сплочение, улучшение взаимопонимания участников.

Ход упражнения: Все берутся за руки, стоя в кругу и начинают запутываться. Когда запутались все, и получилась одна большая «путанка», можно вообразить, что вся группа превратилась в одного огромного зверя. Теперь срочно необходимо определить, где находится его голова, а где хвост. («Кто будет головой? А кто хвостом?», – спрашивает ведущий). Когда зверь сориентировался, где его право, а где его лево, он должен научиться двигаться во все стороны, в том числе и назад. А потом, зверь должен пробежаться, и может быть даже кого-то, попавшегося по пути, «съесть»

Обсуждение: какие ощущения и эмоции испытывали при выполнении задания?

### 3. Упражнение «Постройтесь по росту!»

Цель: Преодолеть барьеры в общении между участниками, раскрепостить их.

Ход упражнения: Участники становятся плотным кругом и закрывают глаза. Их задача состоит в том, чтобы построиться в ряд по росту с закрытыми глазами. Когда все участники найдут свое место в строю, надо дать команду открыть глаза и посмотреть, что же получилось. После упражнения можно обсудить, сложно ли было выполнить это задание (как себя чувствовали участники) или нет.

Примечание: Игра имеет несколько вариантов. Можно дать задание построиться по цвету глаз (от самых светлых до самых темных, разумеется, не закрывая глаза), по цвету волос, по теплоте рук и т.д.

Обсуждение:

Удалось ли группе это сделать?

Что помогало? Поддерживало?

Какие эмоции испытывали во время упражнения?

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

Цель: познакомиться (если не знают друг друга) узнать друг друга, чем они похожи, для того, чтобы уже найти приятелей по интересам.

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

Обсуждение:

Какие эмоции испытывали во время упражнения? Что нового узнали о других? Что интересное узнали?

Рефлексия

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.

Цель: формирование адекватной самооценки, развитие умения самоконтроля.

Приветствие. 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!»).

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

1. "Зайки и слоники"

Цель: дать возможность детям почувствовать себя сильными и смелыми, способствовать повышению самооценки.

"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. Дети показывают. "Покажите, что делают зайки, если слышат шаги человека?" Дети разбегаются по группе, классу, прячутся и т.д. "А что делают зайки, если видят волка?..." Педагог играет с детьми в течение нескольких минут. "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? Нет. Они дружат с ним и, когда его видят, спокойно продолжают свой путь. Покажите, как. Покажите, что делают слоны, когда видят тигра..." Дети в течение нескольких минут изображают бесстрашного слона. После проведения упражнения ребята садятся в круг и обсуждают, кем им больше понравилось быть и почему.

## 2. "Волшебный стул"

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

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

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

## 3. Игра «Добрые волшебники»

Цель: формирование адекватной самооценки.

Игра начинается с того, что дети садятся в круг, а взрослый рассказывает им сказку: «В одной стране жил злой волшебник-грубиян. Он мог заколдовать любого ребенка, назвав его нехорошим словом. И все, кого он называл грубыми словами, переставали смеяться и не могли быть добрыми. Расколдовать такого несчастного ребенка можно было только добрыми, ласковыми именами. Давайте посмотрим, есть у нас такие заколдованные дети?»

Многие дошкольники охотно берут на себя роли «заколдованных». Взрослый выбирает из них детей и просит других помочь им: «А кто сможет стать добрым волшебником и расколдовать их, называя ласковым именем?»

#### 4. Рисунок «Мои жизненные трудности»

Цель: сплоченность группы, развитие умения принимать решения.

Ведущий предлагает детям собрать «копилку трудностей»: Что может быть трудным на занятиях? Что может расстроить в детском доме? И т.д. Затем каждый получает лист бумаги, разделенный на четыре части. Необходимо представить себя художником и нарисовать иллюстрации к четырем выбранным трудностям. Если ребенок не умеет рисовать, что дать возможность сделать это с помощью игрушек и кукол на отдельном столе.

Законченные работы комментируются. Группа помогает каждому выступающему – дают советы, как поступить в данной ситуации.

#### Рефлексия

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. Самооценка.

Цель: формирование адекватной самооценки, снижение тревожности.

Приветствие. 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!»).

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

1. «Переинтерпретация» симптомов тревожности. Знакомство с понятием тревожность.

Психолог рассказывает детям, что тревогу испытывают большинство людей. Она может возникать тогда, когда человеку надо действовать активно, помогает нам лучше справиться с делами. Предложить детям привести пример тревожащих их ситуаций и на этом примере показать, как можно изменить ситуацию в лучшую сторону

2. Обучение детей умению расслабляться, снимать напряжение с помощью различных упражнений:

Упражнение «Воздушный шарик»

Цель: снять напряжение, успокоить детей.

Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. А теперь покажите их друг другу.

3. «Смена ритмов»

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

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

#### 4. Игра в кругу «Комплименты».

Цель игры: Повышение самооценки. Ребята узнают много приятного от окружающих, смогут взглянуть на себя «глазами других детей».

Предложить ребятам поочередно сделать комплимент своему товарищу

#### 5. Игра на расслабление “Слепой танец”.

Цель: развитие доверия друг к другу, снятие излишнего мышечного напряжения.

“Разбейтесь на пары. Один из вас получает повязку на глаза, он будет “слепой”. Другой останется “зрячим” и сможет водить “слепого”. Теперь возьмитесь за руки и потанцуйте друг с другом под легкую музыку (1—2 минуты). Теперь поменяйтесь ролями.

#### Рефлексия

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. Эмоциональная сфера.

Цель: формирование эмоциональной и волевой сфер

Приветствие. 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!»).

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 звучать музыка вы превратитесь в этих лесных жителей и будете выполнять те движения, которые соответствуют каждому из этих жителей

### 1. "Слушай команду"

Цель игры. Развитие способности к сосредоточению.

Процедура игры. Дети маршируют под музыку. Затем музыка внезапно прерывается, и ведущий шепотом произносит команду (сесть на стулья, поднять правую руку, присесть, взяться за руки и т. п.).

Примечания:

1. Команды даются только на выполнение спокойных движений.
2. Игра выполняется до тех пор, пока дети хорошо слушают и контролируют себя.

### 2. "Кто за кем?"

Цель игры. Снижение возбужденности детей.

Процедура игры. Звучит спокойная музыка (например, "Гавот" А. Ферро или "Инвенция" И. С. Баха). В комнате расставлены стулья. Ведущий называет первого ребенка, он начинает двигаться между стульями и, когда в музыке возникает перерыв, садится на стул. (Другие дети -- стоят в стороне и смотрят.)

Затем ведущий вызывает другого ребенка, под музыку он тоже двигается между стульями и садится тогда, когда возникает перерыв. Игра продолжается до тех пор, пока на стулья не сядут все дети.

### 3. "Поссорились два петушка"

Цель игры. Развитие раскованности, самоконтроля.

Процедура игры. Звучит веселая музыка (желательно А. Райчева "Поссорились два петушка"). Дети двигаются по типу "броуновского движения" и слегка толкаются плечами.



Примечание. Не разрешается, чтобы удары детей были слишком сильными и болезненными. Дети обязательно должны играть "по правде" и одновременно держать символизм игры ("понарошку").

#### 4. "Иголка и нитка"

Цель игры. Развитие произвольности.

Процедура игры. Выбирается водящий из детей. Под веселую музыку он играет роль иголки, а все другие дети • • роль нитки. "Иголка" бегаёт между стульями, а "нитка" (группа детей друг за другом) — за ней.

Примечание. Если в группе имеется зажатый, аутичный ребенок, то предложите роль "иголки" ему. В ходе игры, когда он будет водить за собой группу детей, у него будут развиваться коммуникативные и организаторские способности.

#### 5. "Дракон кусает свой хвост"

Цель игры. Снятие напряженности, невротических состояний, страхов.

Процедура игры. Звучит веселая музыка. Дети встают в цепочку и крепко держатся друг за друга (за плечи). Первый ребенок — "голова дракона", {последний — "хвост дракона". "Голова дракона" "пытается поймать "хвост", а тот уворачивается от нее.

Примечания:

1. Следите, чтобы дети не отпускали друг друга.

2. Следите также, чтобы роли "головы дракона" и "хвост" выполняли все желающие

Рефлексия

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. Самораскрытие.

Цель: развитие навыков самопознания и самораскрытия.

Приветствие. 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!»).

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.

### 1. "Скучно, скучно так сидеть"

Цель игры. Развитие раскованности, тренировка самоорганизации.

Процедура игры. Вдоль одной стены комнаты стоят стулья, их число равно количеству детей. Около противоположной стороны комнаты также стоят детские стульчики, но их число на 1 меньше количества детей.

Дети садятся около первой стороны комнаты. Ведущий читает стишок:

Скучно, скучно так сидеть,

Друг на друга все глядеть;

Не пора ли пробежаться

И местами поменяться?

Как только ведущий заканчивает стишок, все дети бегут к противоположной стенке и стараются занять стулья. Проигрывает тот, кто остался без стула.

Примечания:

1. Не разрешайте детям начинать бег раньше, чем кончится стишок.
2. Запрещается ребенку спихивать другого ребенка со стула, если тот занял его раньше Игра «Зайки и слоники»

### 2. "Сова"

Цель игры. Развитие произвольности.

Процедура игры. Дети сами выбирают водящего — "сову", которая садится в "гнездо" (на стул) и "спит". В течение "дня" дети двигаются. Затем ведущий командует: "Ночь!" Дети замирают, а сова открывает глаза и начинает ловить. Кто из играющих пошевелится или рассмеется, становится совой. Звучит музыка.

### 3. Упражнение «Связующая нить»

Цель: Формирование чувства близости с другими людьми.

Материал: Клубок ниток.

Дети, сидя в кругу, передают клубок ниток. Передача клубка сопровождается высказываниями о том, что тот, кто держит клубок, чувствует, что хочет для себя и что может пожелать другим. При затруднении психолог помогает ребенку – бросает клубок ему еще раз. Этот прием диагностичен: можно увидеть детей, испытывающих трудности в общении, – у ведущего с ними будут двойные, тройные связи. Когда клубок вернется к ведущему, дети натягивают нить и закрывают глаза, представляя, что они составляют одно целое, что каждый из них важен и значим в этом целом.

### 4. Упражнение. "Попроси игрушку" — вербальный вариант

Цель: обучить детей эффективным способам общения.

Группа делится на пары, один из участников пары (участник 1) берёт в руки какой-либо предмет, например, игрушку, тетрадь, карандаш и т. д. Другой участник (участник 2) должен попросить этот предмет. Инструкция участнику 1: "Ты держишь в руках игрушку (тетрадь, карандаш), которая очень нужна тебе, 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 1 и 2 меняются ролями.

### 5. "Попроси игрушку" — невербальный вариант

Цель: обучение детей эффективным способам общения.

Упражнение выполняется аналогично предыдущему, но с использованием только невербальных средств общения (мимики, жестов, дистанции и т.д.). После проведения обоих его вариантов (вербального и невербального) можно обсудить упражнение. Дети по кругу могут поделиться своими впечатлениями и ответить на вопросы: "Когда было легче просить игрушку (или другой предмет)?", "Когда тебе действительно хотелось ее отдать? Какие нужно было произносить слова?" Эту игру можно повторять несколько раз (в разные дни), она будет полезна особенно тем детям, которые часто конфликтуют со сверстниками, так как в процессе выполнения упражнения они приобретают навыки эффективного взаимодействия.

Рефлексия

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. Самооценка.

Цель – формирование адекватной самооценки школьников.

Приветствие. 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!»).

1. Упражнение «Колонна счастья»

Цель: работа на повышение самооценки.

Участники выстраиваются в колонну друг за другом. Самый первый встает лицом к стене, остальные – за ним. Принцип построения колонны: первым встает тот, кто считает себя самым счастливым. Остальные – за

ним, по мере убывания счастья. Последним встает самый несчастливый человек. В процессе построения можно менять свое место в колонне

## 2. Упражнение Я люблю себя.

Цель: возможность осознать, почему можно любить себя. Ход упражнения: Все сидят в кругу. Один стул свободный. Начинает тот, у кого свободный стул справа. Он должен пересесть на свободный стул и сказать: «Я люблю себя». Следующий, у кого справа оказался пустой стул, пересаживается и говорит: «Я тоже», третий участник говорит: «А я учусь у ... (называет имя любого участника)». Тот, чье имя назвали, бежит на пустой стул и рассказывает о том, как он проявляет любовь к себе, затем все по аналогии повторяется сначала.

## 2. Упражнение в кругу «Я дарю тебе...»

Цель: игра направлена на повышение самооценки участников.

Психолог предлагает детям, поочередно обращаясь, друг к другу говорить «Я дарю тебе..» и произносить, то, что хотел бы подарить.

## 3. Игра «Комплименты».

Цель: акцентировать внимание на положительных сторонах «Я» участников. Ход упражнения: Вызывается первый желающий, он выходит за дверь комнаты. Я в свои очередь записывает все комплименты, которые высказывают игроки в адрес основного участника, помечая, кто сказал конкретный комплимент. Ребята комплименты должны быть только искренними, предупреждает о том, что все комплименты должны быть только искренними, т.е. те свойства характера и качества личности которые действительно присущи основному участнику. Основной участник возвращается в комнату, и ведущий зачитывает весь список. Затем ведущий останавливается на каждом комплименте отдельно, а задача игрока угадать, кто из группы сказал комплимент. Игрок может назвать 3-х человек. Если угадал, то ему приплюсовывается балл за проницательность (Игра проводится как конкурс на самого проницательного

#### 4. Упражнение: «Щепки на реке»

Цель: создать спокойную, доверительную атмосферу в общении, раскрыть умение конструктивного общения. Ход упражнения: Участники встают в два длинных ряда, один напротив другого. Это — берега реки. Расстояние между рядами должно быть больше вытянутой реки. По реке сейчас поплывут "щепки". Один из желающих должен «проплыть» по реке. Он сам решит, как будет двигаться: быстро или медленно. Участники игры — «берега» — помогают руками, ласковыми прикосновениями, движению щепки, которая сама выбирает путь: она может плыть прямо, может крутиться, может останавливаться и поворачивать назад. Когда "щепка" проплывет весь путь, она становится "краешком берега" и встает рядом с другими. В это время следующая "щепка" начинает свой путь. Упражнение можно проводить как с открытыми, так и с закрытыми глазами (по желанию самих "щепок"). Рефлексия: - Какие ощущения у вас возникли в во время плавания? - Что ты чувствовал, когда к тебе прикасались ласковые руки? - Что помогало тебе обрести спокойствие во время выполнения задания?

Рефлексия

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. Контроль поведения.

Цель – умение сдерживать себя в трудной ситуации, контролировать своё поведение и эмоции, формировать адекватную самооценку.

Приветствие. 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!»).

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

### 1. Упражнение."Глаза в глаза"

Цель: развивать в детях чувство эмпатии, настроить на спокойный лад.

"Ребята, возьмитесь за руки со своим соседом по парте. Смотрите друг другу только в глаза и, чувствуя руки, попробуйте молча передавать разные состояния: "я грущу", "мне весело, давай играть", "я рассержен", "не хочу ни с кем разговаривать" и т.д. После игры обсудите с детьми, какие состояния передавались, какие из них было легко отгадывать, а какие трудно.

### 2. Упражнение «Закончи предложение»

Цель: выявление положительных черт личности. Ход упражнения: Это упражнение называется «закончи предложение», я по очереди вам буду кидать мяч и начинать предложение, а вы должны бросить его обратно назвав окончание, пришедшее на ум. Я могу начинать предложения одинаково, но ваши окончания должны различаться. А теперь кидаю мяч со словами: "Я умею...", "Я могу...", "Я хочу научиться..." Каждое начало предложения повторяйте несколько раз, чтобы ребенок осознал, как много он всего умеет, над, чем обычно не задумывался

### 3. Упражнение «Чучело».

Цель: сформировать уверенность в возможности изменения себя, а также показать учащимся, что каждый их недостаток несет в себе и

положительную нагрузку. Ход упражнения: Предлагаю вам представить, что в центре круга сидит чучело, и все по очереди (по кругу по часовой стрелки) называют любое негативное качество, которое их не устраивает в себе: "Чучело такое-то...". Ведущий все их записывает. Затем каждый по кругу (против часовой стрелки) пытается найти в отрицательных качествах положительный эффект, называя, чем может быть полезно это отрицательное качество. Например, чучело - ленивое. Ленив позволяет человеку сохранять здоровье, так как перегрузка несет значительный урон для человека. Рефлексия: - Что было сложнее, говорить о достоинствах или о недостатках?

В каких случаях, как вам кажется, стоит искать положительный эффект у негативного качества?

#### 4. Упражнение «Скульптура»

Цель: снижение напряжения, дать детям возможность выразить эмоции и снизить состояние тревоги. Ход упражнения: Вы должны разбиться на пары, кому не достанется пары будет в паре со мной. Один из вас - скульптор, другой - скульптура. Ваша задача скульпторы лепить из «глины»: - ребенка, который ничего не боится; - ребенка, который всем доволен; - ребенка, который выполнил сложное задание; - ребенка, который гордится собой; - ребенка, который хорошо справляется с любым заданием; - самого счастливого ребенка на свете.

Рефлексия

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. Техники расслабления.



Цель – обучение техникам расслабления мышц для снятия напряжения.

Приветствие. 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!»).

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

### 1. Упражнение. "Драка"

Цель: расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук.

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

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

### 2. "Подарок под елкой"

Цель: расслабление мышц лица, особенно вокруг глаз.

"Представьте себе, что скоро Новогодний праздник. Вы целый год мечтали о замечательном подарке. Вот вы подходите к елке, крепко-крепко зажмуриваете глаза и делаете глубокий вдох. Затаите дыхание. Что же лежит под елкой? Теперь выдохните и откройте глаза. О, чудо! Долгожданная игрушка перед вами! Вы рады? Улыбнитесь".

После выполнения упражнения можно обсудить (если дети захотят), кто о чем мечтает.

### 3. Упражнение "Дудочка"

Цель: расслабление мышц лица, особенно вокруг губ.

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

### 4. Упражнение "Шалтай-Болтай"

Цель: расслабить мышцы рук, спины и груди.

"Давайте поставим еще один маленький спектакль. Он называется "Шалтай-Болтай".

Шалтай-Болтай

Сидел на стене.

Шалтай-Болтай

Свалился во сне. (С. Маршак)

Сначала будем поворачивать туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова "свалился во сне" — резко наклоняем корпус тела вниз".

Рефлексия

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. Закрепление полученных навыков.

Цель – закрепление полученных навыков.

На этом занятии необходимо повторить различные приемы и упражнения, для коррекции тревожности: дыхательные, психогимнастические упражнения, на повышение самооценки, прием отработки конкретного навыка и др.

Приветствие. 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!»).

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

### 1. Упражнение «Коробка переживаний»

Цель: снятие тревоги, беспокойства.

Ход упражнения: У всех есть переживания, но мы не должны держать их в себе, но мы же будем свои переживания выплескивать в агрессию, мы сделаем мудрее. Я принесла сегодня небольшую коробку. Предлагаю отправить ее по кругу, чтобы собрать наши неприятные переживания и заботы. Вы можете сказать об этом шепотом, но обязательно в эту коробку. Потом я ее заклею и унесу, а вместе с ней пусть исчезнут и ваши неприятные переживания.

Рефлексия:

- Какие эмоции вызвало это упражнение?
- Что вы почувствовали, когда поняли, что ваши переживания остались в коробке?

"Наши тревоги уже позади они спрятаны в коробке, давайте теперь немного расслабимся и пофантазируем." Включается фоновая музыка и дети танцуют в свободном танце.

### 2. Упражнение «Избавление от тревог».

Цель: снятие тревоги, беспокойства, подготовка к ожидаемой стрессовой ситуации.

Ход упражнения: Расслабьтесь, закройте глазки и представьте, что вы сидите на чудесной зеленой лужайке в ясный солнечный день... Небо озарено радугой, и частица этого сияния принадлежит вам... Оно ярче тысяч солнц... Его лучи мягко и ласково пригревают вашу голову, проникают в тело, разливаются по нему, все оно наполняется очищающим целительным светом, в котором растворяются ваши огорчения и тревоги, все отрицательные мысли и чувства, страхи и предположения. Все нездоровые частицы покидают ваше тело, превратившись в темный дым, который быстро рассеивает нежный ветер. Вы избавлены от тревог, вы очищены, вам светло и радостно!

А теперь открывайте глазки, улыбнитесь и посмотрите друг на друга, видите, какие вы все веселые и хорошие, теперь то - уж у нас точно нет тревог, и нам светло и радостно.

### 3. Упражнение "Бумажные мячики"

Цель: дать детям возможность вернуть бодрость и активность после того, как они чем-то долго занимались сидя, снизить беспокойство и напряжение, войти в новый жизненный ритм.

Перед началом игры каждый ребенок должен скомкать большой лист бумаги (газеты) так, чтобы получился плотный мячик. "Разделитесь, пожалуйста, на две команды, и пусть каждая из них выстроится в линию так, чтобы расстояние между командами составляло примерно 4 метра. По команде ведущего вы начинаете бросать мячи на сторону противника. Команда будет такой: "Приготовились! Внимание! Начали!" Игроки каждой команды стремятся как можно быстрее забросить мячи, оказавшиеся на ее стороне, на сторону противника. Услышав команду "Стоп!", вам надо будет прекратить бросаться мячами. Выигрывает та команда, на чьей стороне окажется меньше мячей на полу. Не перебегайте, пожалуйста, через разделительную линию". Бумажные мячики можно будет использовать еще неоднократно.

### 4. "Два барана"

Цель: снять невербальную агрессию, предоставить ребенку возможность "легальным образом" выплеснуть гнев, снять излишнее эмоциональное и мышечное напряжение, направить энергию детей в нужное русло.

Воспитатель разбивает детей на пары и читает текст: "Рано-рано два барана повстречались на мосту". Участники игры, широко расставив ноги, склонив вперед туловище, упираются ладонями и лбами друг в друга. Задача — противостоять друг другу, не сдвигаясь с места, как можно дольше. Можно издавать звуки "Бе-е-е". Необходимо соблюдать "технику безопасности", внимательно следить, чтобы "бараны" не расшибли себе лбы.

#### 5. Упражнение «Дыхание».

Цель: снятие напряжения с помощью упражнения.

Рассказывается о значении ритмического дыхания, предлагаются способы использования дыхания для снятия напряжения, например, делать выдох вдвое длиннее, чем вдох; в случае сильного напряжения сделать глубокий выдох вдвое длиннее; в случае сильного напряжения сделать глубокий вдох и задержать дыхание на 20-30 секунд.

#### 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 исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших школьников, воспитывающихся в условиях детского дома.

Таблица 5

Результаты исследования ситуативной тревожности младших школьников, воспитывающихся в условиях детского дома, по методике Тест школьной тревожности Филлипса

№ п.п	Ученик	пол	Методика диагностики школьной тревожности Б. Филлипса							
			1	2	3	4	5	6	7	8
1	А.Л. В	Ж	высокий 17 баллов	высокий 8 баллов	высокий 10 баллов	высокий 5 баллов	высокий 5 баллов	высокий 5 баллов	высокий 4 баллов	высокий 6 баллов
2	К.А. В	М	высокий 18 баллов	высокий 10 баллов	Высокий 12 баллов	Повышен 3 балла	Повыше 3 балла	Высокий 5 баллов	Повышен 3 балла	Высокий 6 баллов
3	А.С. П	Ж	Высокий 17 баллов	Повышен 6 баллов	повышен 7 баллов	Повышен 3 балла	Высокий 5 баллов	Повышен 4 балла	Высокий 5 баллов	Повышен 4 балла
4	С.С. В	М	Повышен 13 баллов	Повышен 8 баллов	Высокий 13 баллов	Высокий 6 баллов	Повышен 4 балла	Высокий 5 баллов	Повышен 4 балла	Высокий 8 баллов
5	С.В. П	М	Высокий 18 баллов	Высокий 8 баллов	Повышен 8 баллов	Повышен 3 балла	Высокий 6 баллов	Высокий 5 баллов	Повышен 3 балла	повышен 5 баллов
6	В.Р. П	Ж	Повыше 14 баллов	Повышен 8 баллов	Повышн 8 баллов	Высокий 5 баллов	Повышен 4 балла	Высокий 5 баллов	Высокий 5 баллов	Высокий 4 балла

7	Н.А. В	Ж	высокий 19 баллов	высокий 8 баллов	высокий 10 баллов	высокий 5 баллов	повышен 3 балла	повышен 3 балла	высокий 4 балла	высокий 4 балла
8	С.Л. П	М	повышен 14 баллов	высокий 9 баллов	повышен 7 баллов	повышен 3 балла	высокий 5 баллов	высокий 5 баллов	повышен 3 балла	повышен 7 баллов
9	Д.Р. В	Ж	повышен 15 баллов	повышен 7 баллов	высокий 10 баллов	высокий 5 баллов	высокий 6 баллов	высокий 5 баллов	высокий 4 балла	повышен 5 баллов
10	В.Р. В	М	Высокий 17 баллов	высокий 9 баллов	высокий 11 баллов	повышен 4 балла	повышен 4 балла	высокий 5 баллов	высокий 5 баллов	повышен 5 баллов
11	А.С. П	М	Повышен 15 баллов	Повышен 7 баллов	Высокий 11 баллов	Высокий 5 баллов	Повышен 4 балла	Повышен 3 балла	Повышен 3 балла	повышен 5 баллов
12	Е.В. В	М	высокий 18 баллов	высокий 9 баллов	высокий 10 баллов	высокий 5 баллов	высокий 5 баллов	высокий 5 баллов	высокий 4 балла	высокий 6 баллов

Примечание: 1 – общая тревожность в школе; 2 – переживания социального стресса; 3 – фрустрация потребности в достижении успеха; 4 – страх самовыражения; 5 – страх ситуации проверки знаний; 6 – страх несоответствия ожиданиям окружающих; 7 – низкая физиологическая сопротивляемость стрессу; 8 – проблемы и страхи в отношениях с учителями.

Общий уровень тревожности младших школьников по результатам методики диагностики тревожности Р.Филлипса.

№ п.п	Ученик	Пол	Баллы	Уровень тревожности
1	А.Л.	ж	44	высокий
2	К.А.	м	44	высокий
3	А.С.	ж	33	повышенный
4	С.С.	м	46	высокий

5	С.В.	м	35	повышенный
6	В.Р.	ж	37	повышенный
7	Н.А.	ж	45	высокий
8	С.Л.	м	33	повышенный
9	Д.Р.	ж	44	высокий
10	В.Р.	м	45	высокий
11	А.С	м	31	повышенный
12	Е.В.	м	45	высокий

Итого: высокий уровень тревожности у 7 человек (50%), средний уровень у 6 человек (50%).

Показатель уровня общей школьной тревожности младших школьников по результатам методики диагностики тревожности Б. Филлипса.

п.п	Ученик	Пол	Балл	Уровень тревожности
	А.Л.	ж	17	высокий
	К.А.	м	18	высокий
	А.С.	ж	17	высокий
	С.С.	м	13	повышенный
	С.В.	м	18	высокий
	В.Р.	ж	14	повышенный
	Н.А.	ж	19	высокий
	С.Л.	м	14	повышенный
	Д.Р.	ж	15	повышенный
0	В.Р.	м	17	высокий
1	А.С	м	15	повышенный
2	Е.В.	м	18	высокий



Итого: высокий уровень школьной тревожности у 7 человек (58%),  
повышенный уровень у 5 человек (42%).

Таблица 6.

Результаты исследования ситуативной тревожности младших школьников, воспитывающихся в условиях детского дома, по методике диагностики школьной тревожности (адаптация А.М. Прихожан).

№ п.п.	Ученик	пол	Методика Прихожан
1	А.Л.	ж	Явно повышен
2	К.А.	м	Очень высокий
3	А.С.	ж	Очень высокий
4	С.С.	м	Явно повышен
5	С.В.	м	Очень высокий
6	В.Р.	ж	Явно повышен
7	Н.А.	ж	Очень высокий
8	С.Л.	м	Явно повышен
9	Д.Р.	ж	Очень высокий
10	В.Р.	м	Очень высокий
11	А.С.	м	Явно повышен
12	Е.В.	м	Очень высокий

Итого высокий уровень тревожности у 7 человек (70%), явно повышенный уровень у 5 человека (30 %)

Таблица 7.

Результаты исследования уровня ситуативной тревожности по методике «Рисунок несуществующего животного»

№	Ученик	Пол	Методика «Несуществующее животное»

1	А.Л	Ж	высокий
2	К.А	М	высокий
3	А.С.	Ж	низкий
4	С.С	М	высокий
5	С.В	М	низкий
6	В.Р	Ж	низкий
7	Н.А	Ж	высокий
8	С.Л	М	высокий
9	Д.Р	Ж	высокий
10	В.Р	М	высокий
11	А.С	М	низкий
12	Е.В	М	высокий

Итого высокий уровень тревожности у 8 человек (70%), низкий уровень у 4 человека (30 %)

Таблица 8.

Обобщение результатов исследования ситуативной тревожности младших школьников, воспитывающихся в условиях детского дома после проведения коррекционной программы.

№	ФИО	Методика Прихожан	Методика Филлипса	Несуществующее животное	Общий уровень
1	А.Л	Явно повышен	Высокий уровень	Высокий уровень	Высокий уровень
2	К.А	Оч. высокий	Высокий уровень	Высокий уровень	Высокий уровень
3	А.С.	Оч. высокий	Средний уровень	Низкий уровень	Средний уровень
4	С.С.	Явно повышен	Высокий уровень	Высокий уровень	Высокий уровень

5	С.В.	Оч. высокий	Средний уровень	Низкий уровень	Средний уровень
6	В.Р.	Явно повышен	Средний уровень	Низкий уровень	Средний уровень
7	Н.А.	Оч. высокий	Высокий уровень	Высокий уровень	Высокий уровень
8	С.Л.	Оч. высокий	Средний уровень	Высокий уровень	Высокий уровень
9	Д.Р.	Явно повышен	Высокий уровень	Высокий уровень	Высокий уровень
10	В.Р	Оч. высокий	Высокий уровень	Высокий уровень	Высокий уровень
11	А.С.	Явно повышен	Средний уровень	Низкий уровень	Средний уровень
12	Е.В.	Оч. высокий	Высокий уровень	Высокий уровень	Высокий уровень

Высокий уровень тревожности у 8 человек (67%), средний уровень тревожности у 4 человек (33%).

Таблица 9

## Расчет T- критерия Вилкоксона

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ( $t_{до}$ - $t_{после}$ )	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
17	17	0	0	0
18	18	0	0	0
20	17	-3	3	9
15	13	-2	2	6
20	18	-2	2	6

19	14	-5	5	11
21	19	-2	2	6
20	14	-6	6	12
16	15	-1	1	3
19	17	-2	2	6
19	15	-4	4	10
20	18	-2	2	6
Сумма				78

Исключим нулевые сдвиги.

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ( $t_{до}-t_{после}$ )	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
20	17	-3	3	7
15	13	-2	2	4
20	18	-2	2	4
19	14	-5	5	9
21	19	-2	2	4
20	14	-6	6	10
16	15	-1	1	1
19	17	-2	2	4
19	15	-4	4	8
20	18	-2	2	4
Сумма				55

Сумма по столбцу рангов равна  $\sum=55$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

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

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно.

$$T = \sum R_t = 0$$

Критические значения для T-критерия Вилкоксона для  $n=10$ :

$$T_{кр} = 5 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр} = 10 \quad (p \leq 0.05)$$

Зона значимости в данном случае простирается влево.

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

$$T_{эмп} < T_{кр}(0,01).$$

Гипотеза  $H_1$  принимается.



**Технологическая карта внедрения результатов в практику**

1-й этап - Целеполагание внедрения по теме программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у детей младшего школьного возраста, воспитывающихся в условиях детского дома.

<b>Цель</b>	<b>Содержание</b>	<b>Методы</b>	<b>Формы</b>	<b>Количество</b>	<b>Время</b>	<b>Ответственные</b>
1.1. Изучить необходимые документы по предмету внедрения	Изучение и анализ отечественной и зарубежной литературы	Обсуждение	Самостоятельная работа. Консультация с научным руководителем	1	С февраля 2018 г.	Магистрант, научный руководитель
1.2.Поставить цели внедрения	Обоснование целей и задач внедрения	Обсуждение	Самостоятельная работа. Консультация с научным руководителем	1	Февраль 2018 г.	Магистрант, научный руководитель
1.3.Разработать этапы внедрения	Изучение и анализ содержания каждого этапа внедрения, его задач, принципов, условий, критериев и показателей эффективности	Анализ состояний дел в детском доме, анализ программы внедрения. Обсуждение.	Самостоятельная работа. Консультация с научным руководителем	1	Март 2018 г.	Магистрант, научный руководитель
1.4.Разработать программно-целевой комплекс внедрения	Анализ уровня подготовленности педколлектива, анализ работы в детском доме по теме предмета внедрения	Анализ состояния программы внедрения. Обсуждение по группам	Педсовет. Самостоятельная работа	1	Март-апрель	Магистрант, психолог

## 2-й этап - Формирование положительной психологической установки на внедрение

<b>Цель</b>	<b>Содержание</b>	<b>Методы</b>	<b>Формы</b>	<b>Количество</b>	<b>Время</b>	<b>Ответственные</b>
2.1.Выработать состояние готовности к освоению предмета внедрения у администрации детского дома и детей детского дома	Формирование готовности внедрить программу. Психологический подбор и расстановка субъектов внедрения	Обоснование практической значимости внедрения. Программа для детей-сирот.	Индивидуальные беседы с заинтересованным и субъектами внедрения программы.	1	Март	Магистрант, психолог, директор, заведующий, воспитатели
2.2.Сформировать положительную реакцию на предмет внедрения у всего педагогического коллектива детского дома	Пропаганда уже имеющегося передового опыта внедрения по проблеме исследования в других детских домах. Психологический подбор и расстановка субъектов внедрение.	Методический, консультации. Консультации для педагогов. Беседы, обсуждение.	Изучение опыта, проработка проблем тревожных детей старшего дошкольного возраста. Индивидуальная и групповая работа с педагогическим коллективом.	Не менее 5	Март-Апрель	Магистрант, психолог, старший воспитатель, администрация детского дома

## 3-й этап - Изучение предмета внедрения



Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
3.1. Изучить всем коллективом необходимые документы о предмете внедрения	Изучение и анализ каждым воспитателем материалов по проблеме исследования.	Фронтально	Семинары, круглый стол, работа с необходимыми документами по предмету внедрения	1	Апрель-май 2018 г.	Магистрант, директор, старший воспитатель, психолог
3.2. Изучить сущность предмета внедрения	Изучение предмета внедрения, его задач, принципов, содержания, форм, методов.	Фронтально и в ходе самообразования.	Семинары, тренинги.	1	Май	Магистрант, старший воспитатель, психолог
3.3. Изучить методику внедрения темы научного исследования	Освоение системного подхода в работе над темой	Фронтально и в ходе самообразования	Семинары, тренинги	1	Май	Магистрант, старший воспитатель, психолог

#### 4-й этап - Опережающее освоение предмета внедрения

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
4.1. Создать инициативную группу для опережающего внедрения темы научного исследования	Определение состава инициативной группы, организационная работа. Исследование психологического портрета субъектов внедрения	Наблюдение, анализ, собеседование, обсуждение	Дискуссии, тематические мероприятия	Не менее 3	Май	Магистрант, научный руководитель, администрация детского дома, психолог, старший воспитатель

4.2.Закрепить и углубить знания и умения, полученные на предыдущем этапе	Изучить теории предмета внедрения, методики внедрения.	Самообразование. Научно-исследовательская работа. Обсуждение. Занятия.	Беседы, семинары инициативной группы, консультации	1	Сентябрь 2018 г.	Магистрант, психолог, инициативная группа по внедрению программы
4.3.Обеспечить инициативной группе условия для успешного освоения методики внедрения	Анализ создания условий для опережающего внедрения инновационной программы	Изучить состояние дел в детском доме, обсуждение. Экспертная оценка	Собрание	1	сентябрь	Администрация детского дома, психолог, старший воспитатель
4.4.Проверить методику внедрения	Работа инициативной группы по новой методике	Изучение состояния дел в детском доме, корректировка методики.	Посещение открытых занятий в старших и подготовительных группах	Не менее 4	1-е полугодие	Магистрант, администрация детского дома, инициативная группа по внедрению программы

#### 5-й этап - Фронтальное освоение предмета внедрения

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
5.1.Мобилизовать педколлектив на внедрение по проблеме исследования	Анализ работы деятельности педагогов	Сообщение о результатах работы. Занятия	Педсовет. Психологический практикум	1	Октябрь-ноябрь 2018 г.	Магистрант, администрация детского дома, инициативная группа по внедрению программы

5.2.Развить знания и умения на предыдущем этапе	Обновление знаний о предмете внедрения, методики внедрения	Обмен опытом, занятия, самообразование	Консультирование, семинар, практикум	1	Декабрь 2018 г.	Магистрант, администрация детского дома, инициативная группа по внедрению программы
5.3.Обеспечить условия для фронтального внедрения	Анализ создания условий для фронтального внедрения программы	Изучение состояния дел в детском доме, обсуждения.	Собрание	1	Январь 2018 г.	Психолог, администрация детского дома
5.4.Освоить всем коллективом предмет внедрения	Фронтальное усвоение предмета внедрения	Наставничество, обмен опытом, анализ, корректировка, технологии.	Заседание методических объединений, консультации, практические занятия	1	Январь 2018 г.	Магистрант, администрация детского дома, инициативная группа по внедрению программы

#### 6-й этап - Совершенствование работы над темой

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
6.1.Совешествовать знания и умения, сформированные на прошлых этапах	Совершенствование знаний	Наставничество, обмен опытом, анализ	Конференция, анализ материалов	1	Январь	Магистрант, администрация детского дома, психолог
6.2.Обеспечить условия совершенствования методики работы по предмету внедрения	Анализ зависимости конечного результата по 1-му полугодю от создания условий	Анализ состояния дел в детском доме, обсуждение, доклад	Собрание	1	январь	Магистрант, администрация детского дома, психолог

	для внедрения					
6.3.Совершенство вать методику освоения темы	Формирование единого методического обеспечения освоения темы	Анализ состояния дел в детском доме, обсуждение, методическая работа, доклад	Посещение занятий, собрания	Не менее 3	Каждое полугодие	Магистрант, администрация детского дома, психолог, старший воспитатель

### 7-й этап - Распространение передового опыта освоения предмета внедрения

<b>Цель</b>	<b>Содержание</b>	<b>Методы</b>	<b>Формы</b>	<b>Количество</b>	<b>Время</b>	<b>Ответственные</b>
7.1. Изучить и обобщить опыты внедрения по проблеме исследования	Изучения и обобщение внутри детдомовского опыта, работать по проблеме исследования.	Посещение, наблюдение, изучение, анализ.	Буклеты, стенды, рекомендации	Не менее 4	Сентябрь-декабрь 2018 г.	Магистрант, администрация детского дома, психолог, старший воспитатель
7.2.Осуществить наставничество	Обучение воспитателей других детских домов над темой	Наставничество, тренинги, обмен опытом	Выступление на семинарах в других детских домах, консультации	Не менее 5	Апрель-май 2018 г	Магистрант, администрация детского дома, психолог, старший воспитатель
7.3Осуществить пропаганду передового опыта по внедрению программы	Пропаганда опыта внедрения программы	Выступление, научная и творческая деятельность	Семинары, участие в конференциях, практикум	1	Май 2018 г.	Магистрант, администрация детского дома, психолог, старший воспитатель
7.4.Сохранить и углубить традиции работы над темой, сложившихся на	Обсуждение динамики работы над темой, научная работа по теме внедрения	Наблюдение, анализ	Семинар	Не менее 2	Май, Сентябрь 2018 г.	Магистрант, администрация детского дома, психолог, старший воспитатель

предыдущих этапах						
----------------------	--	--	--	--	--	--





