



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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**Психолого-педагогическая коррекция школьной тревожности первоклассников
средствами сказкотерапии**

**Выпускная квалификационная работа по направлению
44.04.02 «Психолого-педагогическое образование»**

**Направленность программы магистратуры
«Психология безопасности личности»**

Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:

46 % авторского текста
Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована
«12» 09 2021 г.
зав. кафедрой ТиПП

О.А. Кондратьева Кондратьева О.А.

Выполнила:

Студентка группы ЗФ- 310/133-2-1
Киселёва Татьяна Андреевна

Научный руководитель:

К.п.н., доцент кафедры ТиПП
Капитанец Елена Германовна

Челябинск
2021

СОДЕРЖАНИЕ

	ВВЕДЕНИЕ	2
ГЛАВА 1	ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ	7
1.1	Определение понятия «тревожность» в психолого-педагогической литературе	7
1.2	Возрастные особенности проявления тревожности у первоклассников	14
1.3	Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции школьной тревожности первоклассников средствами сказкотерапии	30
ГЛАВА 2	ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ	38
2.1	Этапы, методы и методики исследования	38
2.2	Характеристика выборки, анализ результатов исследования	42
ГЛАВА 3	ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ СРЕДСТВАМИ СКАЗКОТЕРАПИИ	47
3.1	Программа психолого-педагогической коррекции тревожности первоклассников средствами сказкотерапии	47
3.2	Анализ результатов опытно-экспериментального исследования	62
3.3	Рекомендации педагогам и родителям по коррекции школьной тревожности первоклассников и технологическая карта внедрения результатов исследования	66
	ЗАКЛЮЧЕНИЕ	71
	СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	74
	ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики диагностики	81
	ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты диагностики уровня школьной тревожности	95
	ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа психолого-педагогической коррекции тревожности первоклассников средствами сказкотерапии	97
	ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты диагностики уровня школьной тревожности первоклассников после реализации программы	111
	ПРИЛОЖЕНИЕ 5 Технологическая карта внедрения результатов исследования	113

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования. Психическое развитие личности протекает в основном в детском возрасте и связано с непосредственным воздействием со стороны окружающих. Особо значимым является взаимодействие ребенка с родителями или теми взрослыми, которые его воспитывают. Необходимо знать особенности эмоциональной сферы детей для того, чтобы верно реагировать на их поступки, выбирать соответствующие порицание или поощрение, целенаправленно руководить воспитанием. Современные дети достаточно часто сталкиваются с проблемами, связанными с тревожностью.

Изучение тревожности первоклассников считается актуальным в современном мире. Тревожность является одним из наиболее распространенных феноменов психического развития, встречающихся в школьной практике. В последнее время эта проблема стала широко обсуждаемой и ей посвящено много исследований. Актуальность проблемы, несомненна, так как число тревожных детей стремительно растет и важно знать причины, способствующие возникновению тревожности, чтобы своевременно предотвратить их.

По данным Всемирной организации здравоохранения, школа сегодня признана общественно неблагоприятным фактором. Следствием такого неблагоприятного воздействия часто является нарушение психологического здоровья обучающихся.

Проблема исследования заключается в том, что тревожность влияет на развитие личности первоклассника. Поэтому особенно актуальна проблема изучения состояний и уровней тревожности применительно к учебному процессу, где понимание психических состояний и управление ими в процессе познания и общения является одной из существенных сторон деятельности. Указанные факторы определили выбор темы исследования.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить психолого-педагогическую коррекцию школьной тревожности первоклассников средствами сказкотерапии.

Объектом исследования является школьная тревожность первоклассников.

Предметом исследования является психолого-педагогическая коррекция школьной тревожности первоклассников средствами сказкотерапии.

Гипотеза исследования – уровень школьной тревожности первоклассников изменится если:

1) разработать и реализовать модель психолого-педагогической коррекции школьной тревожности первоклассников, состоящей из теоретического, диагностического, коррекционного и аналитического блоков;

2) разработать и провести программу психолого-педагогической коррекции, включающей средства сказкотерапии, игры, упражнения.

Достижение поставленной цели обеспечит решение следующих задач:

1. Проанализировать подходы к определению понятия «тревожность» в психолого-педагогической литературе.

2. Выявить возрастные особенности проявления тревожности у первоклассников.

3. Представить теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции школьной тревожности первоклассников.

4. Описать этапы, методы и методики исследования.

5. Представить характеристику выборки, анализ результатов исследования.

6. Разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции тревожности первоклассников.

7. Провести анализ результатов формирующего эксперимента.

8. Сформулировать рекомендации педагогам и родителям по коррекции школьной тревожности первоклассников и разработать технологическую карту внедрения результатов исследования.

Проблемой психологических особенностей младшего школьного возраста занимались такие авторы, как: Л.И. Божович, Е.Е. Кравцова, Э. Эриксон, А.Л. Венгер, Н.И. Гуткина и другие.

В отечественной педагогике и психологии проблемой тревожности занимались: Л.С. Выготский, С.Я. Рубинштейн, П.Я. Гальперин, Л.И. Божович, М.М. Кольцова, В.С. Мухина, Т.А. Комиссаренко, Н.Д. Левитон.

Большое внимание также уделялось разработке способов преодоления тревожности. Данного вопроса касались: Л.И. Божович, М.М. Кольцова, В.С. Мухина, Т.А. Комиссаренко, М.И. Лисина.

Методы исследования:

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

2. Эмпирические: эксперимент (констатирующий и формирующий), тестирование по методикам: тест изучения школьной тревожности Р. Филиппса; «Рисунок несуществующего животного» М.З. Дукаревич; опросник для родителей и педагогов «Уровень тревожности ребенка» Г.П. Лаврентьевой и Т.М. Титаренко.

3. Методы математической статистики: Т-критерий Вилкоксона.

База исследования: МАОУ «Средняя общеобразовательная школа» №137 г. Челябинска. В исследовании участвовали ученики 1 класса 7-8 лет в количестве 30 человек.

Научная новизна и практическая значимость: заключается в том, что была сделана попытка систематизации теоретических источников по изучаемой проблеме, и в возможности управления способами процессом тревожности в развитии личности первоклассника, их самостоятельному регулированию своего эмоционального состояния. Также подготовлены коррекционные упражнения на снижение уровня тревожности для педагогов, психологов и родителей средствами сказкотерапии.

Структура работы определена поставленной целью и задачами – исследование состоит из введения, трех глав, разделенных на параграфы, заключения, списка использованной литературы и приложений.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ

1.1 Определение понятия «тревожность» в психолого-педагогической литературе

Тревожность с сопутствующими расстройствами является на сегодняшний день самым распространенным из официально классифицируемых психических заболеваний во многих странах мира. Согласно последним эпидемиологическим исследованиям, у тревожных расстройств вероятность возникновения в течение жизненного срока превышает 25%, т.е. если это действительно так, то каждый четвертый человек в любой момент жизни может ощутить на себе пагубное воздействие тревожности. Поэтому смело можно говорить о том, каждому человеку в тот или иной момент доводилось терзаться тревогой (или страхом, стрессом, беспокойствами – явлениями хоть и иного порядка, но родственными). В этой связи стоит отметить, что невозможность испытывать тревогу – патология куда более серьезная и куда более опасная для общества, чем подверженность периодическим приступам тревоги [65, с. 21].

Понятие «тревожность» большинство исследователей в психологической литературе рассматривают по-разному, поэтому определений данному понятию находится множество: некоторые авторы рассматривают тревожность как свойство личности, другие – как ситуационное явление.

Рассмотрим имеющиеся подходы к определению понятия «тревога» в научной литературе.

А.М. Прихожан определяет понятие «тревога» как переживание надвигающегося эмоционального дискомфорта, как ожидание неприятностей, опасности [53, с. 58].

Е.В. Козлова также считает, что тревожность представляет собой переживание эмоционального неблагополучия, которое связано с предчувствием опасности или неудачи [33, с. 19].

А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский описывают тревожность как склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги, как характерный параметр индивидуальных различий [54, с. 213].

По определению Р.С. Немова: «Тревожность – постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходить в состоянии повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях» [47, с. 52].

В целом психологи определяют тревогу как состояние, в котором проявляется повышенная склонность человека к переживаниям, страхам, тревоге, т.е. состояниям, имеющим отрицательный эмоциональный оттенок. Таким образом, большинство исследователей сходятся в признании необходимости рассматривать его дифференцированно – как ситуативное явление и как личностную характеристику с учетом переходного состояния и его динамики.

Первым сделал попытку определить природу тревожности, ее особенности З. Фрейд. В своих исследованиях ученый выявляет следующие варианты объяснения состояния тревожности:

- как результат разрядки подавленного сексуального влечения;
- как сигнал об опасности, когда от человека может потребоваться адекватная адаптация в сложившихся условиях. По мнению З. Фрейда такое состояние, неприятное, негативное, может быть полезно человеку как механизм, который побуждает в человеке защитные реакции, дающие возможность преодолеть опасность.

Впоследствии З. Фрейд определяет тревожность как беспредметное состояние при ожидании неопределенной угрозы [27, с. 45].

Г. Саливан считает тревожность состоянием особого напряжения, отличным от напряжения потребностей и активности, направленных на их удовлетворение [5, с. 197].

А. Эллис совместно с коллегами по исследованиям делают вывод, что у детей возможны два вида страхов – внешних объектов или собственной неадекватности. Именно второй вид, исследователи определяют как тревожность [11, с. 107]

В отечественной психологии исследования по этой проблеме довольно редки, разрозненны и фрагментарны. В последнее время интерес российских психологов к изучению тревожности возрастает, что связано быстрыми, значительными изменениями в жизни общества, которые в значительной мере порождают чувство неуверенности в будущем, непредсказуемости, неизвестности, будущего, а значит, переживание эмоционального напряжения, тревоги, часто страха.

Все, что связано со школой, детей беспокоит и вызывает волнение: ответы у доски, прохождение тестов, ошибки в контрольных работах, непонимание предмета. У детей, к которым родители предъявляют повышенные требования, которые сравнивают успехи своих детей с более успешными сверстниками, такие беспокойства проявляются часто и встречаются в основном в младших классах: дети первого класса могут плакать из-за небольших затруднений (забыли линейку, не понимали, что делать, родители пришли на пять минут позже и т.д.) [61, с. 34].

В настоящее время школьная тревожность как психическое свойство по своему содержанию, формах проявления имеет возрастной характер. Дети первого класса проявляют особый вид тревожности, который связан с определенными ситуациями, складывающимися в школе: взаимодействие со учителем, сверстниками, необходимость быть более самостоятельными. Такие обстоятельства проявляются в сильной склонности к переживаниям, страхам и тревогам, которые есть у детей, и которые носят отрицательный эмоциональный оттенок [23, с. 49].

Растущая тревога у ребенка становится основой для возникновения страхов, а они, в свою очередь, становясь незаменимым спутником тревожности, могут перерасти в невротические черты. Ученые выяснили, что по силе переживания у мальчиков и девочек уровень тревоги различается. Мальчики в младшем школьном возрасте проявляют большую тревожность, чем девочки, что напрямую зависит от тех ситуаций, с которыми связаны возникающие чувства тревоги: страх перед возникающей ситуацией и ее объяснением. С возрастом разница становится больше [49, с. 51].

Некоторые исследователи считают, что тревожность является личностным образованием, характеризующимся сложным строением, которое проявляется в различных ситуациях и имеет свои характерные особенности [12, с. 97].

Рассмотрим два наиболее распространенных вида тревожности.

Ситуативная тревожность. Такой вид тревожности порождается воздействием некоторой конкретной ситуации, которая объективно вызывает беспокойство. Такая тревожность вполне нормальна и в некотором смысле играет свою положительную роль [16, с. 64].

Степень страха в определенной ситуации естественна и является одной из составляющих адекватной и активной деятельности человека. В каждом человеке, в зависимости от его качеств, присутствует присущий ему оптимальный или желаемый уровень страха, т.е. конструктивный страх, помогающий обеспечить необходимый уровень безопасности на личном уровне. Такой страх работает как некий мобилизационный механизм, дающий возможность человеку оценить и ответственно подойти к решению новых проблем. Для плодотворной работы, для гармоничной жизни у человека должен быть конструктивный уровень страха. Такой уровень ситуационной тревожности не утомляет человека, а, наоборот, создает тон его деятельности, который не парализует личность, а мобилизует ее на преодоление всевозможных препятствий и решение различных проблем.

Сделаем вывод, что именно конструктивный страх выполняет функцию адаптации организма в его жизнедеятельности [49, с. 11].

Определяя тревогу как конструктивное состояние, важной является способность не паникуя, конструктивно ее преодолевать, т.е. умение анализировать и планировать свои действия. Чувство тревоги в любом случае присутствует в процессе учебной деятельности ребенка в школе, даже если эта школа соответствует всем идеальным представлениям о ней. Также, любая активная познавательная деятельность человека сопровождается тревогой, т.к. когнитивные трудности возникают всегда в любой образовательной, познавательной деятельности [6, с. 137].

Тем не менее, деструктивные проявления тревоги встречаются в процессе учебы ребенка очень часто. Отличить конструктивную тревогу от деструктивной сразу очень сложно, и здесь результаты учебной деятельности не всегда могут стать основными показателями уровня тревожности. Не всегда чувство тревоги, которое заставляет ребенка учиться лучше, в эмоциональном плане конструктивно. Часто ребенок зависит от авторитетных для него взрослых, привязан к ним и поэтому не проявляет самостоятельных действий, чтобы поддерживать близость с этими значимыми для него людьми.

Наиболее значимым для ребенка является страх остаться в одиночестве, он вызывает тревогу, которая полностью захватывает ребенка, чувство опасности и заставляет прикладывать усилия, чтобы не разочаровать ожидания взрослых, сохранить свою значимость в их глазах [14, с. 32].

Эти два вида тревоги прямо противоположны по своему воздействию на развитие ребенка. Конструктивная тревога придает решениям оригинальность, замыслу уникальность, она способствует мобилизации всех важных ресурсов личности – эмоциональных, волевых, интеллектуальных, творческих. Деструктивная тревога разрушительна, говорит о внутреннем или внешнем неблагополучии, вызывает состояние

паники, уныния, когда ребенок начинает сомневаться в своих способностях и силах. Такая тревога может дезорганизовать не только учебную деятельность, но и разрушить личностные структуры человека [49, с. 53].

Разновидностей причин нарушений в поведении достаточно много, их вызывает не только тревожность. Существенно влияют на механизмы отклонений в развитии личности ребенка и другие факторы извне [59, с. 35].

Тем не менее, значительная часть явно выраженных нарушений, которые препятствуют нормальному процессу обучения, и воспитания все-таки связана с тревожностью ребенка.

Снижение ситуативной тревожности так же не может быть правильной, т.к., например, в серьезных обстоятельствах человек проявляется как легкомысленный, безответственный, что можно объяснить его слабой жизненной позицией и недостаточной зрелостью самосознания [58, с. 31].

Личная тревога – второй тип тревожности. Этот тип тревожности характеризуется склонностью личности к проявлению тревоги даже в тех ситуациях, которые для него благоприятны. В состоянии такого беспокойства человек часто испытывает необъяснимый страх, неуверенность и чувство беспочвенной угрозы, любое событие представляется изначально как неблагоприятное. Склонный к такому состоянию ребенок пребывает в подавленном настроении, он недоверчив, окружающий мир кажется ему враждебным и устрашающим, контакт с таким миром ребенку дается сложно. Если такой тип тревожности укрепляется в процессе формирования характера, то это может привести в дальнейшем к формированию заниженной самооценки и мрачного пессимизма [1, с. 58].

Наличие определенного уровня тревожности показывает внутреннее отношение ребенка к определенным ситуациям, говорит о характере взаимоотношений ребенка в социуме: со сверстниками, взрослыми, в семье, детском саду, в школе. Если же уровень тревожности повышен – здесь

можно говорить о субъективном проявлении дисфункции человека. Таким образом, тревога в разных ситуациях неодинакова: в одном случае человек всегда находится в состоянии тревоги, в другом случае – тревожность возникает в определенных ситуациях и воспринимается как личная тревога в определенной обстановке [20, с. 99].

Страх имеет свое особое влияние и может выступать в качестве мотива, имеющего достаточно устойчивые, привычные формы реализации в поведении, то есть является специфической чертой сложных психологических новообразований сферы «аффективных потребностей».

Таким образом, страх следует рассматривать именно как формирование личности, которое характеризуется сложной структурой и как черта личности во многом определяет поведение испытуемого. Неуверенность влечет за собой беспокойство, нерешительность, которые в дальнейшем становятся ключевыми в формировании характера, развитии ощущения себя у ребенка. Ребенок школьного возраста, который ощущает неуверенность, находится в тревоге, всегда подозрителен к окружающему, порождая недоверие к окружающим его людям. Такое состояние способствует формированию психологических защитных реакций, например таких, как агрессия, направленная на окружающих.

Тревожность, уже, будучи чертой характера – проявляется в пессимистической установке на жизнь, ребенку кажется, что она преисполнена угрозами и опасностями.

Они говорят, что «изменения в структуре личности появятся не сразу, а постепенно, по мере закрепления негативных личных установок, тенденция воспринимать довольно широкий спектр обстоятельств как угрожающих и реагировать на них состоянием страха». То есть повторяющиеся состояния, которые создают высокий уровень страха, создают постоянную готовность испытать это состояние. Этот постоянный опыт страха запоминается и становится личным достоянием –страхом. Страх имеет свою мотивирующую силу и может выступать в качестве

повода, имеющего укоренившиеся, ставшие привычными формы проявления в поведении, то есть специфической чертой сложных психологических новообразований области аффективной потребности» [30, с. 73].

Таким образом, тревожность нужно рассматривать именно как личностное образование, которое характеризуется сложным строением, и как свойство личности во многом детерминирует поведение человека. Неуверенность ведет к появлению тревожности, сомнениям и нерешительности, что впоследствии оказывает соответствующее влияние на формирование характера. Психологическая защита ребенка нарастает в результате проявления мнительности, неуверенности, тревоги, порождая недоверие и к сверстникам, и к взрослым, окружающим его [46, с. 69].

Тревожность, становясь чертой характера, проявляется в пессимистической установке на жизнь, ребенку кажется, что она преисполнена угрозами и опасностями.

1.2 Возрастные особенности проявления тревожности у первоклассников

С миром социально-общественной жизни ребенок впервые сталкивается в школе, которая наравне с семьей берет на себя важную роль в воспитании ребенка и становится одним из определяющих факторов в становлении личности ребенка. Именно в школьный период закладываются основные свойства, качества личности и от того, как они будут восприняты, как поняты, во многом зависит все последующее развитие человека.

В литературе встречаются разные определения, которые описывают одно и то же явление – устойчивое переживания школьного неблагополучия: «школьная тревожность», «школьная дезадаптация», «школьная фобия», «дидактогенный невроз», «дидактогения». Не смотря на то, что понятия объединяют в себе характеристику одного явления, они имеют между собой некоторые различия. Так, термин «школьный невроз»

применим в тех случаях, когда боязнь школы, тревога находятся проявляются физически в виде соматических на неосознанном уровне: рвоты, головной боли, повышения температуры перед посещением школы, что говорит о серьезном внутреличностном конфликте у ребенка. Понятие «школьная фобия» определяет наличие различных форм страха, возникающего при посещении школы, однако чаще всего это непреодолимый страх, чистый невроз [63, с. 44].

Для понимания того, что страх и тревога ребенка вызваны именно системой обучения в школе, применяются термины «дидактогения», «дидактогенные неврозы». Школьная тревожность охватывает широкий круг устойчивых проявлений школьного эмоционального неблагополучия: отношение к ребенку педагога, отношение со сверстниками, поведение учителя в целом и др. Такая тревожность проявляется в волнении в учебном классе, в ожидании плохой оценки, отрицательной реакции педагога или сверстников на какие-либо действия со стороны ребенка, страхе плохого отношения к себе. Школьник постоянно чувствует неуверенность в своей полноценности, адекватности, в правильности своих поступков, решениях, поведении в целом.

В широком понимании школьная тревожность – это результат взаимодействия личности с ситуацией, с различными составляющими образовательной, школьной среды, что делает этот вид тревожности специфическим явлением.

Как одна из устойчивых черт личности, тревожность формируется под влиянием некоторых факторов, например:

- недоверчивость и излишняя опека родителей;
- отсутствие в семье единого подхода к воспитанию ребенка;
- жесткое отношение к результатам учебы, частые наказания, агрессивное отношению к ребенку из-за учебы;

– родительское давление, требование вести себя как взрослый человек, отрицая, что он – ребенок, демонстрируя тем самым подмену ролей;

– родительское стремление к постоянному усовершенствованию знаний, только к лучшим результатам, непринятие ошибок. Такой подход ведет к повышенной тревожности и детским неврозам [13, 73-74].

Не смотря на понимание, что все дети разные и каждый реагирует на сложности, дискомфорт, перемены в жизни по-разному, можно с уверенностью сказать, что если тревога окружат ребенка постоянно, если он не чувствует поддержки взрослых, то в будущем с высокой долей вероятности его будет сопровождать заниженная самооценка, нерешительность и пассивность в принятии решений.

Все дети разные, с разными темпераментами и, соответственно, по-разному реагируют на тревогу, вызванную сложностями или переменами в их жизни. Если же тревога окружает ребенка постоянно, а поддержки значимых взрослых нет, то сомнения, страх перед будущим, и заниженная самооценка могут сопровождать человека всю жизнь.

Исходя из вышесказанного, определим тревожность как переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, грозящей ему опасности, повышенное беспокойство, страх и тревога в новых или сложных для него социальных ситуациях. Тревожность может быть ситуативной и личностной.

Как специфический вид тревожности, школьная тревожность возникает в определенных специфических ситуациях, а именно в процессе учебы, в образовательной среде. Чаще она бывает связана именно с самим процессом обучения, с общением и с представлением ребенка о себе. В младшей школе ученики с повышенным уровнем тревожности имеют некоторые видимые особенности – высокий уровень обучаемости, непринятие или острая реакция на неудачи, неспособность выделить основное [9, с. 78].

Тревожность является реакцией организма на внешние раздражители, проявляется в чрезмерном беспокойстве в специфических ситуациях. Такое состояние можно определить и как защитная реакция организма как на внешние раздражители (страх неудачи, не оправдать ожидания близких, отношение сверстников и учителей, боязнь быть отвергнутым, страх неуспеваемости) и внутренняя (противоречия желаний и стремлений, неудовлетворение основных потребностей, несовместимость требований от ребенка в школе и дома, несоразмерность требований родителей и возможностей ребенка). Школьная тревожность определяется как реакция организма на негативные социальные ситуации, которые могут сопровождать ребёнка в школе. Каждый школьник имеет свой набор проблем, вызывающих тревогу [18].

Школьную тревожность можно назвать сравнительно легкой формой выражения эмоционального неблагополучия ребенка: чрезмерное беспокойство, ожидание худшего для себя, негативного отношения от одноклассников или педагога. Постоянно ощущая, считая себя недостаточно адекватным, уверенным, правильным, ребенок тревожится, волнуется, испытывает дискомфорт [2, с. 91].

Основные психологические приобретения личности в младшем школьном возрасте представляют следующие аспекты:

1. Произвольность и осознанность всех психических процессов и их понимание, их восприятие и способность передачи, которое происходит благодаря усвоению системы определенных научных понятий. Интеллект в данном случае пока только развивается.

2. Осознание и ощущение своих собственных изменений в результате развития учебной деятельности, получения знаний [4, с. 53].

Наличие данных психологических достижений говорит о завершении детского периода и начале следующего возрастного этапа. Преобладающую роль в младшем школьном возрасте играет мышление, которое характеризуется более обобщенным характером. Первоначально мышление,

связанное с действительностью и наблюдениями, конкретно, подчинено логическим принципам, т.е. дети в этом возрасте любое явление понимают дословно. Завершается переход от наглядно-образного мышления, начавшегося в дошкольном возрасте, к словесно-логическому, понятийному мышлению. Восприятие в начале младшего школьного возраста еще недостаточно разграничено.

В таблице 1 представлены специфические возрастные причины школьной тревожности первоклассников [2, с. 58-59].

Таблица 1 – Специфические возрастные причины школьной тревожности первоклассников

Период	Возрастные направления развития	Социально-педагогическая ситуация	Основные причины возникновения школьной тревожности
1 класс	Овладение приемами учебной деятельности, ознакомление с системой школьных требований, возникновение произвольности в протекании психических процессов	Трансформирующаяся: происходит освоение новых ролевых взаимодействий с учителем, одноклассниками, родителями одноклассников	Изменение качества требований со стороны взрослых. Необходимость соблюдать правила школьной жизни. Понимание важности статуса школьника и составляющих школьной жизни. Изменение режима дня, возрастание и непривычность психических, физических нагрузок. Необходимость новых взаимодействий с новыми значимыми другими (учителями). Знакомство и взаимодействие с системой школьных оценок
2-4 класс	Становление познавательной сферы, появление и закрепление результативного стиля учебной и познавательной деятельности	Устойчивая (как правило): школьник находится в окружении уже привычных школьных требований, общается со знакомыми людьми (учителями, одноклассниками).	Постоянная или периодическая учебная неуспешность. Неуспешное взаимодействие с учителями или одноклассниками. Недовольство родителей несоответствием ожидаемым и фактическим показателям в обучении

А. Прихожан в своих исследованиях выделяет некоторые особенности проявления тревожности у детей в начальных классах:

– школьники не в состоянии выявить в работе основную задачу, сосредоточиться на ней, т.к. обращают свое внимание одновременно на все этапы задания, не выделяя главного или приоритетного;

– при первой неудаче в выполнении задания тревожный ребенок дальнейших попыток не делает, отказывается продолжать или начать снова, т.к. считает, что у него нет способностей ее решить;

– среди сверстников уроке поведение таких детей привлекает внимание, необычно: иногда они правильно отвечают на вопросы либо правильно, либо наугад, либо не отвечают вовсе. Речь сбивчива, иногда с повышенной жестикуляцией, иногда тихая. Такое поведение не связано со знанием урока, только с некомфортным, тревожным ощущением ребенка;

– ребенок теряет ориентацию в ситуации, если учитель, или сверстники указывают ему на ошибку, перестает понимать, как себя вести, усиливая странность своего поведения [51, с. 77-79].

В школе наблюдается достаточно большое количество тревожных детей, работать с ними труднее, чем с другими категориями сложных детей, потому что эти дети скрытны, стараются спрятать свою тревожность, в отличие от гиперактивных или агрессивных детей.

Тревожных детей отличает избыточное беспокойство, волнения перед еще не произошедшим событием, просто предчувствуя или надумывая его. Дети ощущают себя беспомощными, боятся всего нового – игр, занятий, знакомств, новых видов деятельности. Такие дети относятся к себе самокритично и требовательно несмотря на то, что их самооценка занижена, ощущают себя самыми некрасивыми, неумными, неуклюжими. Таким детям необходимо одобрение взрослых и сверстников практически во всех делах.

Тревожные дети испытывают соматические проблемы: тошнота, боли в животе, некоторое повышение температуры, головокружения, головные боли, спазмы в горле, затрудненное поверхностное дыхание и др. Когда уровень тревожности повышается, такие дети ощущают сухость во рту,

головокружение, жар, ком в горле, слабость в ногах, учащенное сердцебиение. Тревожности у детей младшего школьного возраста выражается в постоянном беспокойстве, трудностях в концентрации внимания, высоком мышечном напряжении, раздражительности, нервности, иногда в нарушении сна [28, с. 95-96].

Выделим основные психологические и образовательные причины, приводящие к возникновению страха.

1. Семейное воспитание (мать и ребенок) очень часто является основной причиной беспокойства. Исследования показали, что во многих семьях с тревожными детьми поведение самих родителей непредсказуемо: с одной стороны, они пытаются создать у ребенка чувство стабильности и защищенности, а с другой - проявляется их авторитарное, доминирующее положение. Поведение тревожных детей в таких семьях застенчивое, неуверенное, дети не умеют вести себя должным образом, чего нельзя сказать об их эмоционально состоятельных сверстниках.

2. Успех в школе. Дети с повышенной тревожностью в большинстве своем не удовлетворены показателями своей успеваемости в учебе, в некоторых случаях вне зависимости от полученных оценок: это бывает связано с зависимостью от оценки родителями успеваемости ребенка (несправедливость учителя, случайно полученные хорошие оценки), когда дети пытаются понять реакцию родителей через отношение учителя к себе [55, с. 32].

3. Отношения с учителем напрямую влияют на эмоциональное состояние ребенка. Грубость учителя, бестактность и конфликтность по отношению к ученикам могут привести к психической травме, усилить тревожность, привести к психологическим проблемам в дальнейшей жизни.

4. Отношения со сверстниками формируются в начальной школе. В зависимости от уровня страха в общении формируются определенные характеристики ребенка и тип его общения со сверстниками. Позиция

может быть отрицательной, когда ребенок становится изгоем в обществе сверстников, либо он может занимать позицию лидера [52, с. 56-57].

5. Реже тревожность возникает из-за внутреннего конфликта личности, когда происходит несформированность отношения к самому себе, заниженной самооценкой, пониманием собственного «Я».

6. Отрицательный эмоциональный опыт – одна из серьезных причин появления повышенного уровня тревожности, когда в памяти остаются в основном неблагоприятные события, неудачи, негативные переживания. Такие причины в дальнейшем могут привести к устойчивой связи между определенной эмоцией и тревожностью [70, с. 118].

В целом причинами страха могут быть различные факторы, которые рушат взаимоотношения ребенка с окружающим миром: неуверенность в себе, внутренние личностные разногласия, боязнь школы, неблагоприятная эмоциональная обстановка в семье, жесткое авторитарное воспитание, неблагоприятные отношения между ребенком и родителями, конфликты в семье и т. д.

Таким образом, основной характеристикой младшего школьного возраста можно назвать обстоятельство – поступление ребенка в школу, привыкание и приспособление к ней, формирование новой социальной обстановки и управленческой деятельности [38, с. 92].

Этот этап в жизни ребенка предполагает помощь учителей и родителей в адаптации в новой, незнакомой среде, направление активности детей на формирование у них адекватной самооценки. Такой подход поможет детям гармонично и правильно развиваться в современном обществе. Повышение тревожности приводит к тому, что психологическое качество жизни ребенка ухудшается, страдают все стороны его жизни и развития: коммуникативная, когнитивная, аффективно-эмоциональная, моральная, волевая. Происходит дезорганизация всех видов деятельности ребенка, познавательной в частности, отрицательно влияет на

формирование межличностных отношений, снижает уровень адекватности восприятия другого человека [34, с. 69].

Из-за постоянного напряжения, дети с повышенной тревожностью быстро устают, утомляются, они тяжело переключаются на другую деятельность. Многие исследователи данной проблемы доказали, что постоянно повышенная тревожность в детском возрасте является одним из факторов, который неблагоприятно влияет на познавательную активность ребенка и психическое развитие в целом [2, с. 42].

При нарушениях эмоционального развития первоклассника, ему становится тяжело использовать другие способности для дальнейшего развития личности, в частности интеллект [1, с. 98].

Психологи в своих исследованиях выявили и сгруппировали основные характеристики тревожного ребенка: замешательство, нерешительность, депрессия, плохое настроение, ребенок почти не улыбается, голова и плечи опущены, грусть и безразличие на лице, унылое состояние. При проявлении таких эмоциональных состояний появляются проблемы с общением и контактом с окружающими. Такой ребенок может много плакать, без видимой причины обижаться, замыкаться и проводить время в одиночестве, он малоподвижен, замнут, одинок. Проведенные опросы показали, что во время состояния тревожности такие дети чаще подавлены, печальны, безынициативны, практически не контактируют с психологом. В этом проявляется их психологическая защита – любые контакты представляют угрозу, лучший выход – отказ от общения [2, с. 43].

У тревожных детей сильно проявляется мнительность, в результате чего появляется недоверие к другим: дети отторжения сверстников, нападения, насмешки, обиды, изоляции от остальных. В качестве психологической защиты в таких детях наблюдается агрессия в сторону остальных [3].

Выбирая тактику агрессии, такой ребенок руководствуется убеждением: чтобы не бояться самому, нужно чтобы они боялись меня. Часто

внешняя агрессия маскирует тревогу не только от окружающих людей, но и от самого ребенка. Тем не менее, такая стратегия не спасает: внутри ребенка все равно остается тревога, неуверенность [40, с. 115].

Рассмотрим признаки повышенной тревожности и сформулируем их типичные проявления, характерные для первоклассников:

- соматическое состояние (температура, головные боли, нехватка воздуха) ухудшается перед контрольными работами, опросами;
- при недостаточной мотивации появляется стойкое нежелание посещать школу;
- излишняя старательность, ответственность при выполнении домашних заданий в стремлении быть лучше всех;
- полный отказ от трудных или непонятных заданий;
- появляется раздражительность и агрессия при наличии дискомфорта в школе, связанного с учебным процессом или коммуникациями;
- низкая концентрация внимания на уроках;
- в стрессовых и беспокоящих ситуациях снижение контроля над физиологическими функциями, боязнь таких ситуаций;
- контактирование с окружающими сводится к минимуму;
- сверхценность, максимальная значимость школьной оценки [66, с. 111].

Поэтому мы исследовали возрастные особенности проявления тревожности у школьников. Мы определили причины тревоги, критерии и признаки повышенной тревожности. Таким образом, эмоциональное здоровье подрастающего поколения является объектом повышенного внимания школьных психологов, учителей, родителей. Внимание и своевременная диагностика тревожных состояний, выявление их причин, профилактика, поддержка, соответствующие корректирующие меры должны предотвратить нежелательные, негативные тенденции и отклонения в развитии личности.

В развитии личности школьника, значение формирующейся системы чувств возрастает [44, с. 59].

Именно в этом возрасте начинает появляться тревожность. Существенные трудности для ребенка представляет смена социальных отношений. В большей степени, на эмоциональную напряженность и тревожное состояние влияет изменение обстановки: привычных условий и ритма жизни, отсутствие близких людей, новые занятия. Тревожное состояние психологи определяют как распространившееся ощущение неопределенной угрозы: чувство неизвестности не дает ребенку объяснить, чего именно он опасается.

Различают две формы тревожности: личностная – индивидуальная характеристика индивида, который воспринимает различные ситуации как угрожающие, и отвечает на них определенной реакцией, и ситуативная – состояние, проявляющееся как эмоциональная реакция на напряженную ситуацию, характеризующееся субъективно переживаемыми эмоциями [68, с. 78].

Еще наиболее разнообразны психологические реакции тревоги, которая влечет за собой нарушение координации движений, затруднение принятия решений. Менее выраженные проявления тревоги проявляются как чувство беспокойства, неуверенности в правильности своего поведения [66, с. 145].

Дети в недостаточной степени подготовлены к преодолению тревожных ситуаций, в связи, с чем часто становятся застенчивыми, невнимательными, рассеянными, прибегают к фантазиям и лжи. Причиной нарушения поведения служит не только тревожность. В развитии личности ребенка имеются и другие механизмы отклонения [60, с. 199].

Однако тревожность не только препятствует нормальному ходу обучения и воспитания, но и начинает разрушать личностные структуры.

Достаточно часто у них наблюдается заниженная самооценка, в результате возникает ожидание получения неблагополучия от окружающих.

Такая тревожность проявляется у детей, родители которых требуют от них решения непосильных задач. Дети в состоянии тревоги оказываются от любой деятельности, если она приносит им трудности и дискомфорт, потому что они остро реагируют и очень чувствительны к своим неудачам. Дети могут вести себя по-разному вне зависимости, находятся они на занятиях или нет: на уроке ребенок может быть зажат и напряжен, отвечая урок голос становится тихим, еле слышным, речь замедленна, так и наоборот – может проявляться двигательное возбуждение (теребит одежду, манипулирует посторонними предметами), быстрая торопливая речь, могут вести себя на занятиях и вне занятий по-разному. У тревожных детей наблюдается склонность к вредным привычкам невротического характера, которое в результате снижает их эмоциональное напряжение: кусают губы, грызут ногти, сосут пальцы, выдергивают волосы.

Тревожность часто сопровождают страхи, которые появляются в связи с ее усилением, и как следствие этого у ребенка могут развиваться невротические проявления [41, с. 87].

Если сравнивать тревожность с неуверенностью в себе, то отметим, что неуверенность – это черта характера, которая выглядит как самоуничижительная установка на себя, на свои возможности. Тревожность, как черта характера, демонстрирует пессимистическую установку на жизнь, которая состоит в итоге из опасностей и угроз [35, с. 135].

Неуверенность приводит к появлению тревожности и нерешительности, формируя в дальнейшем определенный характер: неуверенность в себе, склонность к сомнениям, робость, недоверчивость, несамостоятельность, нерешительность, внушаемость, недоверие к окружающим. Такая психологическая защита проявляется в виде агрессии в сторону окружающих человека людей, идущих или не идущих с ним на контакт.

Проявляя агрессию, ребенок пытается скрыть тревогу от окружающих, однако в глубине души тревожность, неуверенность, отсутствие твердой опоры все равно остаются. Психологическая защита срабатывает и тогда, когда ребенок считает кого-то опасным, которые ему угрожают, как он считает. В таком случае он замыкается, становится малоактивным, погружается в ощущение чувства одиночества [25, с. 64].

Вариантом психологической защиты, может стать ситуация, когда ребенок уходит в мир фантазий, решая там свои неразрешимые конфликты. У уравновешенных детей фантазия играет роль творческого начала, ей характерна связь с реальностью, появляется стимул к проявлению воображения, к воплощению своих фантазий в жизнь. Фантазии тревожных детей не имеют таких качеств – здесь фантазия противопоставляет себя реальной жизни, не продолжает ее. Содержание тревожных фантазий в большинстве случаев не имеет ничего общего с реальными способностями и возможностями, перспективами развития ребенка, с тем, в чем действительно они могли бы проявить себя, к чему на самом деле у них есть интерес и желание [32, с. 82].

Установлено, что повышенная сензитивность может стать причиной возникновения тревожности, однако не во всех случаях. Большую роль здесь играют внешние и внутренние факторы, в связи с которыми ребенок начинает испытывать тревогу, а она, в свою очередь, способна закрепиться и перерасти в стабильную личностную тревожность в дальнейшем.

По мнению А. М. Прихожан, причинами тревожности могут являться, внешние источники тревожности: семейное воспитание, школьная успешность, взаимоотношения с учителем, и внутри личностный источник: внутренний конфликт, эмоциональный опыт [49, с. 125].

Если есть факт отвержения или неприятия матерью ребенка, отсутствует возможность получить материнскую любовь, ласку и защиту, у него возникает тревога. Если ребенок осознает условность материнской любви, то у него появляется страх, а вместе с ним настойчивое желание

добиваться удовлетворения потребности в любви любыми способами [51, с. 129].

Взаимодействующие отношения ребенка с матерью могут также привести к детской тревожности в случаях, когда мать всячески бережет ребенка от трудностей и дискомфорта в жизни, старается единым целым с ребенком. Таким образом, мать ограждает своего ребенка от в принципе несуществующих опасностей, привязывая психологически ребенка к себе. Ребенок начинает испытывать беспокойство, оставаясь без матери, волнуется, боится, легко теряется, появляется пассивность и зависимость, хотя в другом случае должны развиваться активность и самостоятельность. Прослеживается взаимосвязь тревожности со всевозможными нарушениями в отношениях взрослых к ребенку. Это может быть гиперопека и гипоопека, завышенные ожидания и требования, которым ребенок соответствовать не может, либо полное попустительство, также сюда относят нарушения взаимоотношений взрослых друг с другом и взрослых со старшими детьми [42, с. 156].

В отличие от благополучных в эмоциональном плане сверстников, дети с повышенной тревожностью чувствуют себя более неуверенно. Поведение родителей, характеризующееся внезапностью, неожиданностью, непредвиденностью, создающее ощущение нестабильности, характерна для семей, в которых есть тревожные дети [58].

Таким образом, предоставляет тревожному ребенку переживания межличностной надежности и защищенности. Видимой связи между успеваемостью, определяемой по текущим отметкам и тревожностью, на практике не наблюдается, но она видна при анализе субъективного восприятия школьником степени своей успешности. У эмоционально благополучных школьников удовлетворенность результатами учебы зависит от получаемой отметки, а тревожные школьники своей успеваемостью чаще не довольны, вне зависимости от оценок. Опросы показывают, что причинами недовольства своими оценками

первоклассники называют и несправедливость учителя, и случайно поставленная хорошая оценка. Главной причиной становится восприятие оценки как отношения к себе учителя и ожидаемое отношение к поставленной отметке со стороны родителей [10, с. 28].

Для тревожных школьников свойственна также инфантильная позиция в отношении учителей. Они рассматривают оценку в первую очередь как выражение отношения педагога, и данная позиция закрепляется у них на достаточно длинный промежуток времени. Этот факт указывает на значимость успеваемости как фактора, который все же влияет на поддержание и усиление тревоги. Здесь видна определенная связь успеваемости и взаимоотношений ученика с педагогами. В качестве одной из основных причин появления повышенной тревожности называются негативные отношения учителей к детям, конфликты, нетактичное поведение, грубость, несправедливость, предвзятость. бестактное поведение педагога оказывает огромное негативное влияние на тревожных детей или тех детей, которые находятся в пограничном состоянии – чувствуют себя беспомощными, незащищенными, слабыми [39, с. 98].

Центральное место среди условий, сопровождающих появление тревожности, занимает обстановка в семье. Внутренний конфликт всегда является причиной возникновения тревожности, когда стремления и желания ребенка противоречат друг другу. Тревожность может возникать и при достаточно благополучном положении, как следствие имеющихся у ребенка личностных конфликтов, аномалий в формировании самооценки.

Школьники, которые учатся хорошо, и даже отлично, испытывают тревожность, связанную с самооценкой. Видимое благополучие достигается ими довольно непросто, и может привести к срывам, в особенности, когда деятельность усложняется. Проблематичность самооценки в таких случаях имеет противоречия между достаточно сильной неуверенностью в себе и высоким уровнем амбиций и запросов. Добиваясь успеха, ученик в полной мере не может его оценить. В результате появляется чувство

неудовлетворенности, напряженности, которое ведет к спаду, снижению работоспособности, внимания, появлению утомляемости, нежелания к учебной деятельности [50, с. 56].

Отношения с близкими взрослыми и обстановка в семье вызывают у ребенка в этом возрасте переживание частых психологических микротравм и активизирует состояние аффективной напряженности, беспокойства, которое носит реактивный характер: незащищенность, отсутствие поддержки в близком окружении, беспомощность, ранимость. Такие дети обладают повышенной чувствительностью на отношение к ним окружающих. Все это приводит к накоплению отрицательного эмоционального опыта и выражается в относительно устойчивом переживании тревожности [53, с. 74].

Возникновение тревожности в младшем школьном возрасте происходит из-за неуспешной реализации потребности в надежности, чувства защищенности в своем окружении, выражаясь неудовлетворенностью именно той потребности, которую можно рассматривать в данном возрасте как центральную. В такой момент тревожность является показателем неблагоприятных взаимоотношений с близкими взрослыми, не являясь личностным образованием.

1.3 Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции школьной тревожности первоклассников средствами сказкотерапии

Модель психолого-педагогического исправления ситуативной тревожности у первоклассников включает следующие структурные элементы: целенаправленный, содержательный, процедурный и эффективный. Целевой компонент модели создается на основе целей психолого-педагогической коррекции. Ориентация технологии коррекции в ее модели представлена целевым компонентом, содержание которого

формируется на этапе постановки цели. Важная составляющая модели ситуационной коррекции тревожности находит свое отражение в создании системы психолого-педагогических технологий. Компонент содержания также действует как один из строительных блоков модели корректирующей технологии и отражает целостность психологической поддержки. Он должен соответствовать целевому компоненту. Создание модели позволит получить конкретные знания о психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у детей в младшей школе. Психолого-педагогическое совершенствование – это действие, которое корректирует (исправляет) те качества психического развития, которые согласно имеющейся системе показателей не соответствуют норме [33, с. 19].

Психологическая коррекция представляет собой один из видов психологической помощи наряду с психологическим консультированием, психологическим тренингом, психотерапией, а также мероприятия, направленные на коррекцию характеристик психологического развития, не соответствующих оптимальной модели, с использованием специальных средств психологического воздействия. Психологическая коррекция – это также мероприятия, направленные на формирование у человека необходимых психологических качеств, которые помогут повысить его социализацию и адаптацию к изменениям условий жизни. Психокоррекционные направления представляют собой убеждение, внушение, имитация, подкрепление. Психокоррекция проводится индивидуально, при отсутствии других лиц, или в группе [21, с. 29].

В групповой психокоррекции работа ведется группой клиентов со схожими проблемами, когда эффект мероприятия достигается при взаимодействии и взаимовлиянии людей друг на друга, атмосферы, сложившейся в группе [31, с. 145].

Формирование модели психолого-педагогической коррекции школьной тревожности первоклассников будет более эффективным и принесет большой эффект в том случае, если будет начинаться с создания

дерева целей. Термин «дерево» в данном контексте предполагает использование иерархической структуры, полученной путем разделения общей цели модели на промежуточные цели (ствол), прочие цели (ветви), подцели (ответвления) и конечные цели (листья).

Таким образом, основная, главная цель модели – теоретически обосновать и экспериментально проверить психолого-педагогическую коррекцию школьной тревожности первоклассников.

В соответствии с главной целью, промежуточными и конечными целями будут являться следующие:

Цель 1. Выявление теоретических предпосылок исследования психолого-педагогической коррекции школьной тревожности первоклассников.

1.1 Проанализировать подходы к определению понятия «тревожность» в психолого-педагогической литературе.

1.2. Выявить возрастные особенности проявления тревожности у первоклассников.

1.3 Представить теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции школьной тревожности первоклассников

Цель 2. Проведение опытно-экспериментального исследования уровня школьной тревожности первоклассников.

2.1 Выбрать и охарактеризовать этапы, методы и методики исследования.

2.2 Представить характеристику выборки и осуществить анализ результатов исследования.

Цель 3. Проведение опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции школьной тревожности первоклассников.

3.1 Разработка программы психолого-педагогической коррекции тревожности первоклассников.

3.2 Проведение анализа результатов формирующего эксперимента.

3.3 Формулировка рекомендаций педагогам и родителям по коррекции школьной тревожности первоклассников и технологическая карта внедрения результатов исследования.

В графическом виде дерево целей представлено на рисунке 1.

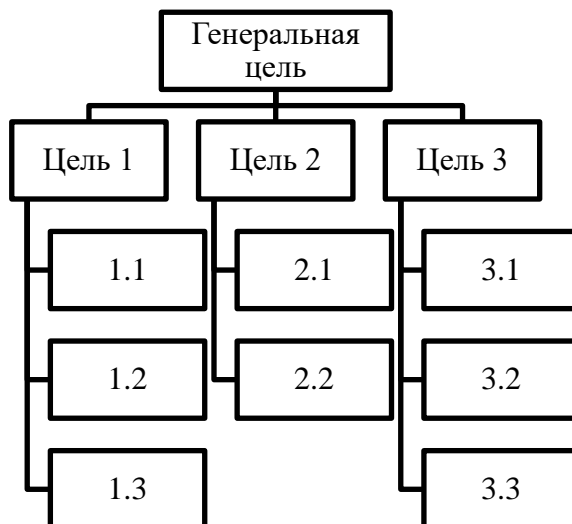


Рисунок 1 – Дерево целей психолого-педагогической коррекции школьной тревожности первоклассников средствами сказкотерапии

Первым этапом непосредственного построения модели психолого-педагогической коррекции является целеполагание.

Постановка цели – это процесс выбора одной или нескольких целей вместе с установкой параметров допустимых отклонений для управления процессом реализации идеи. Под ним часто понимается практическое понимание человеком своей деятельности с точки зрения формирования (постановки) целей и их реализации (достижения) наиболее экономичными (рентабельными) способами, такими как эффективное управление, временной ресурс, связанный с деятельностью человека.

На рисунке 2 представлена модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у первоклассников.

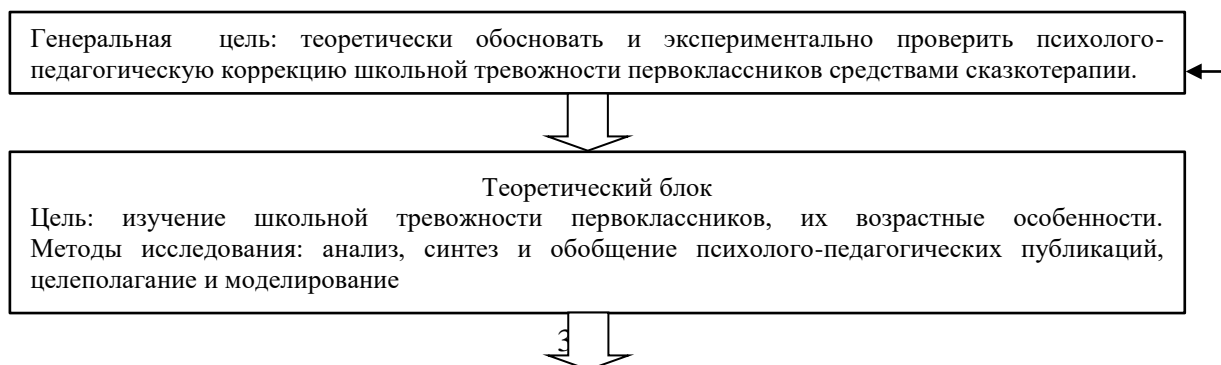




Рисунок 2 – Модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности первоклассников средствами сказкотерапии

Для достижения общей цели психолого-педагогической модели коррекции ситуативной тревожности у первоклассников необходимо работать по нескольким направлениям. Общая цель: верифицировать программу психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности школьников. Теоретический блок имеет целью провести анализ психолого-педагогической литературы и научных публикаций по предмету исследования с помощью моделирования процесса психологической и педагогической коррекции ситуативной тревожности у первоклассников [24, с. 119].

Диагностический блок представляет собой комплекс мероприятий по определению уровня ситуативной тревожности у первоклассников. Блок коррекции содержит разработку программы психологической и педагогической коррекции ситуативной тревожности у первоклассников на основе учета итогов первичной диагностики, их выполнения. Блок включает

психологическую и педагогическую коррекцию тревожности у первоклассников на основе применения игровых упражнений, имеющих целью снятие психического напряжения и беспокойства, организацию эмоционального благополучия. Игровые упражнения включают выполнение задач, аналогичных реальным ситуациям для вербального и невербального общения, выполнение определенных социальных ролей, актуальных для детей в реальной жизни [19, с. 213].

Аналитический блок или блок проверки действительности корректирующих мероприятий нужен для повторной диагностики, анализа и обработки результатов, полученных с помощью теста Т-Вилкоксона.

Выводы:

- разработана модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у первоклассников, которая должна привести к снижению уровня тревожности;

- практическая значимость разработанной модели подтверждается результатами, которые показали реальное понижение уровня сильной тревожности у первоклассников;

- особенность разработанной модели психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности первоклассников состоит в ее направленности на понижение уровня ситуативной тревожности первоклассников с помощью психотехнических игр и упражнений.

Для снятия тревожности у школьников существуют целые комплексы приёмов, упражнений. Однако центральную роль играют 2 метода.

1. Метод последовательной десенсибилизации. Суть его состоит в том, что ребёнка помещают в ситуации, связанные с областью, вызывающей у него тревогу и страх, начиная с тех, которые могут лишь немного его волновать, и, кончая теми, которые вызывают сильную тревогу, возможно, даже испуг. Для снятия напряжения ребёнку предлагают сосать конфету [7, с. 236].

2. Метод «отреагирования» страха, тревоги, напряжения. Осуществляется с помощью игры – драматизации «в очень страшную, страшилищную школу», где сначала с помощью кукол, в форме театральных этюдов дети изображают пугающие их ситуации школьной жизни, причём все «пугающие» моменты должны быть доведены до крайней степени («так чтобы зрителям было очень страшно»).

Кроме того, можно применять приёмы «рисование страхов», «рассказы о страхах», причём акцентироваться должна школьная тематика. В ходе этой работы поощряются попытки юмористического, карикатурного изображения ситуации.

При этом большое внимание уделяется поддержанию в классе атмосферы принятия, безопасности, чтобы ребёнок чувствовал, что его ценят вне зависимости от его успехов. Именно это позволяет детей не ориентироваться на результат, сделать детей свободными к собственным успехам и неудачам. Для этого можно использовать и шуточные соревнования, в которых победа или поражение достаточно относительно, не требуют значительных усилий, легко переходят от одного ребёнка к другому. Повышенная значимость требований школы ведущая к дезорганизации деятельности детей, сильной напряжённости, снимается посредством приёма «Школа клоунов».

Особо следует сказать о приёмах, помогающих детям снять повышенную напряжённость. С ней часто бывают связаны двигательные беспокойства, агрессивность. Здесь можно использовать щит, который держит взрослый и в который можно стучать игрушечным мячом, бить кулаком и т.п. Это приём можно применять в зависимости от условий.

Таким образом, важно организовать комплексную работу, направленную на профилактику нарушений психологического здоровья детей и коррекцию уже имеющихся в рамках психологического сопровождения.

Выводы по первой главе

Изучив имеющуюся литературу по теме, мы установили, что страх – это острое переживание эмоционального дискомфорта, идущего от ожидания неприятностей, надвигающейся опасности. Было установлено, что страхи могут быть личными и ситуативными. Личная тревога проявляется в состоянии, в котором постоянно пребывает человек, оно влияет на общее состояние человека и его физические показатели.

Ситуативная тревожность характеризуется как состояние, которое возникает как эмоциональная реакция на стрессовую, некомфортную ситуацию и может со временем различаться по интенсивности и динамике.

Сделан вывод, что у детей школьного возраста тревожность не является устойчивой чертой и относительно обратима при применении соответствующих психолого-педагогических мер. Психолого-педагогическая коррекция рассматривается как система психологических манипуляций для коррекции нарушений психического развития ребенка.

Разработана модель психологической и педагогической коррекции ситуативной тревожности у первоклассников с целью снижения уровня тревожности. Практическая значимость представленной разработки подтверждается результатами, которые показали достоверное снижение уровня повышенной тревожности у первоклассников. Особенностью разработанной модели является ее направленность на снижение уровня ситуативной тревожности у первоклассников с помощью психотехнических игр и упражнений. Негативные последствия тревожности проявляются в том, что, не влияя на интеллектуальное развитие в целом, высокая степень тревожности может отрицательно повлиять на формирование творческого мышления, для которого характерно отсутствие страха перед новым, естественным, неизведанным. У детей школьного возраста тревожность еще не стала устойчивой чертой и обратима при выполнении соответствующих психолого-педагогических манипуляций. Психолого-педагогическая

коррекция представлена как система психологических мероприятий для коррекции нарушений психического развития ребенка.

Сформировано дерево целей, которое определяет структурированный и иерархический набор целей для системы мероприятий. Разработана модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности первоклассников содержит теоретические, диагностические, коррекционные и развивающие аналитические блоки.

ГЛАВА 2. ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ

2.1 Этапы, методы и методики исследования

Исследование психолого-педагогической коррекции тревожности у первоклассников проводилось в 3 этапа:

Этап 1. Поисково-подготовительный. Анализируется психолого-педагогическая литература по проблеме тревожности, выявляются особенности тревожного состояния у первоклассников, подбираются и отбираются методы и приемы исследования, дается теоретическое обоснование психолого-педагогической коррекции тревожности.

Этап 2. Экспериментальный. Производится диагностика тревожности по следующим методикам:

- тест Р. Филипса (изучение школьной тревожности);
- тест М.З. Дукаревич (Рисунок несуществующего животного);
- методика Г.П. Лаврентьева, Т.М. Титаренко «Уровень тревожности ребенка»;
- обработка и интерпретация итогов проведенных диагностик, разработка и реализация программы психолого-педагогической коррекции тревожности [14, с. 116].

Этап 3. Контрольно-обобщающий. Проводится анализ полученных результатов исследования, математико-статистическая обработка, проверка гипотезы, формулировка выводов, оформление работы. Проводится разработка технологической карты психолого-педагогической коррекции состояния тревожности.

Исследование проводилось с помощью системы методов:

1. Теоретические методы: целеполагание, анализ, обобщение литературы, моделирование.
2. Эмпирические методы: эксперимент (констатирующий и формирующий), тестирование по методикам:

- тест изучения школьной тревожности Р. Филиппа;
- «Рисунок несуществующего животного» М.З. Дукаревич;
- опросник для родителей и педагогов «Уровень тревожности ребенка» Г.П. Лаврентьевой и Т.М. Титаренко.

3. Математико – статистические методы: Т-критерий Вилкоксона [49, с. 78].

Опишем применяемые методики более подробно.

1. Тест изучения школьной тревожности Р. Филлиппа.

Цель методики (опросник): исследование уровня и характера тревожности, связанной со школой у первоклассников.

Тест содержит из 58 вопросов, предлагаемых в письменном либо устном виде. Ответ дается в краткой однозначной форме – «Да» или «Нет».

Инструкция: «Ребята, сейчас вам зададут вопросы, и вы ответите, как вы себя чувствуете в школе. Старайтесь отвечать честно и как вы думаете, ответы все будут верными. Над вопросами долго не задумывайтесь.

Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ «+», если согласны с ним, или «-», если не согласны.

Обработка и трактовка результатов опроса.

При анализе результатов выделяют вопросы, ответы на которые не совпадают с ключом теста. Например, на 55-й вопрос ребенок ответил «Да», тогда как в ключе этому вопросу соответствует «-», то есть ответ «нет». Ответы, не совпадающие с ключом, интерпретируются как имеющиеся проявления тревожности.

При обработке подсчитывается следующие результаты:

- общее число несовпадений по всему тексту. Если число несовпадений $> 50\%$ – тревожности ребенка повышена, если $> 75\%$ от общего числа вопросов теста – о высокой тревожности;
- количество совпадений по каждому из 8 факторов тревожности, выделенных в тексте. Уровень тревожности аналогично п.1. Дается оценка

общего внутреннего эмоционального состояния ребенка, определяющееся наличием тревожных синдромов (факторов) и их количеством [49, с.156].

2. Методика «Рисунок несуществующего животного» М.З. Дукаревич [там же, с. 199].

Цель: изучение личностных особенностей ребенка.

Возраст испытуемых: 5-7 лет.

Форма проведения: индивидуальная.

Описание: методика представляет собой проект, т.к. не стандартизирована и не имеет специальных бланков, картинок с вопросами, материалов. Методика позиционируется как ориентировочная при обследовании взрослых и детей, помогающая выдвинуть предположение об особенностях личности. Все признаки интерпретируются условно.

Процедура проведения: предлагается лист А4, простой карандаш, 6 цветных карандашей, ластик, точилка.

Инструкция: «Придумайте и нарисуйте животное, которое на самом деле не существует, его нет ни в кино, ни в мультфильмах, ни в сказках, ни в компьютерных играх. Назови его несуществующим названием».

Психолог отмечает все реакции в процессе выполнения задания: вербальные, невербальные, стирания ластиком и что получается в итоге, в каком порядке рисуются предметы, насколько долго испытуемый задумывается над заданием.

После того, как животное нарисовано, предлагается дать ему имя и ответить на вопросы: где живет, что любит, что кушает, есть ли у него друзья, чего он боится, какой у него характер и т.д.

Дается задание: представь себе, что твое животное встретило волшебника, который исполняет желания, какие три загадает твой зверь.

Обобщение данных проводится путем анализа рисунка и специфики рассказа.

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

Методика позволяет выявить уровень детской тревожности на основе сопоставления полученных результатов наблюдения самого исследователя, родителей ребенка и воспитателей.

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

Количество баллов суммируется для получения общего балла тревожности.

Результат:

15-20 баллов – высокая степень тревожности;

7-14 баллов – средняя степень тревожности;

1-6 баллов – низкая степень тревожности.

4. Проверка различий между двумя выборками парных измерений с помощью методики Т-критерий Вилкоксона (непараметрический статистический критерий).

Критерий предназначен для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых, позволяет установить направленность изменений, их выраженность, является ли сдвиг показателей в одном направлении более интенсивным, чем в другом [49, с. 141].

Таким образом, исследование психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у первоклассников проводилось в три этапа:

- поиск и подготовка;
- экспериментальный;
- контрольно-обобщающий.

В исследовании использовался комплекс методов:

- теоретические: анализ, обобщение литературы, моделирование;
- эмпирические: экспериментальные (утвердительные и формирующие).

Тестирование по методике:

- школьный тест на тревожность Р. Филиппса;

- «Рисунок несуществующего животного» М.З. Дукаревич;
- методика Г.П. Лаврентьева, Т.М. Титаренко «Уровень тревожности ребенка».
- математико-статистические: Т-критерий Вилкоксона.

2.2 Характеристика выборки, анализ результатов исследования

Исследование проводилось на базе МАОУ «Средняя общеобразовательная школа» № 137 г. Челябинска.

Состав испытуемых: учащиеся школы первых классов.

Возраст испытуемых: 7-8 лет.

Частота выборки: 30 человек: 17 девочек и 13 мальчиков.

Проведен опрос учителя и беседы с родителями:

25 детей из полных семей, 3 – из неполных семей (нет отца), 2 – из семей с низким социальным статусом. Детей сирот и опекаемых детей нет.

Все ученики развиваются по возрасту, дети с нарушениями развития отсутствуют. Многие ученики обладают высоким уровнем познавательной активности, активно ведут себя в классе и проявляют интерес к новым знаниям. Дисциплина в группе обычно оценивается учителем как хорошая. Большинство детей подчиняются пожеланиям и требованиям учителя во время уроков и бесплатных занятий. Однако иногда бывает сложно установить дисциплину во время перерывов, поскольку некоторые дети бегают, кричат и игнорируют комментарии учителя.

Исследование уровня школьной тревожности с помощью «Методики диагностики уровня школьной тревожности» Р. Филлипса показало, что в исследуемой группе имеются учащиеся с низким, средним и высоким уровнями школьной тревожности. Распределение детей с разными уровнями школьной тревожности в исследуемой группе отражены в таблице 2 (См. Приложение 2) и на рисунке 3.

Анализ данных свидетельствует о том, что у 70% испытуемых исследуемой группы (21 чел.) нормальный уровень общей тревожности в

школе, у 19% испытуемых (7 чел.) – повышенный уровень, у 11% испытуемых (2 чел.) – высокий уровень тревожности.

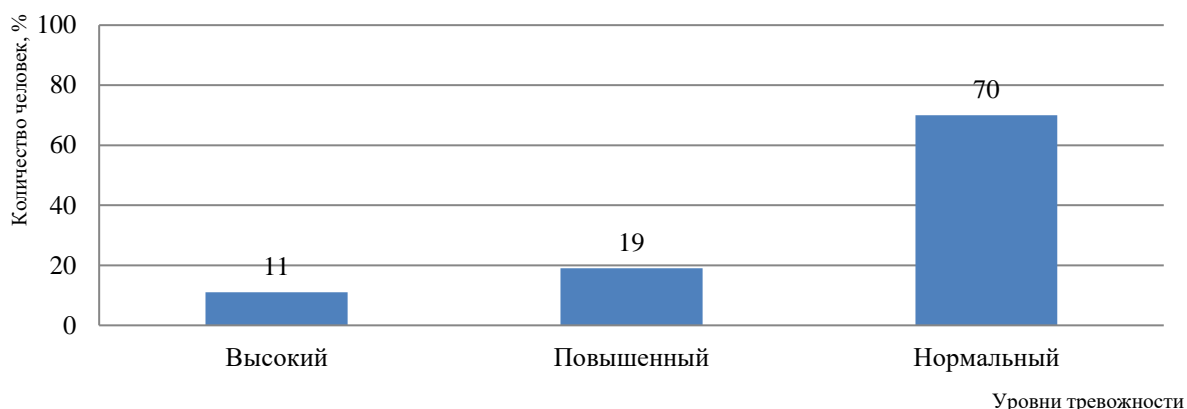


Рисунок 3 – Результаты диагностики уровня школьной тревожности у первоклассников по методике «Тест изучения школьной тревожности Филлипса»

Нормальный уровень тревожности у 70% (20) учеников свидетельствует о том, что академические требования к этим детям несложны, в процессе обучения они чувствуют себя спокойно. Дети легко заводят дружбу и отношения. При повышении уровня тревожности на 19% (7 человек) дети чаще посещают школу: во время учебной деятельности, при проверке и оценке знаний, при общении и взаимодействии с учителями и сверстниками. Высокий уровень тревожности у 11% (3) учеников начальной школы. Им присущи частые проявления тревожности и беспокойства, а также проявление страха. Отметим, что страхи и тревога возникают в ситуациях, в которых ребенок чаще всего не находится в опасности. Чуткость, недоверие и впечатлительность – качества, присущие этим детям. Также проанализируем результаты, полученные с помощью проективного метода «Несуществующее животное». М.З. Дукаревич в таблице 3 (См. приложение 3) и на рисунке 4.

Итоги: тревожные дети – 40%, не тревожные – 60%

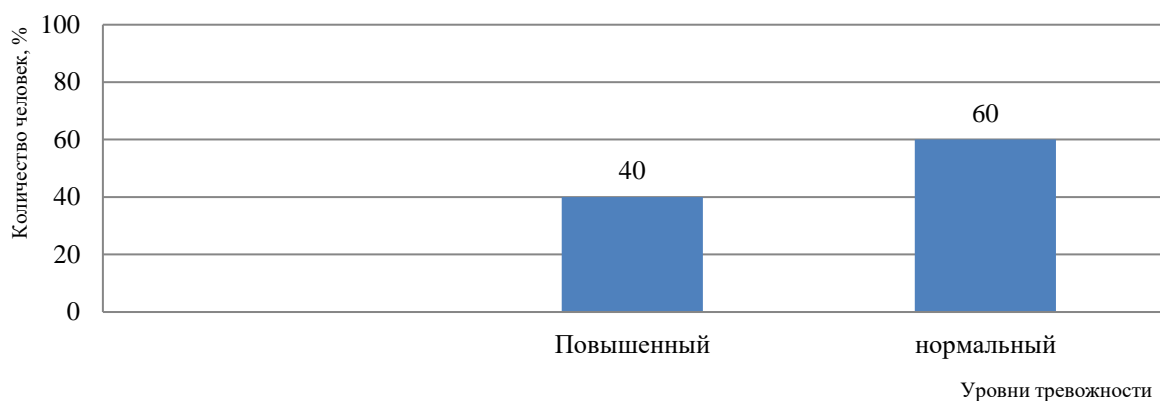


Рисунок 4 – Результаты диагностики уровня тревожности у первоклассников по методике «Несуществующее животное»
М.З. Дукаревич

По результатам теста рисования «Несуществующее животное» мы видим, что 40% (12) школьников проявили признаки тревоги: расположение рисунка в нижней части листа, штриховка контурной линии, почерневший округлый рот, это указывает на необходимость углубленного исследования и исправления возможных причин беспокойства первоклассников. У 60% (18) первоклассников уровень ситуативной тревожности нормальный, их рисунок чаще располагается в центре листа, части тела несуществующего животного возвышаются над уровнем рисунка, что интерпретируется как уверенность в себе, любознательность, увлеченность своим делом, смелость. Результаты, полученные с помощью методики Г.П. Лаврентьевой, Т.М. Титаренко «Уровень тревожности ребенка» представлены в таблице 4 (См. приложение 2) и на рисунке 5.

Итоги: уровни тревожности: высокий – 10%, средний – 73%, низкий – 17%.



Рисунок 5 – Результаты диагностики уровня школьной тревожности первоклассников по методике «Уровень тревожности ребенка» Г.П. Лаврентьевой и Т.М. Титаренко

Результаты, полученные с помощью применения опросника для родителей «Уровень тревожности ребенка» Г.П. Лаврентьевой и Т.М. Титаренко говорят следующее: у 10% (3 человека) первоклассников высокая тревожность, родители говорят об их излишнем беспокойстве, напряжении, скованности; 73 % (22 человека) перкласников, по мнению родителей, имеют нормальный уровень тревожности, они уверены в своих силах; и у 17 % (5 человек) первоклассников низкий уровень тревожности, эти дети слишком спокойно переносят все негативные моменты жизни.

Проанализировав результаты всех использованных методов, мы можем сделать вывод, что 30% (9 человек) детей имеют повышенный страх, 70% – страх нормальной ситуации. В программе психологической и педагогической коррекции участвуют 30 учеников начальных классов.

Результаты, полученные по методике «Тест исследования школьной тревожности Р. Филлипса», показали, что 11% учеников начальной школы имеют высокий уровень тревожности, 19% – повышенный уровень и 70% (21 человек) имеют нормальный уровень тревожности. Результаты теста «Несуществующее животное» М.З. Дукаревич показал, что 40% первоклассников имеют ту или иную степень страха, 60% – нормальный уровень страха. Результаты, полученные с помощью опросника детской тревожности Г.П. Лаврентьева, Т. Титаренко говорит, что 10% (3 человека) студентов имеют высокий уровень тревожности, 73% (22 человека) имеют

нормальную тревожность, уверены в своих силах, а 17% (5 человек) студентов проявляют низкий уровень тревожности. Это позволяет нам говорить о том, что у большего количества первоклассников возраста высокая тревожность вызвана следующими факторами: страх проверки знаний, страх самовыражения, проблемы и страхи в отношениях с учителями и общая тревожность к посещению школы.

Выводы по второй главе

Проведенное исследование уровня тревожности первоклассников позволило сделать вывод, что выборка детей характеризуется нормальным уровнем тревожности (порядка 67% первоклассников, принявших участие в исследовании), однако у 13% первоклассников был выявлен повышенный уровень тревожности. У наибольшего количества первоклассников факторами высокой тревожности оказались: страх ситуации проверки знаний, страх самовыражения, проблемы и страхи в отношениях с учителями и общая тревожность к школе.

Качественный анализ результатов контрольного эксперимента дал основания для заключения о возможности снижения тревожности у первоклассников через систему коррекционно-развивающих мероприятий, направленных на развитие конструктивных способов взаимодействия, отработку с детьми ситуаций, позволяющих им эффективно вступать во взаимодействие и добиваться положительных результатов в совместной деятельности.

ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ СРЕДСТВАМИ СКАЗКОТЕРАПИИ

3.1 Программа психолого-педагогической коррекции тревожности первоклассников средствами сказкотерапии

Поскольку тревожность школьного возраста часто вызывается микросоциальными факторами, психолого-педагогические методы коррекции тревожности должны включать систему групповых занятий, включающую социально-психологические игры, элементы психогимнастики, сказочную терапию, арт-терапию, групповые дискуссии. Программа направлена на снижение уровня ситуативной тревожности у первоклассников.

При реализации данной коррекционной развивающей программы, циклы занятий осуществлялись на основе методических разработок, направленных на актуальные проблемы психических состояний, в частности проявление тревожности у первоклассников.

Коррекционная работа должна вестись на основе принципа щадящего и формирующего обучения. Вся система занятий имеет гибкую структуру, разработанную с учетом возрастных психологических особенностей детей и степени выраженности негативных эмоциональных состояний. Занятия строятся на основе принципов интегрирования, системности и преемственности. Выбор тематики занятий определялся характером выявленных эмоциональных проблем и подбором наиболее эффективной тактики коррекционно-развивающей работы.

Цель программы – оказать психологическую помощь первоклассникам по снижению уровня тревожности, устранению эмоциональных переживаний, препятствующих общению со сверстниками и их нормальному эмоциональному самочувствию.

Задачи программы:

- поддержка первоклассников, имеющих тревожность;
- снижение уровня эмоциональных переживаний;
- формирование адекватной самооценки;
- развитие коммуникативных навыков, уверенности в себе и своих силах.

Адресат программы: первоклассники с повышенной тревожностью.

Принципы программы:

- принцип построения образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования;
- принцип особой организации развивающей среды;
- принцип поддержки инициативы детей в различных видах деятельности;
- принцип содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- принцип возрастной адекватности школьного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- принцип сотрудничества и взаимодействия с семьями школьников.

Продолжительность коррекционной работы: 1 месяц (8 занятий).

Продолжительность одного занятия 40-45 минут.

Режим работы: 2 раза в неделю.

Основные формы работы, используемые в данной программе:

1. Игротерапия.
2. Сказкотерапия.
3. Психогимнастика.

План программы психолого-педагогической коррекции тревожности первоклассников представлен в таблице 5.

Таблица 5 – План программы психолого-педагогической коррекции тревожности первоклассников

Занятия	Упражнения	Этап	
Занятие 1	Упражнение 1 «Приветствие». Упражнение 2 «Знакомство». Упражнение 3 «Наши правила». Упражнение 4 «Закорючка». Упражнение 5 «Прощание».	I этап, знакомство	
Занятие 2	Упражнение 1 «Приветствие». Упражнение 2 «Фреска с животными». Упражнение 3 «Рисование на ладошке». Упражнение 4 «Орешки». Упражнение 4 «Прощание».		
Занятие 3	Упражнение 1 «Приветствие». Упражнение 2 «Азбука страхов». Упражнение 3 «Воздушный шарик». Упражнение 4 «Танцующие руки». Упражнение 5 «Прощание».		
Занятие 4	Упражнение 1 «Приветствие». Упражнение 2 «Ослиная шкура». Упражнение 3 «Похвала». Упражнение 4 «Прощание».		
Занятие 5	Упражнение 1 «Приветствие». Упражнение 2 «Части моего «Я»» Упражнение 3 «Семь условий». Сказка про веточку. Упражнение 4 «Прощание».		II этап, реконструктивный
Занятие 6	Упражнение 1 «Приветствие». Упражнение 2 «Значимые люди». Сказка про обиду Упражнение 3 «Список чувств». Упражнение 4 «Ассоциации». Упражнение 5 «Прощание».		
Занятие 7	Упражнение 1 «Приветствие». Упражнение 2 «Лабиринт». Упражнение 3 «Невидимая нить». Упражнение 4 «Изображаем страх». Упражнение 5 «Прощание».		
Занятие 8	Упражнение 1 «Приветствие». Упражнение 2 «Храбрый герой». Упражнение 3 «Фильм». Беседа на тему «Мои эмоции и страхи».		

Программа реализуется в несколько этапов.

I этап – знакомство.

Цель – провести коррекционные занятия для знакомства детей в группе, сплочение и поддержание единства группы, создание дружеской атмосферы в группе, снятие тревожности, эмоционального напряжения.

На этом этапе проводится 1 урок, объединенный общей темой «Знакомство», продолжительность 45 минут.

II этап – реконструктивный.

Цель: проведение коррекционных занятий по блокам для развития уверенности в себе; для предотвращения и уменьшения беспокойства и беспокойства у детей; уменьшение тревожности и страхов ребенка, связанных с семейными отношениями. Этот этап работы включает 6 уроков по 45 минут.

III этап – заключительный. Этот этап состоит из 1 занятия (45 минут). Содержание коррекционного занятия на этом этапе направлено на анализ результатов групповой работы (см. Приложение 3).

Целью данного этапа исследования является изучение эффективности психолого-педагогических методов коррекции тревожности у первоклассников и составление рекомендаций для снижения детской тревожности.

Методические рекомендации к проекту программы.

Занятие № 1.

Цель – знакомство детей с целями занятий, изучение правил проведения занятий, создание у учеников мотивации на самопознание, способствование самопознанию и рефлексии учащихся.

Форма занятия – беседа, игра.

Ход занятия:

1. Упражнение «Приветствие». Нужно поздороваться и сказать что-нибудь приятное друг другу.

2. Упражнение «Знакомство».

Учитель просит каждого ребенка представить себя группе, не прибегая к словам. Из предложенных карточек с изображением фигур (круг,

квадрат, прямоугольник, треугольник, зигзаг), а также животных, предметов, явлений природы, еды ребенок должен выбрать ту, о которой он может сказать: «Скорее всего, это я». Учитель должен объяснить, что если ребенок испытывает затруднение, ему стоит выбрать ту карточку, которая первой привлекла ваше внимание. Далее ребенку предлагается, объяснить, почему он выбрал именно эту карточку, почему он считает, что он схож с этой карточкой.

3. Упражнение «Наши правила».

Ребятам предлагаются правила, которые будут действовать на протяжении всех занятий:

- называть друг друга только по имени;
- уважать друг друга, не перебивать, когда кто-то говорит;
- не применять физическую силу по отношению к другим;
- никого не оскорблять, не дразнить.

Правила записываются на листе бумаги, который вывешивается во время всех последующих занятий группы.

4. Упражнение («Закорючка» – групповое рисование по кругу).

Учитель предлагает на листе бумаги каждому из детей нарисовать закорючку. Затем по сигналу ребенок должен передать свой рисунок своему соседу слева. Другой ребёнок дорисовывает какую-то деталь на рисунке соседа и так далее. В итоге каждый рисунок возвращается к своему автору.

После проведения упражнения проводится дискуссия, в ходе которой каждый ребёнок рассказывает, что именно он хотел изобразить или выразить, какие ощущения вызывает у него полученный результат.

5. Упражнение «Прощание».

Дети смотрят друг другу в глаза, улыбаются и прощаются. Каждому ребенку нужно сказать пожелание всей группе.

Занятие № 2.

Цель – снятие напряжения, релаксация.

1. Упражнение «Приветствие».

Нужно поздороваться и сказать соседу, сидящему слева что-то приятное.

2. Упражнение «Фреска с животными».

Учитель просит детей нарисовать на отдельном листе какое-нибудь животное, которое ему нравится. Затем его надо раскрасить и выщипать из бумаги. После этого мы приклеим все фигуры к большому листу бумаги. Далее учитель просит рассказать детей каждого о своем животном, объяснить, почему ребенок выбрал именно это животное, где это животное живет, с кем оно дружит, чем питается?

3. Упражнение «Рисование на ладошке».

Учитель предлагает каждому ребенку нарисовать на своей ладошке свое настроение (выразить через цвет). Не дожидаясь пока картинка высохнет, детям нужно отпечатать след своей ладони на листочке.

4. Упражнение «Нежные теплышки».

Учитель говорит о том, что ребята оказались в сказке, и предлагает послушать сказку о Теплышках. «Давным-давно в одной стране жили король с королевой. И были у них сын и дочь (принц и принцесса). В те сказочные времена при рождении каждому человеку предназначался маленький мешочек с пушистыми комочками, нежными Теплышками, которые несли людям добро и нежность и защищали от болезней».

Далее учитель предлагает детям представить, что они тоже получили в подарок такую Теплышку (дети по кругу передают мячик из меха). Нужно обсудить, что дети ощущают, держа в руках этот мячик. После этого учитель продолжает: «Люди дарили друг другу Теплышки, если они им были очень нужны. Они подходили к человеку и подносили их к сердцу. Теплышка превращалась в облако и наделяла его добротой и нежностью. Но в этой стране жила одна злая ведьма, которой не нравилось всеобщее счастье, тогда она придумала коварный план. Злая колдунья стала раздавать людям маленькие мешочки, внутри которых находились не нежные Теплышки, а холодные и колючие Ледышки, несущие людям холод и

жестокость, она обклеивала Ледышки пухом, чтобы никто не догадался. С тех пор люди дарили друг другу Ледышки и не понимали, почему они становились несчастными, злыми, грубыми и жестокими. Жизнь стала тяжелой и жестокой, а во всем виновата была злая ведьма, которая обманывала людей». После этого учитель предлагает детям придумать, чем закончится сказ.

5. Упражнение «Прощание».

Дети смотрят друг другу в глаза, улыбаются, по очереди говорят соседу справа приятные пожелания и прощаются.

Занятие № 3.

Цель – преодоление негативных переживаний, расслабление и релаксация детей.

1. Упражнение «Приветствие».

Дети здороваются друг с другом, и каждый ребенок говорит что-то приятное соседу, который сидит через одного справа от него.

2. Упражнение «Азбука страхов».

Детям предлагается нарисовать свой страх на отдельных листах и дать ему имя. Далее участники рассказывают о том, что они нарисовали. Потом детям предлагается превратить свой страх в смешного человечка, дорисовав его яркими красками.

3. Упражнение «Воздушный шарик»

Учитель даёт инструкцию: «Дети представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднеси 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. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул». Упражнение можно повторить 3 раза.

4. Упражнение «Танцующие руки».

Учитель дает инструкции детям разложить большие листы оберточной бумаги (или старые обои) на полу. Каждый ребенок должен

взять по 2 мелка – по одному в каждую руку, любого понравившегося цвета. Далее учитель предлагает детям лечь спиной на разложенную бумагу так, чтобы руки, от кисти до локтя, находились над бумагой. Иными словами, так, чтобы у детей был простор для рисования. Детям нужно закрыть глаза, и, когда начнется музыка, они могут обеими руками рисовать по бумаге, по желанию, двигая ими в такт музыке. Через 2-3 минуты дети могут встать и посмотреть, что получилось, обсудить полученные рисунки танцующих рук.

5. Упражнение «Прощание».

Дети смотрят друг другу в глаза, улыбаются, соседу, сидящему через 1 человека слева, нужно сказать что-то приятное. Далее дети прощаются.

Занятие № 4.

Цель – коррекция самооценки, снятие напряжения в отношениях с другими.

1. Упражнение «Приветствие».

Дети здороваются друг с другом, и каждый ребенок говорит что-то приятное соседу, который сидит через прямо напротив него.

2. Упражнение «Ослиная шкура».

Учитель рассказывает о том, что иногда мы ощущаем себя лучше других, а иногда – хуже. Детям предлагается представить, что они попали в заколдованный лес и бродим по нему. Учитель говорит «Пусть каждый представит, что все другие герои хуже него. Они слабее, не такие умные, не такие красивые. Только ты настоящий герой. И не просто герой, принц или даже король волшебной страны. Как вы при этом ходите, что чувствуете?» (на выполнение этого задания дается 2-3 минуты.)

Учитель говорит: «А теперь замрите на мгновение. Пусть теперь каждый из вас представит, что он хуже других. На вас теперь ослиная шкура. Её не так просто снять. А все вокруг видят вас таким и смеются над вами. Они гораздо сильнее и умнее вас. Как вы при этом ходите, что чувствуете?» (на выполнение этого задания дается 2-3 минуты).

Рефлексия. Ребята по очереди отвечают на вопросы:

– Какие ощущения испытывали, будучи королём и в ослиной шкуре?

– Есть ли что – то неприятное в превосходстве?

– Какие существуют преимущества и недостатки у ослиной шкуры?

– Бывали ли в жизни моменты, когда чувствовали себя королём? А когда ослиной шкурой?

3. Упражнение «Похвала».

Все участники садятся в круг. Каждый получает карточку, на которой зафиксировано какое-либо одобряемое окружающими действие, подросток должен «озвучить» карточку, начав словами «Однажды я...» Например, «однажды я очень быстро выполнил домашнее задание» и т.д. На обдумывание дается 3-5 минут, после чего каждый по очереди делает краткое сообщение о том, как однажды он здорово выполнил то действие или совершил тот позитивный поступок, который указан в его карточке. После того, как все выскажутся, обобщается все сказанное.

4. Упражнение «Прощание».

Дети смотрят друг другу в глаза, улыбаются, соседу, сидящему через 1 человека справа, нужно сказать что-то приятное. Далее дети прощаются.

Занятие № 5.

Цель – Снятие напряжения среди участников, осознание себя.

1. Упражнение «Приветствие».

Дети здороваются друг с другом, и каждый ребенок говорит что-то приятное соседу, который сидит слева от него.

2. Упражнение «Части моего «Я»».

Учитель предлагает детям вспомнить, какими они были в разных случаях, в зависимости от обстоятельств (порой настолько непохожи на себя самих, будто это разные люди) как они, случается, внутренний диалог с собой и попытаться нарисовать эти разные черты своего «Я». Это можно сделать так, как получится, быть может, символически. После выполнения задания участники в том числе, ведущий, по очереди показывая свои

рисунки группе, рассказывают, что на их изображено. Дети обмениваются впечатлениями, трудно ли было выполнить задание, трудно ли рассказать, что изобразили. Ведущий собирает рисунки с условием, что они не будут показаны никому из учеников или учителей.

3. Упражнение «Семь условий».

Дети подразделяются на мини-группы, Каждая мини-группа должна будет составить список из 7 условий, которые кажутся наиболее важными для успешной учебы в школе, например: умение внимательно слушать, уважение к учителю и одноклассникам, хорошее поведение, фантазия, и др. Далее задача каждой команды проранжировать эти факторы по их важности для учебы в школе. Обязательное условие: с этим решением должны быть согласны все члены команды.

4. Сказка про веточку.

Учитель рассказывает сказку – «В большом и светлом лесу стояло дерево с пушистыми зелеными ветками. Путники, проходя мимо, всегда останавливались, чтобы укрыться под ветвями этого дерева от дождя и солнца. Веточки были все разные, но очень дружные, хотя и находились от земли на разной высоте. Одна из веточек была на уровне роста среднего человека и часто люди касались ее рукой, гладя, вдыхая ее аромат, и веточка радовалась, что приносит радость людям. И только один человек взял и обломил веточку, что украсить ею дом накануне праздника. А когда праздник закончился и веточка стала не такой красивой и свежей, как была в лесу, он выбросил ее на улицу под колеса машин. А та часть ветки на дереве стала от горя и тоски ронять крупные слезы. А поскольку лето заканчивалось и пришла осень, а за ней и зима, то слезы превращались в звенящие колокольчики. И теперь уже люди останавливались в недоумении: на живом дереве висит несуразная хрустальная ветка. Было страшно дотронуться до нее, так как она могла, как казалось людям, разлететься только от одного неосторожного прикосновения. Пришла весна. А ветка так и осталась стеклянной без тепла и участия. Да и самой не хотелось

сбрасывать с себя защитный наряд, опасаясь, что опять сделают больно. И вот однажды в лес пришел добрый человек, который рассмотрел под нарядом живую душу веточки. Он взял ее в теплые ладони и стал согревать своим дыханием и сердцем. Веточка заплакала, но это были уже слезы радости и надежды, а не отчаяния и боли. А когда она ожила, то дала много новых ростков. И через несколько лет она уже ничем не отличалась от других веток. Только была более крепкой и пушистой. А добрый человек даже и не знает, какое он совершил доброе дело. Ведь веточка не может ему сказать об этом».

По окончании сказки можно предложить детям объединиться в пары и нарисовать рисунки вдвоем, предварительно договорившись о сюжете рисунка и том, кто и что будет рисовать.

5. Упражнение «Прощание».

Дети смотрят друг другу в глаза, улыбаются, соседу, сидящему через 1 человека справа, нужно сказать что-то приятное. Далее дети прощаются.

Занятие № 6.

Цель – развитие представлений о ценности другого человека и способности выражать свое эмоциональное состояние.

1. Упражнение «Приветствие».

Учитель говорит: «Обмен приветствиями – это обмен человеческим теплом. Встречая человека, мы, прежде всего, встречаемся с ним взглядом и выражаем в той или иной форме, что мы рады существованию этого человека, рады, что он есть среди нас. Конечно, так происходит, если мы искренни в выражении своих чувств, если мы искренни в своем поведении. Давайте попробуем разные формы. Для этого каждый участник поприветствует всех присутствующих. Ведущий подходит к каждому участнику, и они обмениваются разными приветствиями. Это могут быть рукопожатия, объятия, похлопывание, восторженные восклицания, тихие многозначительные взгляды и др.». Учитель предлагает подумать, как лучше приветствовать нового партнера, что подходит именно для этого

человека. Затем проводится обсуждение того, как каждый участник чувствовал себя, легко ли было приветствовать, какие чувства он вкладывал в свое приветствие.

2. Упражнение «Значимые люди».

Учитель просит участников игры рассказать о тех самых значимых для них людях. Это могут быть не обязательно те, с кем он постоянно общается в настоящее время, но непременно те, кто значит для него больше, чем все остальные, кого он или она знал (а), кто для него дороже всех. Учитель также рассказывает о значимых для него людях.

Учитель просит участников группы строить рассказ по следующей схеме:

- кто они;
- чем значимы для вас, чем дороги;
- так же ли близки они ему теперь, если речь идет о прошлом;
- хотели бы они им что-нибудь сказать, будь у них такая возможность, прямо сейчас (например, есть невыраженное чувство благодарности).

Если кому-то из участников группы действительно хотелось бы поговорить с дорогим ему человеком, можно использовать практикуемую в гештальттерапии технику «пустого стула».

3. Сказка про обиду

Учитель рассказывает сказку – «В одном городе в самой обычной семье жил самый обычный мальчик. Жил он вместе с папой и мамой, которые его очень любили (ведь все родители любят своих детей). Этот мальчик, так же, как и все дети, ходил в школу, после уроков гулял во дворе дома, а вечером ложился спать в свою теплую, уютную постель. Но в своей мягкой постели он не засыпал, как все дети, сладким сном, а начинал перебирать в памяти и переживать все те маленькие обиды и обидки, которые успел накопить за прошедший день. Могу вам сказать, что этот мальчик отличался от других тем, что умел накопить этих обид великое множество. Ему казалось, что он видит, как его одноклассники косо смотрят

в его сторону (и на это обижался). Ему казалось, что во дворе девчонки шепчут плохие слова ему вслед - и на это тоже обижался. Часто ему казалось, что его никто не любит, даже мама с папой (потому, что они так много работают и так мало уделяют ему времени и внимания). И на это он обижался больше всего.

Вот как много обид было у этого мальчика. Он собирал их каждый день и поэтому каждый вечер он лежал в постели и перебирал в памяти все свои обиды. И, конечно же, ему становилось себя ужасно жалко от того, что все его обижают, он чувствовал себя очень несчастным от этого. И никому не рассказывал о своем несчастье, о своих обидах. Ему казалось, что все и так должны видеть, что он обижается.

Так мальчик и жил: пережевывал свои обиды и проглатывал. Каждый вечер. И ни с одной из своих обид не хотел расставаться.

В конце концов, с мальчиком стали происходить невероятные изменения. От каждой новой обиды он стал раздуваться, как воздушный шарик. Как обидится, так раздувается все больше и больше. И наконец раздулся так, что превратился в воздушный шарик. Подул ветер и понес шарик высоко в небо. Испугался мальчик-шарик, думает, что же делать? Страшно и неудобно лететь вот так туда, куда ветер дует, все дальше от мамы и папы, друзей, одноклассников. Даже девчонки во дворе показались ему теперь хорошими и родными. Дай, думает, я ногами подрываю и опущусь вниз - а ног-то и нет. Тогда, думает, я руками помашу, полечу, куда хочу - а рук нет. Ничего нет! Есть только дырка, через которую шарик надувался обидами, и все! А дырка эта плотно веревочкой красной завязаны, чтобы обиды не вылетали. Туго завязана, просвет маленький, маленький, еле виден. Поднатужился мальчик, собрался и выпустил одну, самую малюсенькую обидку в этот маленький просвет. Чувствует, веревочка-то чуть ослабла. Уже не так крепко держит. Тогда он еще обидку поменьше нашел, выпустил. Веревочка еще ослабла. Тут и ветер начал стихать, не так крутит и болтает, как раньше. И стал тогда мальчик-шарик выпускать из

себя обидки и обиды, сначала маленькие, потом побольше, потом самые большие. А когда выпустил из себя самую, самую большую обиду, глядь, а он во дворе дома своего стоит, такой же, как и раньше, в брюках и курточке. А в руках у него висит веревочка красная, которой шарик был перевязан. Да! Дела! Призадумался мальчик, хотел хоть одну обиду вспомнить и не нашел ни одной - все обиды выпустил там, в небе. Ничего не осталось. Только легкость во всем теле почувствовал. И так ему хорошо и приятно стало, так захотелось всем что-нибудь хорошее сказать (это, оказывается, так легко сделать, когда не обижаешься). Посмотрел мальчик на веревочку у себя в руке и подумал, что не хочет он больше, чтобы она его обиды связывала. Пошел и сжег ее. И теперь, когда обижался, то легко выпускал из себя все обиды. А со временем и вовсе обижаться перестал: какой смысл обижаться, если обиды не удерживаются. И стал он жить легко и свободно так, что со временем даже забыл об этой истории».

После этого детям предлагается нарисовать свою обиду или обидную ситуацию

4. Упражнение «Список чувств».

Учитель говорит: «В жизни все мы испытываем различные чувства – положительные, отрицательные. Вспомните их названия. Запишите их в два столбика: слева – положительные, справа – отрицательные».

На выполнение задания дается 5 минут. После этого учитель просит подчеркнуть название самого приятного чувства среди первых и самого неприятного – среди вторых; спрашивает, сколько вспомнилось положительных, и сколько – отрицательных. Данное задание имеет диагностическое значение. Благополучным признаком является преобладание количества названных положительных эмоций названо больше, ребенку требуется больше поддержки, ибо у него, возможно, большой негативный опыт межличностных отношений. В таких случаях можно спросить, в какой ситуации возникает то чувство, которое выделено как самое неприятное, а в какой – самое приятное.

4. Упражнение «Ассоциации».

Водящий (участники группы вызываются на эту роль добровольно) выходит, остальные участники группы загадывают кого-то из оставшихся. Водящий по ассоциациям должен отгадать того, кто загадан группой. Перед началом игры ведущий объясняет, что все вопросы водящего должны быть однотипны, – на что или на кого похож тот, кого загадали:

- на какое время суток;
- на какое время года;
- на какую погоду;
- на какой день недели;
- на какой цвет радуги и т.д.

Следует особо напомнить, что задание нужно выполнять так, чтобы не задеть самолюбие, не оскорбить того, кто был задан.

5. Упражнение «Прощание».

Дети смотрят друг другу в глаза, улыбаются, соседу, сидящему через 1 человека слева, нужно сказать что-то приятное. Далее дети прощаются.

Занятие № 7.

Цель – сплочение коллектива детей, снятие напряжения во время общения.

1. Упражнение «Приветствие».

Детям нужно поздороваться друг с другом и рассказать каждому кратко о самом ярком событии, которое произошло с момента последней встречи группы.

2. Упражнение «Лабиринт».

Учитель составляет в комнате лабиринт, но не из веревок, а из подручных предметов, которые имеются в кабинете – столов, стульев, цветов. Важно, чтобы для лабиринта не были использованы острые или опасные предметы. Каждому ребенку по очереди завязывают глаза, и он должен пройти по лабиринту только с помощью слов своих одноклассников. Упражнение займет больше времени и к нему требуется

дополнительная подготовка, но оно наилучшим образом способствует повышению доверия детей друг к другу и, значит, сплочению коллектива.

3. Упражнение «Невидимая нить»

Учитель от лица плюшевого медвежонка предлагает детям сесть на стульчики. В руках у него клубок ярких ниток. Он говорит детям о том, что сейчас они будут передавать этот клубок друг другу. При этом тот, кто держит клубок, должен рассказать о том, какое у него в данный момент настроение, что он чувствует и что хочет пожелать для себя, а может быть, для других. Дети, которые уже держали клубок, не отпускают его ниточку.

Когда клубок вернется к учителю, дети натягивают нить, закрывают глаза и представляют, что они составляют одно целое, что каждый из них важен и значим в этом целом.

4. Упражнение ««Изображаем Страх»».

Помогает скорректировать переживание тревоги ее изображение. Учитель просит детей изобразить движениями под музыку нечто страшное (или даже Страх) Как правило, музыка для этого должна быть напряженная, с преобладанием басов. Дети двигаются под музыку, изображая свои страхи и представляя их. Далее резко выключается музыка и учитель говорит: «Страх ушел!» Затем – учитель просит показать в музыке спокойную картину, двигаться плавно и размеренно, думая о чем-то приятном. Если ребенку сложно «сыграть» тревогу или спокойствие – можно ее нарисовать во время того, как играет соответствующая музыка. Далее всем детям под аккомпанемент приятной, но не расслабляющей музыки, предлагается на листке бумаги изобразить чудовище, в котором есть все самое страшное, пугающее, неприятное. Затем учитель предлагает «сразиться» с ним – можно придать чудовищу смешные черты, чтобы ребенок мог высмеять собственные страхи. Важно, чтобы изображение чудовища перестало быть угрожающим, а стало нелепым, слабым и забавным. Затем «страх» нужно уничтожить. Например, если рисунок чудовища был изображен в темных

тонах – ученик должен старательно заштриховать картину светлыми красками. После чего – старательно порвать рисунок или сжечь бумагу.

5. Упражнение «Прощание».

Учитель просит, чтобы каждый из детей сказал по очереди всем участникам группы что-то приятное. Далее дети прощаются.

Занятие № 8.

Цель – подведение итогов, снятие напряжения, разговор с детьми о важности выражения своих эмоций правильно.

1. Упражнение «Приветствие».

Детям нужно поздороваться друг с другом и рассказать каждому кратко о самом ярком событии, которое произошло с момента последней встречи группы.

2. Упражнение «Храбрый герой»

Каждому ребенку предлагается 1 минуту говорить о своих страхах, сидя на стуле, на котором надпись «Испуганный малыш». Затем ребенок пересаживается на другой стул, отвечает как Храбрый герой (на стуле соответствующая надпись). Следует обратное «перевоплощение» – возражения или новые жалобы «Испуганного малыша». Как правило, ученик приводит весьма убедительную аргументацию и способен убедить самого себя в бессмысленности и вреде тревоги. Упражнение заканчивается непременно словами «Храброго героя».

Учитель обязательно должен спросить о том, какой он, герой? Допустим, ответ – «смелый, решительный, сильный». Тогда ребенок должен повторить «я смелый, решительный, сильный». Несколько раз повторяются позитивные утверждения. Учитель должен выразить полную убежденность в том, что ученик именно такой, т.е.: «В тебе живет Храбрый герой. Только пока он редко появляется». Само проигрывание роли бесстрашного человека помогает ребенку найти внутренние силы для реализации этой части личности.

3. Упражнение «Фильм».

Включается музыкальное произведение, имеющее взволнованный характер. После прослушивания отрывка из него – следует прослушивание произведения спокойного и умиротворенного характера. Одновременно с тем, если это возможно, желательно зажечь ароматическую лампу (запах лаванды, хвои, можжевельника, розы турецкой, базилика, иланг-иланга и т.п.) Ученик сидит (или что гораздо эффективнее – лежит) в удобной позе. Он смотрит на темно-синий экран либо глаза его прикрыты.

Учитель говорит «Глубокий вдох. Задержи дыхание на 3-4 секунды. Затем – выдохни через рот; воздух «вытекает» медленно и спокойно. Выдох в два раза длиннее вдоха. На выдохе ты почувствуешь, как с воздухом от тебя уходит страх, беспокойство. Представь, как они покидают тебя темным облаком. Вдыхая, вообрази, что дышишь вот этим местом (солнечным сплетением: показываю ученику рукой, где оно располагается) Золотистая волна воздуха приходит к тебе, несет покой, гонит страх. Она постепенно наполняет все твое тело. Выдох в два раза длиннее вдоха. Все твое тело наполняется золотистой теплой волной, расслабляется. Теперь сделай глубокий вдох, отдохни и повтори все упражнение еще раз. Продолжай дышать таким образом. Вспомни момент из жизни, когда ты был (а) спокойным, счастливым. Представь, что смотришь его, как фильм... Получилось? Теперь сделай краски этого «фильма» ярче, громче звуки... Внимательно-внимательно смотри, чтоб можно было рассказать о новых подробностях. Думай только о нем. Теперь давай вспомним тот момент, когда тебе удалось что-то важное... Это тоже твой «фильм», попробуй вспомнить о нем побольше. Вспоминай. Представь, что ты находишься опять там. Ты уверенный в себе, сильный, спокойный. Давай повторим: «Я сильный, спокойный, уверенный. У меня все получится». Теперь «экран» отодвигается от тебя, уходит, но ты остаешься героем этого фильма».

Чем чаще повторяется это упражнение – тем сильнее закрепляется связь между чувством уверенности (или покоя) и условным жестом. Затем, в трудную минуту – ученик может обратиться к этому жесту, повторить

условные фразы. Это поможет ему вновь ощутить желаемые чувства. Очень эффективен этот прием непосредственно перед экзаменом или концертом. В процессе упражнения идет воздействие на визуальную, аудиальную системы восприятия (также обоняние). Расслабление на физиологическом уровне быстро способствует снижению тревожности.

4. Беседа «Мои эмоции и страхи».

Учитель должен поговорить с детьми о том, что бояться чего-то – это нормально. Страх может быть любым – страх пойти одному в магазин, страх потеряться, страх поднять руку на уроке, страх, что одноклассники будут смеяться, страх, что получишь двойку, страх, что потерял и не можешь найти какую-то вещь и т.д. Чувствовать страх и переживать – это нормальные эмоции, такие же как радость, счастье, восторг. Главное, что должен помнить ребенок – любой страх есть только в его голове, он рождается именно там, и только сам ребенок – владелец этого страха, только он может решать – будет ли этот страх жить, или он будет побежден. Учитель должен объяснить детям, что быть сильным и отважным – это не значит не испытывать чувство страха, это значит – побеждать этот страх, перебарывать себя.

Предполагаемый результат программы – снижение уровня тревожности у первоклассников.

3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

Для изучения уровня тревожности после проведения занятий по предложенной методике, было повторно проведено исследование по методикам:

- тест изучения школьной тревожности Р. Филлипса;
- методика «Несуществующее животное» М.З. Дукаревич;
- методика «Уровень тревожности ребенка» Г.П. Лаврентьевой и Т.М.

Титаренко.

Результаты теста изучения школьной тревожности Р. Филлипса представлены на рисунке 6 (данные представлены в приложении 4, таблице 6).

Исходя из полученных данных, можно сделать вывод, что после проведения занятий по предложенной программе, уровень тревожности первоклассников значительно снизился.

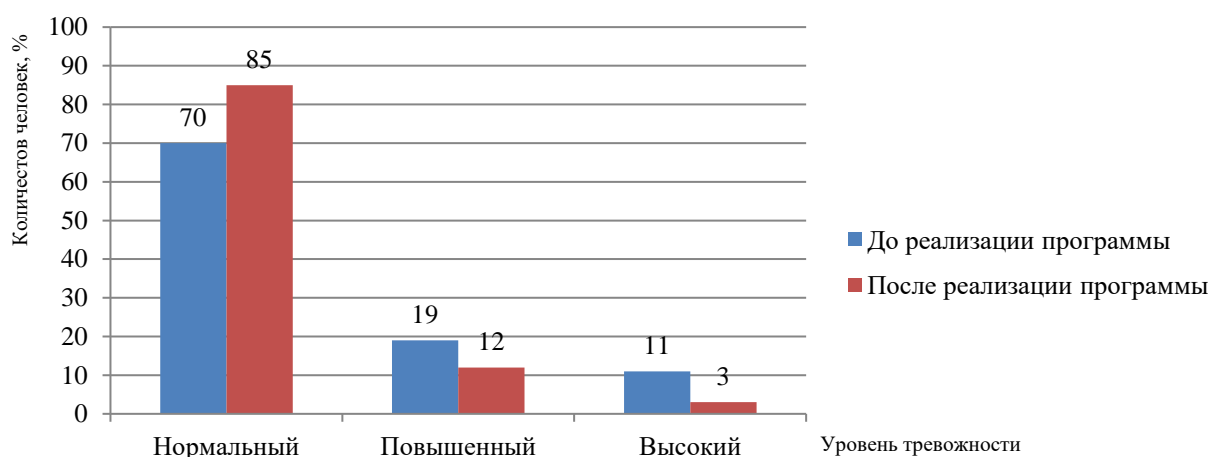


Рисунок 6 – Результаты диагностики уровня школьной тревожности у первоклассников по методике «Тест изучения школьной тревожности Филлипса» до и после реализации программы

Так, нормальный уровень был выявлен у 85% первоклассников (26 детей), что на 15% (или на 6 детей) больше, чем до проведения занятий. Высокий уровень тревожности остался лишь у 3% детей (1 человек), против 11% (3 человека) до занятий.

На рисунке 7 представлены результаты диагностики уровня школьной тревожности у первоклассников по методике «Несуществующее животное» М.З. Дукаревич до и после реализации программы (данные представлены в приложении 4, таблице 7).

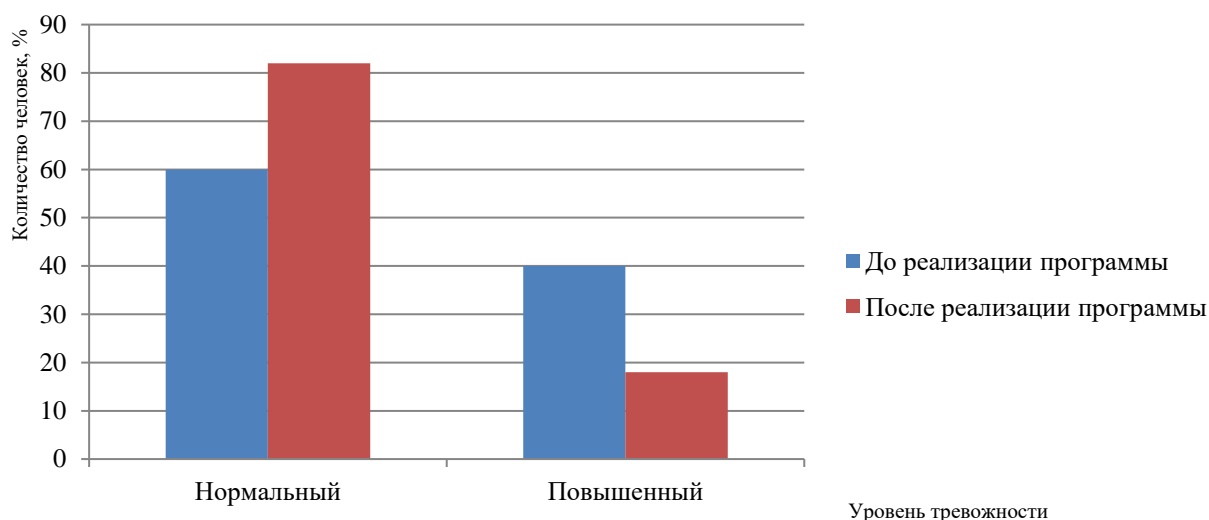


Рисунок 7 – Результаты диагностики уровня школьной тревожности у первоклассников по методике «Несуществующее животное» М.З. Дукаревич до и после реализации программы

Сделаем вывод, что исходя из полученных результатов по методике «Несуществующее животное» М.З. Дукаревич после реализации предложенной программы уровень тревожности детей снизился – так, нормальный уровень тревожности был зафиксирован у 82% первоклассников (25 человек), тогда как до проведения занятий в рамках разработанной программы, нормальный уровень был выявлен лишь у 18 человек.

На рисунке 8 представим результаты диагностики уровня школьной тревожности у первоклассников по методике «Уровень тревожности ребенка» Г.П. Лаврентьевой и Т.М. Титаренко до и после реализации программы (данные представлены в приложении 4, таблице 8).

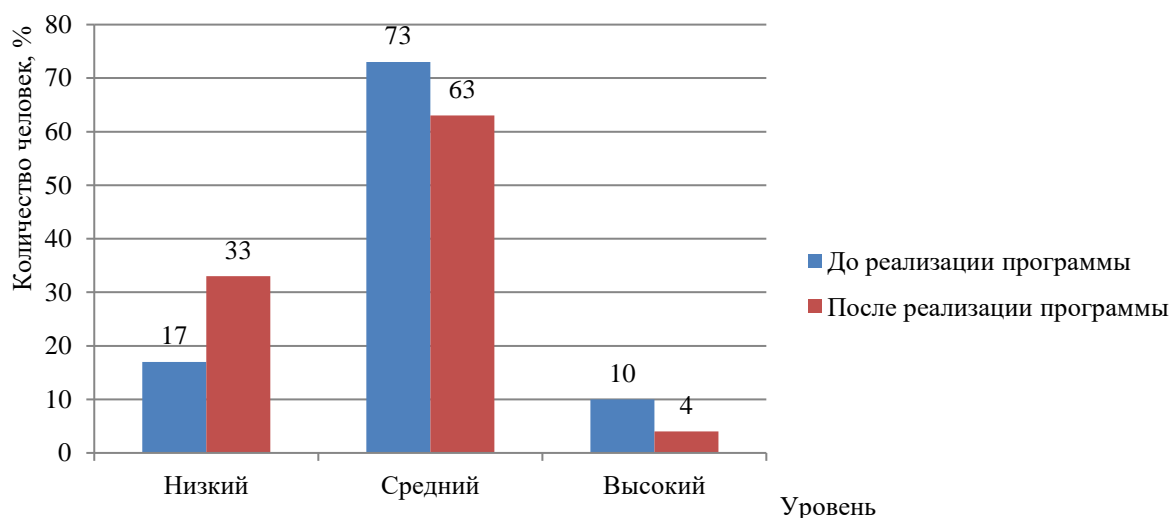


Рисунок 8 – Результаты диагностики уровня школьной тревожности у первоклассников по методике «Уровень тревожности ребенка» Г.П. Лаврентьевой и Т.М. Титаренко до и после реализации программы

Сделаем вывод, что после проведения занятий по предлагаемой программе, существенно снизилась доля первоклассников с высоким уровнем тревожности – до реализации программы доля таких детей составляла 10% (3 человека), тогда как после реализации, высокий уровень тревожности был выявлен только у 4% детей, т.е. у 1 ребенка. В свою очередь, доля детей с низким уровнем тревожности существенно выросла (на 16% или на 5 человек) – первоклассников с низкой тревожностью стало уже 10 человек, тогда как до реализации программы их было 5 человек.

Контрольный эксперимент позволили проследить динамику снижения тревожности у первоклассников экспериментальной группы. На данном этапе подтвердилось эффективность предлагаемой составленной коррекционно-развивающей программы, т.е. коррекционно-развивающая работа, направленная на развитие коммуникативных навыков, а также конструктивных способов взаимодействия, способствовала снижению тревожности у первоклассников. Так как чем больше у ребенка средств преодоления затруднения, средств позволяющих ему эффективно взаимодействовать с окружающими детьми, тем ему легче найти выход из

конфликтной ситуации и добиваться положительных результатов, тем менее тревожным становится его поведение.

Сформулируем гипотезы и проведем подсчёты.

H0: Интенсивность сдвигов в сторону снижения уровня школьной тревожности первоклассников не превосходит интенсивность сдвигов в сторону его повышения.

H1: Интенсивность сдвигов в сторону снижения уровня школьной тревожности первоклассников превосходит интенсивность сдвигов в сторону его повышения.

Алгоритм подсчета T-критерия Вилкоксона:

1. Формирование перечня лиц, принимающих участие в эксперименте.
2. Определяем разницу между замерами до проведения коррекционной программы и после. Определяем, что будет считаться «типичным» сдвигом, формулируем гипотезы.

3. Переводим разности в абсолютные величины.

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

5. Подсчитываем сумму рангов не типичных значений по формуле:

$$T = \sum R,$$

где R – ранговые значения сдвигов с более редким знаком.

6. Определяем критические значения для T. 7.

Строим ось значимости.

$$T_{\text{эмп.}} = 10,5$$

$$T_{\text{кр.}} = 82 \quad (p < 0,05)$$

$$T_{\text{кр.}} = 62 \quad (p < 0,01).$$

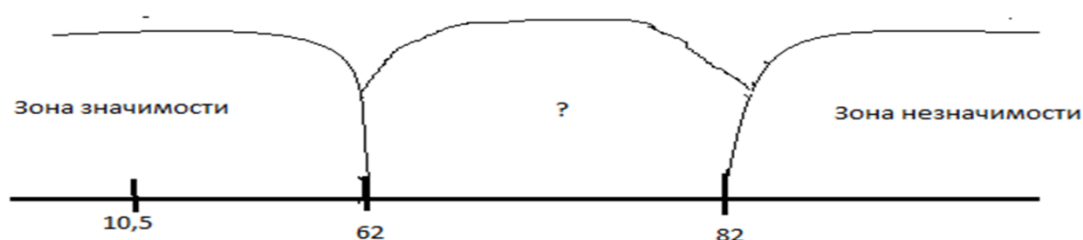


Рисунок 9 – Ось значимости показателя тревожности

Поскольку полученное эмпирическое значение $T_{\text{эмп.}}$ находится в зоне значимости, то можно сделать вывод о том, что интенсивность сдвигов в сторону снижения уровня школьной тревожности первоклассников превосходит интенсивность сдвигов в сторону его повышения. На этом основании, гипотезу H_0 стоит отвергнуть и принять гипотезу H_1 . Следовательно, уровень тревожности первоклассников изменился после реализации разработанной коррекционной программы.

Полученные результаты позволяют сделать вывод о том, что коррекционно-развивающая работа, направленная на снижение тревожности у первоклассников, проведенная в рамках разработанного проекта программы, оказалась результативной.

3.3 Рекомендации педагогам и родителям по коррекции школьной тревожности первоклассников и технологическая карта внедрения результатов исследования

Проведенное исследование позволило установить, что предупреждению и снижению тревожности у детей первых классов способствуют внутренние и внешние факторы, такие как: низкая самооценка, эмоциональная неустойчивость, незнание психологических особенностей детей, уровень тревожности окружающих его взрослых, нарушения в детско-родительских отношениях, использование неэффективных или даже деструктивных методов и стилей воспитания и другие.

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

Уровень тревожности часто повышается при столкновении с новым видом деятельности, когда еще нет прочных знаний, не сформировались умения и навыки, а значит, работу необходимо проводить не по снятию тревожности, а в направлении формирования знаний, навыков. Тревожность

при этом снизится вследствие овладения ребенком средствами деятельности, появления у него уверенных знаний и умений. При снятии тревожности нужно помнить, что только активная деятельность самого ребенка, организованная взрослыми и в начале совместная, а затем самостоятельная, может снять чувство повышенной тревоги.

При поверхностном отношении к тревожности детей можно минимизировать, не учесть ее положительные стороны как одного из действенных механизмов саморегуляции, превратить ее в страх, робость, нерешительность, неопределенность, неуверенность. Здесь важно понимать, что тревожность должна находиться в естественных границах и адекватно реализовываться. Однако необходимо соблюдать баланс, чтобы тревожность не перерастала в сильное отрицательное чувство.

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

Сформулируем некоторые правила работы с тревожными детьми для педагогов:

- не допускать публичных порицаний и замечаний;
- не позволять сравнения с другими детьми, с лучшими;
- в обязательном порядке отмечать успехи индивидуально и перед группой;
- часто хвалить ребенка, гордиться им, всем рассказывать и показывать его достижения;
- не указывать на ошибки, неудачи в первую очередь, в самой плохо сделанной работе найти что-то достойное похвалы;

- поддерживать во всех начинаниях, хвалить даже за небольшие самостоятельные поступки;
- делать как можно меньше замечаний ребенку;
- наказывать в крайних случаях;
- не допускать унижения ребенка, наказывая его;
- эмоционально поддерживать;
- снижать состояния страха, тревожности, напряженности;
- стимулировать, веря в ребенка, в будущие успехи (авансирование): «У тебя получится, я знаю», «я в тебя верю» и т.д.);
- подчеркивание персональной исключительности («Мне очень нравится то, как ты это сделал, нарисовал» и т.д.);
- усиление мотивации;
- высокая оценка даже мелких деталей в сделанном;
- не применять состязаний и видов работ, учитывающих скорость;
- чаще использовать телесный контакт;
- выполнять упражнения на релаксацию;
- чаще хвалить ребенка, но так, чтобы он знал, за что.

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

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

Правила работы с тревожными детьми, для родителей:

- не допускать публичных порицаний и замечаний;
- не проводить сравнения с другими детьми, особенно с более успешными;
- отмечать успехи ребенка, сообщая о них в его присутствии другими членами семьи;
- хвалить ребенка, гордиться им, рассказывать и показывать его достижения другим;
- не замечать ошибки, неудачи, находить хорошее в любой сделанной работе;
- оценка всегда должна быть положительной;
- отказаться от слов, которые могут унижить достоинство ребенка, даже если взрослые сердятся;
- родители должны быть единомышленны и последовательны в воспитании ребенка.

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

Выводы по третьей главе

Нами разработана и апробирована программа психолого-педагогической коррекции для снижения ситуативной тревожности первоклассников. Затем была проведена повторная диагностика. Результаты повторного исследования уровня тревожности по «Методике диагностики

уровня школьной тревожности» Р. Филлипа показали, что после коррекционной работы в группе первоклассников количество испытуемых с нормальным уровнем тревожности значительно увеличилось, с 70% до 85% (26 человек).

Результаты повторного исследования уровня тревожности проективным методом «Несуществующее животное» М.З. Дукаревич, показали снижение уровня тревожности у первоклассников на 23%. Результаты повторного исследования, полученные с помощью опросника «Уровень тревожности ребенка» Г.П. Лаврентьева, Т. Титаренко также показал снижение тревожных школьников на 9%. Далее мы сравнили результаты констатирующего и формирующего эксперимента по коррекции ситуативной тревожности первоклассников с помощью t-критерия Вилкоксона и пришли к выводу, что интенсивность сдвигов в сторону снижения уровня тревожности превышает интенсивность сдвигов в уровне тревожности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Младший школьный возраст – один из значимых моментов в жизни ребенка, период его качественного и количественного изменения. Зачисление в школу связано с изменением социальной ситуации, поведения, образа жизни и экологических требований по отношению к ребенку.

Изучив литературу, мы обнаружили, что страх – это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неприятностей, с

предчувствием надвигающейся опасности. Различайте личный и ситуативный страхи. Личная тревога – это состояние тревоги, в котором постоянно пребывает человек. Это очень серьезное состояние, которое влияет на общее состояние человека, его физические показатели. Ситуативная тревожность – это состояние, которое возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может со временем меняться по интенсивности и динамике. Негативные последствия страха выражаются в том, что высокий уровень страха может негативно повлиять на формирование дивергенции, не влияя на интеллектуальное развитие в целом (т.е. творческий, творческий), для которого естественны такие черты личности, как отсутствие страха перед новым и неизвестным.

школьная тревожность это самое широкое понятие, включающее различные аспекты устойчивого школьного эмоционального неблагополучия. Она выражается в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в классе, в ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны педагогов, сверстников. Ребенок постоянно чувствует собственную неадекватность, неполноценность, не уверен в правильности своего поведения, своих решений.

Проблема тревожности у первоклассников в настоящее время в связи с информационными перегрузками и напряженным ритмом жизни является очень актуальной.

Принимая во внимание регулярный рост количества тревожных расстройств в детском населении, а также большой интерес психологической и педагогической практики к эффективным средствам коррекции детской тревожности, мы организовали и провели экспериментальное исследование, направленное на изучение психолого-педагогической проблемы коррекции ситуативной тревожности у школьной молодежи. Психолого-педагогическая коррекция рассматривается как система психологических воздействий с целью коррекции нарушений психического развития ребенка. Разработана психолого-педагогическая

коррекционная модель ситуативной тревожности первоклассников, которая содержит теоретические, диагностические, корректирующие и развивающие аналитические блоки.

Мы провели 3 диагностики уровня тревожности. Результаты, полученные по методике «Тест исследования школьной тревожности Р. Филлипса», показали, что у 11% учащихся начальных классов тревожность повышенная, у 19% – повышенная, а у 70% (21 человек) – нормальный уровень тревожности. Результаты теста «Несуществующее животное» М.З. Дукаревича показал, что 40% первоклассников в той или иной степени имеют повышенную тревожность, 60% – нормальный уровень тревожности. Результаты, полученные с помощью анкеты по детской тревожности Г.П. Лаврентьева и Т.М. Титаренко говорят о том, что у 10% (3) учащихся высокая тревожность, у 73 % (22 чел.) нормальная тревожность, они уверены в своих силах, а 17 % (5) первоклассников показали низкую тревожность. Это позволяет говорить о том, что у наибольшего числа первоклассников были выявлены факторы повышенной тревожности: страх ситуации, проверка знаний, страх самовыражения, проблемы и страхи в отношениях с учителями, а также общий страх перед школой.

На основании полученных результатов мы составили и протестировали психолого-образовательную программу коррекции ситуативной тревожности у первоклассников общей продолжительностью 2 месяца. Программа состояла из групповых занятий для детей и совместных родительско-детских консультаций. Результаты повторного исследования уровня тревожности с помощью «Методики диагностики уровня школьной тревожности» Р. Филлипса показали, что после коррекционной работы в группе первоклассников количество испытуемых с нормальным уровнем тревожности значительно увеличилось с 70% до 87% (26 человек).

Разработанные в программе принципы развития коммуникативных навыков, конструктивных способов взаимодействия, а также развития

способности наиболее успешно реализовать себя в поведении взаимодействия, могут быть использованы в массовой практике работы с первоклассниками.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова, Г. С. Возрастная психология [Текст] : учебное пособие / Г. С. Абрамова. – М.: Академический проект, 2017. – 704 с.
2. Аверин, В. А. Психология детей и подростков [Текст] / В. А. Аверин. – СПб.: Питер, 2015. – 380 с.
3. Александрова, Л. А. Внутренний мир первоклассника в контексте возрастнo-ориентированного подхода в образовании [Электронный ресурс] / Л. А. Александрова // Психология образования в XXI веке: теория и практика. – Режим доступа : http://psyjournals.ru/education21/issue/54116_full.shtml, свободный. – Загл. с экрана

4. Андреева, И. Н. Личностная тревожность как проблема психического здоровья подростка (гендерный аспект) [Текст] / И. Н. Андреева // Гуманизация учебного процесса: личностный мотив и творческое развитие: Тезисы научной конференции, 29-30 марта 2014. – Бобруйск, 2014. – 240 с.
5. Астапов, В. М. Тревожность у детей: учебное пособие [Текст] / В. М. Астапов. – М.: Изд-во ПЕРСЭ, 2008. – 160 с.
6. Барышникова, Е. В. Модель психолого-педагогической коррекции тревожности первоклассников с задержкой психического развития [Текст] // Е. В. Барышникова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2020. – Т. 7. – С. 136–140.
7. Батюта, М. Б. Возрастная психология: учебное пособие [Текст] / М. Б. Батюта, Т.Н. Князева. – М.: Логос, 2013. – 306 с.
8. Безруких, М. М. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): учебное пособие [Текст] / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, А. Д. Фабер. – М.: Академия, 2015. – 416 с.
9. Блонский, П. П. Психология первоклассника [Текст] / П. П. Блонский. – М.: МОДЭК, МПСИ, 2016. – 631 с.
10. Божович, Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Психология личности в трудах отечественных психологов [Текст] / Л. И. Божович; сост. Л. В. Куликов. – СПб.: ЛитРес, 2019. – 464 с.
11. Бреслав, Г. М. Психология эмоций [Текст] / Г. М. Бреслав. – М.: Смысл, 2014. – 544 с.
12. Буркова, Е. В. Психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности у подростков [Текст] / Е. В. Буркова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 18. – С. 96–100.
13. Возрастная и педагогическая психология: учебник [Текст] / под ред. М. В. Гамезо. – М.: Наука, 2010. – 360 с.
14. Волков, Б. С. Психология первоклассника [Текст] / Б. С. Волков. – М.: Педагогическое общество России, 2011. – 256 с.

15. Выготский, Л. С. Педагогическая психология [Текст] / Л. С. Выготский. – М.: Астрель, 2015. – 672 с.
16. Гамезо, М.В. Возрастная и педагогическая психология [Текст] / М. В. Гамезо, Е. В. Петрова, Л. М. Орлова. – М.: Изд-во «Педагогическое общ-во России», 2009. – 512 с.
17. Гонина, О. О. Психология младшего школьного возраста [Текст] / О. О. Гонина. – М.: ФЛИНТА, 2015. – 300 с.
18. Горлова, Е. Л. Центральное психологическое новообразование младшего школьного возраста как основа развивающего обучения [Электронный ресурс] / Е. Л. Горлова // Библиотека диссертаций. – Режим доступа : <http://www.dslib.net/psixologia-vozrasta/centralnoe-psihologicheskoe-novoobrazovanie-mladshego-shkolnogo-vozrasta-kak.html>, свободный. – Загл. с экрана
19. Диагностика эмоционально-нравственного развития: практикум по психодиагностике [Текст] / Ред. и сост. И. Б. Дерманова. – СПб.: Речь, 2017. – 176 с.
20. Долгова, В. И. Влияние памяти на успеваемость первоклассников. [Текст] / В.И. Долгова // Научно–методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 31. – С. 96 – 100.
21. Долгова, В. И. Изучение тревожности у детей младшего школьного возраста [Текст] / В. И. Долгова, Г. М. Ключева, В. А. Бондарчук // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 31. – С. 26–30.
22. Долгова, В. И. Инновационные психолого-педагогические технологии в работе с дошкольниками: монография [Текст] / В. И. Долгова, Е. В. Попова. – М.: Издательство Перо, 2015. – 208 с.
23. Долгова, В. И. Исследование влияния самооценки на ситуативную тревожность первоклассников [Текст] // В. И. Долгова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 31. – С. 46–50.

24. Долгова, В. И. Коррекция и развитие внимания первоклассников с интеллектуальной недостаточностью [Текст] / В. И. Долгова, Е. Г. Капитанец. – Челябинск: АТОКСО, 2016. – 117 с.
25. Долгова, В. И. Психолого–педагогическая коррекция агрессивного поведения старших подростков [Текст] / В. И. Долгова, Е. Г. Капитанец. – Челябинск: АТОКСО, 2016. – 111 с.
26. Долгова, В. И. Страх как причина развития аддиктивного поведения [Текст] / В. И. Долгова, Я. В. Латышин // Вестник института развития образования и воспитания подрастающего поколения при ЧГПУ. Серия 3. – 2017. – С. 70–77.
27. Дубровина, И. В. Практическая психология [Текст] / И. В. Дубровина. – СПб.: Питер, 2014. – 592 с.
28. Дубровина, И. В. Школьная психологическая служба [Текст] / И. В. Дубровина. – М.: Академия, 2018. – 362 с.
29. Ермолаева, М. В. Психология развития [Текст] / М. В. Ермолаева. – Воронеж: МОДЕК, 2017. – 376 с.
30. Журавлева, Д. И. Мотивация и проблемы в обучении [Текст] / Д. И. Журавлева. – М.: Просвещение, 2015. – 452 с.
31. Захаров, А. И. Происхождение и психотерапия детских неврозов [Текст] / А. И. Захаров. – М.: Каро, 2016. – 672 с.
32. Зеньковский, В. В. Психология детства [Текст] / В. В. Зеньковский. – Екатеринбург: Деловая книга, 2016. – 330 с.
33. Козлова, Е. В. Тревога – как одна из основных проблем, возникающих у ребенка в процессе социализации [Текст] / Е. В. Козлова // Теоретические и прикладные проблемы психологии: сборник статей. – Ставрополь, 2017. – С. 16–20.
34. Костина, Л. М. Игровая терапия с тревожными детьми [Текст] / Л. М. Костина. – СПб.: Речь, 2013. – 213 с.

35. Крюкова, С.В. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Практическое пособие [Текст] / С. В. Крюкова, Н. П. Слободяник. – М.: Генезис, 2005. – 120 с.
36. Кулагина, И. Ю. Возрастная психология: полный жизненный цикл развития человека: учебное пособие [Текст] / И. Ю. Кулагина, В. Н. Колюцкий. – М.: ТЦ «Сфера», 2015. – 464 с.
37. Лебединский, В. В. Эмоциональные нарушения в детском возрасте и их коррекция [Текст] / В. В. Лебединский. – М.: АСТ, 2017. – 412 с.
38. Левитов, Н. Д. О психических состояниях человека [Текст] / Н. Д. Левитов. – М.: Просвещение, 2016. – 343 с.
39. Лисина, М. И. Формирование личности ребенка в общении [Текст] / М. И. Лисина. – СПб.: Питер, 2017. – 410 с.
40. Лютова, Е. К. Шпаргалка для взрослых: психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. [Текст] / Е. К. Лютова, Г. Б. Моница. – М.: Генезис, Литературное агенство «Новая строка», 2015. – 192 с.
41. Лютова, Е. К. Шпаргалка для родителей. Гиперактивные, агрессивные, тревожные и аутичные дети: учебное пособие [Текст] / Е. К. Лютова, Г. Б. Моница. – Изд-во: «Речь, Сфера», 2015. – 437 с.
42. Макшанцева, Л. В. Диагностика и профилактика тревожности у дошкольников [Текст] / Л. В. Макшанцева. – М.: МГППИ, 2015. – 270 с.
43. Марцинковская, Т. Д. Возрастная психология: учебное пособие [Текст] / Т. П. Авдулова, О. В. Гавриченко, Т. В. Гармаева; под ред. Т. Д. Марцинковской. – М.: Академия, 2014. – 336 с.
44. Микляева, А. В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция: учебное пособие [Текст] / А. В. Микляева, П. В. Румянцева. — СПб.: Речь, 2018. – 248 с.
45. Мухина, М. В. Возрастная психология [Текст] / М. В. Мухина. – М.: Академия, 2015. – 345 с.

46. Мэй, Р. Смысл тревоги [Текст] / Р. Мэй. – М.: Независимая фирма «Класс», 2016. – 384 с.
47. Немов, Р. С. Общие основы психологии: учебник [Текст] / Р. С. Немов. – М.: Изд-во: Владос, 2015. – 687 с.
48. Обухова, Л. Ф. Возрастная психология: учебник [Текст] / Л. Ф. Обухова. – М.: Юрайт: МГППУ, 2011. – 460 с.
49. Подласый, И. П. Педагогика начальной школы: учебник [Текст] / И. П. Подласый. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2019. – 463 с.
50. Подласый, И. П. Педагогика: учебник [Текст] / И. П. Подласый. – М.: Юрайт, 2020. – 576 с.
51. Пономарев, Р. И. Психолого-педагогическая коррекция школьной тревожности у детей семи-восьми лет [Текст] / Р. И. Пономарев // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 10. – С. 126–130.
52. Прихожан, А. М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст [Текст] / А. М. Прихожан. – СПб.: Питер, 2013 – 192 с.
53. Прихожан, А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика [Текст] / А. М. Прихожан. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2019. – 304 с.
54. Психология. Словарь [Текст] / под ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. – Минск: изд. Харвест, 2014. – 245 с.
55. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии [Текст] / С. Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2017. – 720 с.
56. Савина, Е. Н. Тревожные дети [Текст] / Е. Н. Савина // Дошкольное воспитание. – 2016. – № 4. – С. 31–35.
57. Сидоренко, Е. В. Методы математической обработки в психологии [Текст] / Е. В. Сидоренко. – М.: Речь, 2017. – 350 с.
58. Соловьева, С. Л. Тревога и тревожность: теория и практика [Электронный ресурс] / С. Л. Соловьева // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – URL: <http://medpsy.ru>, свободный. – Загл. с экрана.

59. Сушкова, Ф. Уровень тревожности школьников растет [Текст] / Ф. Сушкова // Воспитание школьников. – 2014. – № 9. – С. 26–35.
60. Тихонова, Т. С. Исследование тревожности и основных ее причин у первоклассников в период адаптации [Текст] / Т. С. Тихонова // Молодой ученый. – 2019. – № 23. – С. 198–200.
61. Ремшмитд, Х. Подростковый и юношеский возраст: Проблемы становления личности [Текст] / Х. Ремшмитд. – М.: Наука, 1994. – 89 с.
62. Спилбергер, Ч. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги // Тревога и тревожность: хрестоматия [Текст] / Ч. Спилберг; сост. В. М. Астапов. – СПб.: Пер Сэ, 2018. – 548 с.
63. Толстых, Н. Н. Психология сиротства [Текст] / Н. Н. Толстых, А. М. Прихожан. – СПб.: Питер, 2017. – 416 с.
64. Фопель, К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие в 4-х томах. Т.1 [Текст] / К. Фопель. – М.: Генезис, 2017. – 160 с.
65. Хорни, К. Тревожность [Текст] / К. Хорни. – М.: Смысл, 1997. – 549 с.
66. Шакурова, В. М. Методика и технология работы социального педагога [Текст] / В. М. Шакурова. – М.: Академия, 2017. – 272 с.
67. Шевченко, И. И. Некоторые аспекты социальной адаптации подростков (10-15 лет) [Текст] / И. И. Шевченко // Детский дом. – 2004 – №10. – С. 7–8.
68. Эльконин, Д. Б. Возрастные и индивидуальные особенности младших подростков [Текст] / Д. Б. Эльконин, Т. В. Драгунова. – М.: Просвещение, 1967. – 360 с.
69. Эльконин, Д. Б. Избранные психологические труды [Текст] / Д. Б. Эльконин. – М.: Педагогика, 1989. – 560 с.
70. Эйдемиллер, Э. Г. Юстицкий, В. Психология и психотерапия семьи [Текст] / Э. Г. Эйдемиллер, В. Юстицкий. – СПб.: Питер, 2017. – 489 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Приложение 1. Методики диагностики

Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса

Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса (Phillips)

Цель методики (анкеты) – изучить уровень и тип школьной тревожности у детей младшего и среднего школьного возраста.

Тест состоит из 58 вопросов, которые можно прочитать студентам или предложить в письменной форме. На каждый вопрос необходимо четко ответить «да» или «нет».

Инструкции: «Ребята, вам сейчас предлагают анкету, в которую входят вопросы о том, как вы себя чувствуете в школе. Постарайтесь ответить искренне и правдиво, нет правильных или неправильных, хороших или плохих ответов. Не беспокойтесь о вопросах долгое время.

Отвечая на вопрос, запишите номер и ответ «+», если вы согласны, или «-», если вы не согласны.

Обработка и интерпретация результатов.

Во время обработки результатов вопросы подсвечиваются; ответы, не совпадающие с тестовым ключом. Например, на 58-й вопрос ребенок ответил «Да», а ключ к этому вопросу соответствует «-», т. е. Ответ «нет». Ответы, не совпадающие с ключом, являются проявлением беспокойства. В процессе обработки рассчитывается:

1. Общее количество несоответствий в тексте. Если оно больше 50%, можно говорить о повышенной тревожности ребенка, если более 75% от общего количества тестовых вопросов – о повышенной тревожности.

2. Количество совпадений для каждого из 8 факторов тревожности, указанных в тексте. Уровень тревожности определяется так же, как и в первом случае. Анализируется общее внутреннее эмоциональное состояние студента, во многом определяющееся наличием тех или иных тревожных синдромов (факторов) и их количеством.

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-	

Результаты

1. Число несовпадений знаков («+» - да, «-» - нет) по каждому фактору (абсолютное число несовпадений в процентах: < 50 %; > 50 % и 75%).

Для каждого респондента.

2. Представление этих данных в виде индивидуальных диаграмм.

3. Число несовпадений по каждому измерению для всего класса; абсолютное значение - < 50 %; > 50 % и 75%.

4. Представление этих данных в виде диаграммы.

5. Количество учащихся, имеющих несовпадения по определенному фактору 50% и 75 % (для всех факторов).

6. Представление сравнительных результатов при повторных замерах.

7. Полная информация о каждом учащемся (по результатам теста).

Содержательная характеристика каждого синдрома (фактора).

1. Общая тревожность в школе – общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его участия в школьной жизни.

2. Опыт социального стресса – эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (в основном со сверстниками).

3. Разочарование по поводу необходимости добиться успеха – это неблагоприятный психический фон, который не позволяет ребенку развивать свои потребности в успехе, достигать высоких баллов и т.д.

4. Страх самовыражения – негативные эмоциональные переживания ситуаций, связанные с необходимостью самораскрытия, чтобы представить себя другим и продемонстрировать свои способности.

5. Боязнь ситуации проверки знаний – негативное отношение и страх в ситуациях проверки (особенно публичных) знаний, достижений, возможностей. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих – ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков, и мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых окружающим, ожидание негативных оценок.

6. Низкая физиологическая устойчивость к стрессу – особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к стрессовым ситуациям и повышающие вероятность неадекватной, деструктивной реакции на тревожный фактор окружающей среды.

7. Проблемы и страхи во взаимоотношениях с учителями - в целом отрицательный эмоциональный фон взаимоотношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка.

Текст опросника.

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?

Методика «Несуществующее животное» (Дукаревич М.З.)

Цель: диагностика личностных особенностей.

Возраст: 5-7 лет

Форма проведения: индивидуальная

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.

Процедура проведения: Предлагается лист А4, толщина средняя, простой карандаш, 6 цветных, ластик, точилка.

Инструкция: «Придумайте и нарисуйте животное, которое не существует, его не существовало раньше ни в кино, ни в мультфильмах, ни в сказках, ни в компьютерных играх и назови несуществующим названием».

Психолог отмечает все реакции:

- вербальные;
- невербальные;
- стирания и к чему они приводят;
- порядок рисования объектов, наличие пауз.

По окончании рисования ему предлагают придумать название и ответить на вопросы: (уточнение рисунка, беседа: где живет, с кем, чем питается, какое оно по

характеру, настроению у него, что любит, а что нет, есть ли друзья, враги, как с ними борется, чего боится).

Представь себе, что оно встретило волшебника, который может исполнить три желания и что оно загадает.

Анализ данных проводится путем интерпретации рисунка и особенности рассказа.

Признаки агрессии на рисунке:

- острые импульсивные линии, сильный нажим;
- общий характер агрессивный, нападающий;
- наличие агрессивных приспособлений (когти, шипы, иглы, пластины и т.д.)
- вербальная агрессия (жалю, пасть, зубы, изрыгает огонь)

Иногда животное снабжено агрессивными приспособлениями, но характер использования будет указывать не на агрессию, а на страх агрессии. Распознать это поможет интерпретация беседы. Если ребенок говорит, что это нужно чтобы защищаться, обороны и т.д., то можно говорить о страхе агрессии.

Признаки агрессии в рассказе:

- злой характер;
- питается животными, людьми;
- очевидные указания на агрессию (рушить, ломать, убивает, поедает), причем, если признаки агрессии не наблюдаются в поведении, а в рисунке, рассказе они не выявлены – это агрессия подавляемая;
- удаленное место жительства;
- одиночество животного.

Интерпретация.

Общие замечания. Методика интерпретации тестов по рисованию, в том числе «Рисование несуществующего животного», основана на теории психомоторной коммуникации. Для регистрации состояния психики используется изучение моторики (в частности, моторики рисунка, доминирующего правой рукой, записанного в виде графического следа движения, рисунка). По мнению И. Сеченова, каждая идея, которая возникает в психике, каждая тенденция, связанная с этой идеей, заканчивается движением (буквально: «Всякая мысль кончается движением»).

Если реальное движение по каким-либо причинам не выполняется, то в соответствующих группах мышц добавляется определенное энергетическое напряжение, необходимое для осуществления ответного движения (к идее - мысли). Так, например,

образы и мысли-идеи, вызывающие страх, стимулируют напряжения в группах мышц ног и в мышцах рук, что было бы необходимо в случае реакции на страх бегством или защитой с помощью рук – стучите, защищайте.

Тенденция движения имеет направление в пространстве: удаляться, приближаться, наклоняться, выпрямляться, подниматься, опускаться. При рисовании лист бумаги (или холст с картиной) является моделью пространства и, помимо состояния мышц, фиксирует взаимосвязь с пространством, то есть зарождающийся тренд.

Пространство, в свою очередь, связано с эмоциональной окраской опыта и временным периодом: настоящим, прошлым, будущим. Это также связано с эффективностью или идеальным ментальным планом психики. Пространство, расположенное позади и слева от предмета, связано с прошедшим периодом и бездействием (отсутствие активной связи между изображением мысли, планированием и ее реализацией). Правая сторона, пространство спереди и вверху связаны с будущим периодом и действенностью. На листе (модели пространства) левая сторона и низ связаны с отрицательно окрашенными и депрессивными эмоциями, с неуверенностью и пассивностью. Правая сторона (соответствующая доминантной правой руке) – с положительно окрашенными эмоциями, энергией, активностью, конкретностью действия.

Положение рисунка на листе. Обычно чертеж располагается вдоль центральной линии вертикально определенного листа. Лучше взять лист белой или слегка кремовой не глянцеваы бумаги. Используйте карандаш средней мягкости; нельзя рисовать ручкой и фломастером.

Положение изображения ближе к верхнему краю листа (ближе, ярче) трактуется как завышенная самооценка, неудовлетворенность своим положением в обществе, непризнание. Другие – как требование продвижения по службе и признания, стремление самоутвердиться.

Положение таблицы в нижней части – противоположная тенденция: неуверенность в себе, заниженная самооценка, депрессия, нерешительность, незаинтересованность в своем положении в обществе, в признании, отсутствие склонности к самоутверждению.

Центральная смысловая часть фигуры. (Голова или часть заменить). Голова повернута направо – постоянная тенденция к активности, эффективности: почти все, что продумано, запланировано, реализовано или хотя бы реализовано (если даже не выполнено). Субъект активно движется к реализации своих планов и наклонностей.

Голова повернута влево – склонность размышлять, размышлять. Это не человек действия: реализуется лишь незначительная часть планов или, по крайней мере, начинает реализовываться. Часто также возникает боязнь активных действий и нерешительность (вариант: отсутствие склонности к действию или боязнь активности - следует решать дополнительно).

Фронтальное положение, т.е. голова направлена на себя, трактуется как эгоцентризм. На голове есть детали, соответствующие органам чувств – уши, рот, глаза. Значение детали «уши» прямое: интерес к информации, значимость мнения окружающих о себе.

Кроме того, по другим показателям и их комбинации определяется, делает ли испытуемый что-то для получения положительной оценки или только вызывает соответствующие эмоциональные реакции (радость, гордость, негодование, горе) на оценки других, не изменяя своего поведения. Приоткрытый рот в сочетании с языком при отсутствии рисунка губ трактуется как большая речевая активность (разговорчивость), в сочетании с рисунком губ - как чувственность; иногда оба вместе.

Открытый рот без высунутого языка и губ, особенно начертанных, трактуется как легкость появления страхов и страхов, недоверия. Рот с зубами - словесная агрессия, в большинстве случаев - оборонительная (кряхтение, хулиганство, грубость в ответ на негативный звонок в его адрес, осуждение, цензура). Для детей и подростков характерен округлый рисунок рта с вырезом (страх, тревога).

Особое значение они придают глазам. Это символ присущего человеку переживания страха: его подчеркивает резкая прорисовка радужной оболочки глаза. Обратите внимание на наличие или отсутствие ресниц. Ресницы – истеричное и демонстративное поведение; для мужчин: женские черты характера с рисунком зрачка и радужки редко совпадают. Ресницы – тоже интерес к восхищению окружающих внешней красотой и манерой одеваться, придавая этому большое значение.

Увеличенный (относительно фигуры в целом) размер головы говорит о том, что испытуемый ценит рациональное начало (возможно, эрудицию) в себе и окружающих.

На голове также иногда располагаются дополнительные детали: рога – защита, агрессия. Определите по сочетанию с другими признаками – когтями, щетинками, иглами - характер этой агрессии: спонтанный или защитно-ответный. Перья – склонность к самоукрашиванию и самооправданию, к демонстративности. Грива, шерсть, подобие прически – чувственность, подчеркивание пола, а иногда и ориентация на свою сексуальную роль.

Несущая, опорная часть фигуры.

Чехлы (ноги, лапы, иногда тумба). Точность этой части рассматривается по отношению к размеру всей фигуры и формы:

– точность, продуманность, рациональное принятие решений, пути к выводам, формулировка суждений, уверенность в соответствующих правилах и соответствующей информации;

– поверхностность судов, легкомыслие в выводах и необоснованных суждениях, иногда импульсивное принятие решений (особенно при отсутствии или почти полном отсутствии ног).

Обратите внимание на характер связи ног с телом: точно, осторожно или небрежно, плохо связан или совсем не связан – это характер контроля над рассуждениями, выводами, решениями. Однородность и однонаправленная форма лап, любых элементов опорной части – соответствие суждений и установок в принятии решений, их уровень, банальность. Разнообразие в форме и положении этих деталей – своеобразие установок и суждений, самостоятельность и небанальность; иногда даже творческое начало (соответственно необычности формы) или инакомыслие (ближе к патологии).

Части, поднимающиеся над уровнем фигуры. Они могут быть функциональными или декоративными: крылья, дополнительные ножки, щупальца, детали панциря, перья, арки в виде локонов, цветочные функциональные детали – энергия покрытия различных сфер человеческой деятельности, самоуверенность, «самораспространение» с недобрым и неизбирательным угнетением от других, или любопытство, желание участвовать в как можно большем количестве иностранных предметов, завоевание места под солнцем, энтузиазм в своей деятельности, смелость в начинаниях (согласно значению Детального символа – крылья или щупальца, так далее.). Детали украшения - демонстрация, склонность к привлечению внимания окружающих, манерность (например, лошадь или ее сходство с султаном из павлиньих перьев).

Хвосты. Они выражают свое отношение к собственным действиям, решениям, выводам, к своей вербальной продукции - судя по тому, повернуты эти хвосты вправо (на листе) или влево. Хвосты повернуты вправо - отношение к своим действиям и поведению. Слева – отношение к своим мыслям, решениям; к упущенным возможностям, к собственной нерешительности. Положительная или отрицательная окраска такого отношения выражается направлением хвоста вверх (уверенно, положительно, весело) или падающим движением вниз (недовольство собой, сомнение в своей правоте, сожаление о содеянном, сказанном, покаяние. , так далее.). Обратите

внимание на хвосты, которые состоят из нескольких, иногда повторяющихся звеньев, на особенно пышные хвосты, особенно длинные, а иногда и разветвленные.

Контуры фигуры. Анализируется наличие или отсутствие выступов (типа щитков, ракушек, иголок), прорисовка и затемнение контурной линии. Это защита от окружающих, агрессивная – если в крутых углах; при страхе и тревоге – если наблюдается потемнение, «размытие» контура; с опаской, подозрением – если ставят щиты, «ширмы», очередь удваивается. Направление такой защиты находится в соответствии с пространственным расположением: верхний контур фигуры направлен против начальника, против лиц, которые могут наложить запрет, ограничение, применять принуждение, то есть против старших, родителей, учителей, начальников, лидеры; нижний контур – защита от насмешек, непризнания, безвластия у низших подчиненных, младших, боязнь осуждения; боковые контуры – недифференцированная опасливость и готовность к самозащите любого порядка и в разных ситуациях; то же самое – элементы «защиты», расположенные не по контуру, а внутри контура, на самом корпусе животного. Справа – больше в процессе деятельности (реальной), слева – больше защита своих мнений, убеждений, вкусов.

Общая энергия. Количество изображенных деталей оценивается – это только количество, необходимое, чтобы дать представление о несуществующем фиктивном животном (туловище, голова, конечности или туловище, хвост, крылья и т.д.): С закрашенным контуром, без штриховки и лишние линии и детали, просто примитивный контур, – или имеется щедрое изображение не только необходимых, но и дополнительных деталей, усложняющих дизайн. В результате, чем больше компонентов и элементов (помимо самых важных), тем выше энергия. В противном случае энергосбережение, астенический организм, хроническое соматическое заболевание (это же подтверждается характером линии – слабая линия в виде паутины, «карандаш на бумаге» без нажатия над). Противоположный характер линий – жирный от давления – не полярен: это не энергия, а тревога. Особое внимание следует обратить на сильно вдавленные линии, заметные даже на обратной стороне листа (судорожный, высокий тонус мышц рисующей руки) – резкое беспокойство. Также обратите внимание, какая деталь, какой символ выполнен таким образом.

Линии. Оценка характера линии (дуближ линии, небрежность, неаккуратность соединений, «островки» из находящихся друг на друга линий, зачернение частей рисунка, «запачкивание», отклонение от вертикальной оси, стереотипности линий и т.д.). Оценка осуществляется так же, как и при анализе пиктограммы. То же – фрагментарность линий и форм, незаконченность, оборванность рисунка.

Типы животных. Тематически животные делятся на угрожаемые, угрожающие и нейтральные (например, лев, бегемот, волк или птица, улитка, муравей или белка, собаки, кошки). Это отношение к себе и к своему «Я», представление о собственном положении в мире, как бы отождествляемом значениями (с зайцем, насекомым, слоном, собакой и т.д.). В этом случае рисуемое животное является представителем рисунка человека.

Ассимиляция привлекаемого к человеку животного, начиная с помещения животного в вертикальное положение на две ноги вместо четырех и более, и заканчивая одеванием животного в человеческую одежду (брюки, юбки, банты, ремни), платье), в том числе схожесть мордочки с мордочкой, лап и лап на руках, свидетельствует соответственно об инфантильности, эмоциональной незрелости, о серьезности «человечности» животного. Механизм аналогичен аллегорическому значению животных и их персонажей в сказках, притчах и т.д.

Агрессивность. Степень агрессивности выражается количеством, расположением и характером углов рисунка вне зависимости от их отношения к той или иной детали изображения. Особое значение в этом отношении имеют прямые символы агрессии – когти, зубы, клювы. Также следует обратить внимание на акцентирование половых признаков – вымени, сосков, гуманоидной груди и т.д. Это отношение к сексу, вплоть до фиксации на проблеме секса.

Форма круга (особенно – ничем не заполненного) символизирует и выражает склонность к скрытности, замкнутости, близости к своему внутреннему миру, отказ сообщать информацию о себе другим и, наконец, отказ от тестирования. Эти числа обычно предоставляют очень ограниченный объем данных для анализа. Обратите внимание на случаи вмонтирования механических частей в тело «животного» – постанка животного на постамент, тракторные или танковые гусеницы, треножник; прикрепление к голове пропеллера, винта; вмонтирование в глаз электролампы, в тело и конечности животного – рукояток, клавиш и антенн. Это наблюдается чаще у больных шизофренией и глубоких шизоидов.

Творческие возможности. Выражены обычно количеством сочетающихся в фигуре элементов: банальность, отсутствие творческого начала принимают форму «готового», существующего животного (люди, лошади, собаки, свиньи, рыбы), к которому лишь приделывается «готовая» существующая деталь, чтобы нарисованное животное стало несуществующим – кошка с крыльями, рыба с перьями, собака с лапами и т.п. Оригинальность выражается в форме построения фигуры из элементов, а не целых заготовок.

Название. Может выражать рациональное сочетание смысловых частей (заяц-летучий, «великан», «мухожер» и т.д.). Другой вариант – составлять слова с помощью научной книги, иногда с латинским суффиксом или окончанием («ratoletius» и т.д.). Первый – это рациональность, особая установка ориентации и адаптации; второй – демонстративность, направленная в основном на демонстрацию собственного интеллекта, образованности и знаний. Существуют названия поверхностных звуков без понимания («лали», «лиошана», «гратегер» и др.), То есть легкомысленное отношение к окружающим, неумение учитывать сигнал опасности, наличие аффективных критериев в основе мышления, преобладание эстетических элементов в наиболее рациональных суждениях.

Наблюдаются иронически-юмористические названия («риночурка», «пузыренд» и т.п.) – при соответственно иронически-снисходительном отношении к окружающим. Инфантильные названия имеют обычно повторяющиеся элементы («тру-тру», лю-лю», «кус-кус» и т.п.). Склонность к фантазированию (чаще защитного порядка) выражена обычно удлинненными названиями («аберосинотиклирон», «гулобарниклета-миешиния» и т.п.).

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

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

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

1. Не может долго работать, не уставая.
2. Ему трудно сосредоточиться на чем-то.
3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство.
4. Во время выполнения заданий очень напряжен, скован.
5. Смущается чаще других.
6. Часто говорит о напряженных ситуациях.
7. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке.
8. Жалуется, что ему снятся страшные сны.
9. Руки у него обычно холодные и влажные.
10. У него нередко бывает расстройство стула.

11. Сильно потеет, когда волнуется.
 12. Не обладает хорошим аппетитом.
 13. Спит беспокойно, засыпает с трудом.
 14. Пуглив, многое вызывает у него страх.
 15. Обычно беспокоен, легко расстраивается.
 16. Часто не может сдержать слезы.
 17. Плохо переносит ожидание.
 18. Не любит браться за новое дело.
 19. Не уверен в себе, в своих силах.
 20. Боится сталкиваться с трудностями.
- Суммируйте количество баллов, чтобы получить общий балл тревожности.

Высокая тревожность – 15-20 баллов

Средняя – 7-14 баллов

Низкая – 1-6 баллов.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты диагностики уровня школьной тревожности

Таблица 2 – Результаты диагностики уровня школьной тревожности у первоклассников по методике «Тест изучения школьной тревожности Филлипса»

№ исп.	Методика Филлипса Баллы	Уровень тревожности	№ исп.	Методика Филлипса Баллы	Уровень тревожности
1	45	высокий	16	20	нормальный
2	46	высокий	17	21	нормальный
3	44	высокий	18	22	нормальный
4	35	повышенный	19	24	нормальный
5	30	повышенный	20	19	нормальный
6	32	повышенный	21	20	нормальный
7	32	повышенный	22	19	нормальный
8	30	повышенный	23	18	нормальный
9	29	повышенный	24	17	нормальный
10	21	нормальный	25	15	нормальный
11	16	нормальный	26	19	нормальный
12	15	нормальный	27	20	нормальный
13	14	нормальный	28	21	нормальный
14	17	нормальный	29	13	нормальный
15	18	нормальный	30	12	нормальный

Таблица 3 – Результаты диагностики уровня тревожности у первоклассников по методике «Несуществующее животное»

М.З. Дукаревич

№ исп.	Баллы	Уровень тревожности	№ исп.	Баллы	Уровень тревожности
1	+	повышенный	16	-	нормальный
2	+	повышенный	17	-	нормальный
3	+	повышенный	18	-	нормальный
4	+	повышенный	19	+	повышенный
5	+	повышенный	20	+	повышенный
6	+	повышенный	21	-	нормальный
7	+	повышенный	22	-	нормальный
8	+	повышенный	23	-	нормальный
9	+	повышенный	24	-	нормальный
10	+	повышенный	25	-	нормальный
11	-	нормальный	26	-	нормальный
12	-	нормальный	27	-	нормальный

№ исп.	Баллы	Уровень тревожности	№ исп.	Баллы	Уровень тревожности
13	-	нормальный	28	-	нормальный
14	-	нормальный	29	-	нормальный
15	-	нормальный	30	-	нормальный

Таблица 4 – Результаты диагностики уровня школьной тревожности первоклассников по методике «Уровень тревожности ребенка»

Г.П. Лаврентьевой и Т.М. Титаренко

№ исп.	Баллы	Уровень тревожности	№ исп.	Баллы	Уровень тревожности
1	16	высокий	16	4	низкий
2	20	высокий	17	10	средний
3	15	высокий	18	11	средний
4	19	высокий	19	13	средний
5	17	высокий	20	10	средний
6	15	высокий	21	11	средний
7	16	высокий	22	11	средний
8	14	средний	23	6	низкий
9	19	высокий	24	4	низкий
10	13	средний	25	5	низкий
11	9	средний	26	12	средний
12	6	низкий	27	10	средний
13	5	низкий	28	13	средний
14	6	низкий	29	4	низкий
15	3	низкий	30	3	низкий

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа психолого-педагогической коррекции тревожности первоклассников средствами сказкотерапии

Цель программы – оказать психологическую помощь первоклассникам по снижению уровня тревожности, устранению эмоциональных переживаний, препятствующих общению со сверстниками и их нормальному эмоциональному самочувствию.

Задачи программы:

- поддержка первоклассников, имеющих тревожность;
- снижение уровня эмоциональных переживаний;
- формирование адекватной самооценки;
- развитие коммуникативных навыков, уверенности в себе и своих силах.

Адресат программы: первоклассники с повышенной тревожностью.

Продолжительность коррекционной работы: 1 месяц (8 занятий).

Продолжительность одного занятия 40-45 минут.

Режим работы: 2 раза в неделю.

План программы психолого-педагогической коррекции тревожности первоклассников представлен в таблице 5.

Таблица 5 – План программы психолого-педагогической коррекции тревожности первоклассников

Занятия	Цель занятия	Упражнения	Этап
1	Знакомство детей с целями занятий, изучение правил проведения занятий, создание у учеников мотивации на самопознание, способствование самопознанию и рефлексии учащихся	Упражнение 1 «Приветствие». Упражнение 2 «Знакомство». Упражнение 3 «Наши правила». Упражнение 4 «Закорючка». Упражнение 5 «Прощание».	I этап, знакомство
2	Снятие напряжения, релаксация	Упражнение 1 «Приветствие». Упражнение 2 «Фреска с животными». Упражнение 3 «Рисование на ладошке». Упражнение 4 «Орешки». Упражнение 4 «Прощание».	II этап, реконструктивный

3	Преодоление негативных переживаний, расслабление и релаксация детей	Упражнение 1 «Приветствие». Упражнение 2 «Азбука страхов». Упражнение 3 «Воздушный шарик». Упражнение 4 «Танцующие руки». Упражнение 5 «Прощание».	
4	Коррекция самооценки, снятие напряжения в отношениях с другими	Упражнение 1 «Приветствие». Упражнение 2 «Ослиная шкура». Упражнение 3 «Похвала». Упражнение 4 «Прощание».	
5	Снятие напряжения среди участников, осознание себя	Упражнение 1 «Приветствие». Упражнение 2 «Части моего «Я»» Упражнение 3 «Семь условий». Сказка про веточку. Упражнение 4 «Прощание».	
6	Развитие представлений о ценности другого человека и способности выражать свое эмоциональное состояние	Упражнение 1 «Приветствие». Упражнение 2 «Значимые люди». Сказка про обиду Упражнение 3 «Список чувств». Упражнение 4 «Ассоциации». Упражнение 5 «Прощание».	
7	Сплочение коллектива детей, снятие напряжения во время общения	Упражнение 1 «Приветствие». Упражнение 2 «Лабиринт». Упражнение 3 «Невидимая нить». Упражнение 4 «Изображаем страх». Упражнение 5 «Прощание».	
8	Подведение итогов, снятие напряжение, разговор с детьми о важности выражения своих эмоций правильно	Упражнение 1 «Приветствие». Упражнение 2 «Храбрый герой». Упражнение 3 «Фильм». Беседа на тему «Мои эмоции и страхи».	III этап, заключительный

Программа реализуется в несколько этапов.

I этап – знакомство.

Цель – провести коррекционные занятия для знакомства детей в группе, сплочение и поддержание единства группы, создание дружеской атмосферы в группе, снятие тревожности, эмоционального напряжения.

На этом этапе проводится 1 урок, объединенный общей темой «Знакомство», продолжительность 45 минут.

II этап – реконструктивный.

Цель: проведение коррекционных занятий по блокам для развития уверенности в себе; для предотвращения и уменьшение беспокойства и беспокойства у детей; уменьшение тревожности и страхов ребенка, связанных с семейными отношениями. Этот этап работы включает 6 уроков по 45 минут.

III этап – заключительный. Этот этап состоит из 1 занятия (45 минут). Содержание коррекционного занятия на этом этапе направлено на анализ результатов групповой работы (см. Приложение 3).

Целью данного этапа исследования является изучение эффективности психолого-педагогических методов коррекции тревожности у первоклассников и составление рекомендаций для снижения детской тревожности.

Методические рекомендации к проекту программы.

Занятие № 1.

Цель – знакомство детей с целями занятий, изучение правил проведения занятий, создание у учеников мотивации на самопознание, способствование самопознанию и рефлексии учащихся.

Форма занятия – беседа, игра.

Ход занятия:

1. Упражнение «Приветствие». Нужно поздороваться и сказать что-нибудь приятное друг другу.

2. Упражнение «Знакомство».

Учитель просит каждого ребенка представить себя группе, не прибегая к словам. Из предложенных карточек с изображением фигур (круг, квадрат, прямоугольник, треугольник, зигзаг), а также животных, предметов, явлений природы, еды ребенок должен выбрать ту, о которой он может сказать: «Скорее всего, это я». Учитель должен объяснить, что если ребенок испытывает затруднение, ему стоит выбрать ту карточку, которая первой привлекла ваше внимание. Далее ребенку предлагается, объяснить, почему он выбрал именно эту карточку, почему он считает, что он схож с этой карточкой.

3. Упражнение «Наши правила».

Ребятам предлагаются правила, которые будут действовать на протяжении всех занятий:

– называть друг друга только по имени;

- уважать друг друга, не перебивать, когда кто-то говорит;
- не применять физическую силу по отношению к другим;
- никого не оскорблять, не дразнить.

Правила записываются на листе бумаги, который вывешивается во время всех последующих занятий группы.

4. Упражнение («Закорючка» – групповое рисование по кругу).

Учитель предлагает на листе бумаги каждому из детей нарисовать закорючку. Затем по сигналу ребенок должен передать свой рисунок своему соседу слева. Другой ребёнок дорисовывает какую-то деталь на рисунке соседа и так далее. В итоге каждый рисунок возвращается к своему автору.

После проведения упражнения проводится дискуссия, в ходе которой каждый ребёнок рассказывает, что именно он хотел изобразить или выразить, какие ощущения вызывает у него полученный результат.

5. Упражнение «Прощание».

Дети смотрят друг другу в глаза, улыбаются и прощаются. Каждому ребенку нужно сказать пожелание всей группе.

Занятие № 2.

Цель – снятие напряжения, релаксация.

1. Упражнение «Приветствие».

Нужно поздороваться и сказать соседу, сидящему слева что-то приятное.

2. Упражнение «Фреска с животными».

Учитель просит детей нарисовать на отдельном листе какое-нибудь животное, которое ему нравится. Затем его надо раскрасить и выщипать из бумаги. После этого мы приклеим все фигуры к большому листу бумаги. Далее учитель просит рассказать детей каждого о своем животном, объяснить, почему ребенок выбрал именно это животное, где это животное живет, с кем оно дружит, чем питается?

3. Упражнение «Рисование на ладошке».

Учитель предлагает каждому ребенку нарисовать на своей ладошке свое настроение (выразить через цвет). Не дожидаясь пока картинка высохнет, детям нужно отпечатать след своей ладони на листочке.

5. Упражнение «Нежные теплышки».

Учитель говорит о том, что ребята оказались в сказке, и предлагает послушать сказку о Теплышках. «Давным-давно в одной стране жили король с королевой. И были у них сын и дочь (принц и принцесса). В те сказочные времена при рождении каждому человеку предназначался маленький мешочек с пушистыми комочками, нежными Теплышками, которые несли людям добро и нежность и защищали от болезней».

Далее учитель предлагает детям представить, что они тоже получили в подарок такую Теплышку (дети по кругу передают мячик из меха). Нужно обсудить, что дети ощущают, держа в руках этот мячик. После этого учитель продолжает: «Люди дарили друг другу Теплышки, если они им были очень нужны. Они подходили к человеку и подносили их к сердцу. Теплышка превращалась в облако и наделяла его добротой и нежностью. Но в этой стране жила одна злая ведьма, которой не нравилось всеобщее счастье, тогда она придумала коварный план. Злая колдунья стала раздавать людям маленькие мешочки, внутри которых находились не нежные Теплышки, а холодные и колючие Ледышки, несущие людям холод и жестокость, она обклеивала Ледышки пухом, чтобы никто не догадался. С тех пор люди дарили друг другу Ледышки и не понимали, почему они становились несчастными, злыми, грубыми и жестокими. Жизнь стала тяжелой и жестокой, а во всем виновата была злая ведьма, которая обманывала людей». После этого учитель предлагает детям придумать, чем закончится сказ.

5. Упражнение «Прощание».

Дети смотрят друг другу в глаза, улыбаются, по очереди говорят соседу справа приятные пожелания и прощаются.

Занятие № 3.

Цель – преодоление негативных переживаний, расслабление и релаксация детей.

1. Упражнение «Приветствие».

Дети здороваются друг с другом, и каждый ребенок говорит что-то приятное соседу, который сидит через одного справа от него.

2. Упражнение «Азбука страхов».

Детям предлагается нарисовать свой страх на отдельных листах и дать ему имя. Далее участники рассказывают о том, что они нарисовали. Потом детям предлагается превратить свой страх в смешного человечка, дорисовав его яркими красками.

3. Упражнение «Воздушный шарик»

Учитель даёт инструкцию: «Дети представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднеси 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. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул». Упражнение можно повторить 3 раза.

4. Упражнение «Танцующие руки».

Учитель дает инструкции детям разложить большие листы оберточной бумаги (или старые обои) на полу. Каждый ребенок должен взять по 2 мелка – по одному в каждую руку, любого понравившегося цвета. Далее учитель предлагает детям лечь спиной на разложенную бумагу так, чтобы руки, от кисти до локтя, находились над бумагой. Иными словами, так, чтобы у детей был простор для рисования. Детям нужно закрыть глаза, и, когда начнется музыка, они могут обеими руками рисовать по бумаге, по желанию, двигая ими в такт музыке. Через 2-3 минуты дети могут встать и посмотреть, что получилось, обсудить полученные рисунки танцующих рук.

5. Упражнение «Прощание».

Дети смотрят друг другу в глаза, улыбаются, соседу, сидящему через 1 человека слева, нужно сказать что-то приятное. Далее дети прощаются.

Занятие № 4.

Цель – коррекция самооценки, снятие напряжения в отношениях с другими.

1. Упражнение «Приветствие».

Дети здороваются друг с другом, и каждый ребенок говорит что-то приятное соседу, который сидит через прямо напротив него.

2. Упражнение «Ослиная шкура».

Учитель рассказывает о том, что иногда мы ощущаем себя лучше других, а иногда – хуже. Детям предлагается представить, что они попали в заколдованный лес и бродим по нему. Учитель говорит «Пусть каждый представит, что все другие герои хуже него. Они слабее, не такие умные, не такие красивые. Только ты настоящий герой. И не просто герой, принц или даже король волшебной страны. Как вы при этом ходите, что чувствуете?» (на выполнение этого задания дается 2-3 минуты.)

Учитель говорит: «А теперь замрите на мгновение. Пусть теперь каждый из вас представит, что он хуже других. На вас теперь ослиная шкура. Её не так просто снять. А все вокруг видят вас таким и смеются над вами. Они гораздо сильнее и умнее вас. Как вы при этом ходите, что чувствуете?» (на выполнение этого задания дается 2-3 минуты).

Рефлексия. Ребята по очереди отвечают на вопросы:

- Какие ощущения испытывали, будучи королём и в ослиной шкуре?
- Есть ли что – то неприятное в превосходстве?
- Какие существуют преимущества и недостатки у ослиной шкуры?
- Бывали ли в жизни моменты, когда чувствовали себя королём? А когда ослиной шкурой?

3. Упражнение «Похвала».

Все участники садятся в круг. Каждый получает карточку, на которой зафиксировано какое-либо одобряемое окружающими действие, подросток

должен «озвучить» карточку, начав словами «Однажды я...» Например, «однажды я очень быстро выполнил домашнее задание» и т.д. На обдумывание дается 3-5 минут, после чего каждый по очереди делает краткое сообщение о том, как однажды он здорово выполнил то действие или совершил тот позитивный поступок, который указан в его карточке. После того, как все выскажутся, обобщается все сказанное.

4. Упражнение «Прощание».

Дети смотрят друг другу в глаза, улыбаются, соседу, сидящему через 1 человека справа, нужно сказать что-то приятное. Далее дети прощаются.

Занятие № 5.

Цель – Снятие напряжения среди участников, осознание себя.

1. Упражнение «Приветствие».

Дети здороваются друг с другом, и каждый ребенок говорит что-то приятное соседу, который сидит слева от него.

2. Упражнение «Части моего «Я»».

Учитель предлагает детям вспомнить, какими они были в разных случаях, в зависимости от обстоятельств (порой настолько непохожи на себя самих, будто это разные люди) как они, случается, внутренний диалог с собой и попытаться нарисовать эти разные черты своего «Я». Это можно сделать так, как получится, быть может, символически. После выполнения задания участники в том числе, ведущий, по очереди показывая свои рисунки группе, рассказывают, что на их изображено. Дети обмениваются впечатлениями, трудно ли было выполнить задание, трудно ли рассказать, что изобразили. Ведущий собирает рисунки с условием, что они не будут показаны никому из учеников или учителей.

3. Упражнение «Семь условий».

Дети подразделяются на мини-группы, Каждая мини-группа должна будет составить список из 7 условий, которые кажутся наиболее важными для успешной учебы в школе, например: умение внимательно слушать, уважение к учителю и одноклассникам, хорошее поведение, фантазия, и др.

Далее задача каждой команды проранжировать эти факторы по их важности для учебы в школе. Обязательное условие: с этим решением должны быть согласны все члены команды.

5. Сказка про веточку.

Учитель рассказывает сказку – «В большом и светлом лесу стояло дерево с пушистыми зелеными ветками. Путники, проходя мимо, всегда останавливались, чтобы укрыться под ветвями этого дерева от дождя и солнца. Веточки были все разные, но очень дружные, хотя и находились от земли на разной высоте. Одна из веточек была на уровне роста среднего человека и часто люди касались ее рукой, глядя, вдыхая ее аромат, и веточка радовалась, что приносит радость людям. И только один человек взял и обломил веточку, что украсить ею дом накануне праздника. А когда праздник закончился и веточка стала не такой красивой и свежей, как была в лесу, он выбросил ее на улицу под колеса машин. А та часть ветки на дереве стала от горя и тоски ронять крупные слезы. А поскольку лето заканчивалось и пришла осень, а за ней и зима, то слезы превращались в звенящие колокольчики. И теперь уже люди останавливались в недоумении: на живом дереве висит несуразная хрустальная ветка. Было страшно дотронуться до нее, так как она могла, как казалось людям, разлететься только от одного неосторожного прикосновения. Пришла весна. А ветка так и осталась стеклянной без тепла и участия. Да и самой не хотелось сбрасывать с себя защитный наряд, опасаясь, что опять сделают больно. И вот однажды в лес пришел добрый человек, который рассмотрел под нарядом живую душу веточки. Он взял ее в теплые ладони и стал согревать своим дыханием и сердцем. Веточка заплакала, но это были уже слезы радости и надежды, а не отчаяния и боли. А когда она ожила, то дала много новых ростков. И через несколько лет она уже ничем не отличалась от других веток. Только была более крепкой и пушистой. А добрый человек даже и не знает, какое он совершил доброе дело. Ведь веточка не может ему сказать об этом».

По окончании сказки можно предложить детям объединиться в пары и нарисовать рисунки вдвоем, предварительно договорившись о сюжете рисунка и том, кто и что будет рисовать.

5. Упражнение «Прощание».

Дети смотрят друг другу в глаза, улыбаются, соседу, сидящему через 1 человека справа, нужно сказать что-то приятное. Далее дети прощаются.

Занятие № 6.

Цель – развитие представлений о ценности другого человека и способности выражать свое эмоциональное состояние.

1. Упражнение «Приветствие».

Учитель говорит: «Обмен приветствиями – это обмен человеческим теплом. Встречая человека, мы, прежде всего, встречаемся с ним взглядом и выражаем в той или иной форме, что мы рады существованию этого человека, рады, что он есть среди нас. Конечно, так происходит, если мы искренни в выражении своих чувств, если мы искренни в своем поведении. Давайте попробуем разные формы. Для этого каждый участник поприветствует всех присутствующих. Ведущий подходит к каждому участнику, и они обмениваются разными приветствиями. Это могут быть рукопожатия, объятия, похлопывание, восторженные восклицания, тихие многозначительные взгляды и др.». Учитель предлагает подумать, как лучше приветствовать нового партнера, что подходит именно для этого человека. Затем проводится обсуждение того, как каждый участник чувствовал себя, легко ли было приветствовать, какие чувства он вкладывал в свое приветствие.

6. Упражнение «Значимые люди».

Учитель просит участников игры рассказать о тех самых значимых для них людях. Это могут быть не обязательно те, с кем он постоянно общается в настоящее время, но непременно те, кто значит для него больше, чем все остальные, кого он или она знал (а), кто для него дороже всех. Учитель также рассказывает о значимых для него людях.

Учитель просит участников группы строить рассказ по следующей схеме:

- кто они;
- чем значимы для вас, чем дороги;
- так же ли близки они ему теперь, если речь идет о прошлом;
- хотели бы они им что-нибудь сказать, будь у них такая возможность, прямо сейчас (например, есть невыраженное чувство благодарности).

Если кому-то из участников группы действительно хотелось бы поговорить с дорогим ему человеком, можно использовать практикуемую в гештальптерапии технику «пустого стула».

7. Сказка про обиду

Учитель рассказывает сказку – «В одном городе в самой обычной семье жил самый обычный мальчик. Жил он вместе с папой и мамой, которые его очень любили (ведь все родители любят своих детей). Этот мальчик, так же, как и все дети, ходил в школу, после уроков гулял во дворе дома, а вечером ложился спать в свою теплую, уютную постель. Но в своей мягкой постели он не засыпал, как все дети, сладким сном, а начинал перебирать в памяти и переживать все те маленькие обиды и обидки, которые успел накопить за прошедший день. Могу вам сказать, что этот мальчик отличался от других тем, что умел накопить этих обид великое множество. Ему казалось, что он видит, как его одноклассники косо смотрят в его сторону (и на это обижался). Ему казалось, что во дворе девчонки шепчут плохие слова ему вслед - и на это тоже обижался. Часто ему казалось, что его никто не любит, даже мама с папой (потому, что они так много работают и так мало уделяют ему времени и внимания). И на это он обижался больше всего.

Вот как много обид было у этого мальчика. Он собирал их каждый день и поэтому каждый вечер он лежал в постели и перебирал в памяти все свои обиды. И, конечно же, ему становилось себя ужасно жалко от того, что все его обижают, он чувствовал себя очень несчастным от этого. И никому

не рассказывал о своем несчастье, о своих обидах. Ему казалось, что все и так должны видеть, что он обижается.

Так мальчик и жил: пережевывал свои обиды и проглатывал. Каждый вечер. И ни с одной из своих обид не хотел расставаться.

В конце концов, с мальчиком стали происходить невероятные изменения. От каждой новой обиды он стал раздуваться, как воздушный шарик. Как обидится, так раздувается все больше и больше. И наконец раздулся так, что превратился в воздушный шарик. Подул ветер и понес шарик высоко в небо. Испугался мальчик-шарик, думает, что же делать? Страшно и неудобно лететь вот так туда, куда ветер дует, все дальше от мамы и папы, друзей, одноклассников. Даже девчонки во дворе показались ему теперь хорошими и родными. Дай, думает, я ногами подрываю и опущусь вниз - а ног-то и нет. Тогда, думает, я руками помашу, полечу, куда хочу - а рук нет. Ничего нет! Есть только дырка, через которую шарик надувался обидами, и все! А дырка эта плотно веревочкой красной завязаны, чтобы обиды не вылетали. Туго завязана, просвет маленький, маленький, еле виден. Поднатужился мальчик, собрался и выпустил одну, самую малюсенькую обидку в этот маленький просвет. Чувствует, веревочка-то чуть ослабла. Уже не так крепко держит. Тогда он еще обидку поменьше нашел, выпустил. Веревочка еще ослабла. Тут и ветер начал стихать, не так крутит и болтает, как раньше. И стал тогда мальчик-шарик выпускать из себя обидки и обиды, сначала маленькие, потом побольше, потом самые большие. А когда выпустил из себя самую, самую большую обиду, глядь, а он во дворе дома своего стоит, такой же, как и раньше, в брюках и курточке. А в руках у него висит веревочка красная, которой шарик был перевязан. Да! Дела! Призадумался мальчик, хотел хоть одну обиду вспомнить и не нашел ни одной - все обиды выпустил там, в небе. Ничего не осталось. Только легкость во всем теле почувствовал. И так ему хорошо и приятно стало, так захотелось всем что-нибудь хорошее сказать (это, оказывается, так легко сделать, когда не обижаешься). Посмотрел мальчик на веревочку

у себя в руке и подумал, что не хочет он больше, чтобы она его обиды связывала. Пошел и сжег ее. И теперь, когда обижался, то легко выпускал из себя все обиды. А со временем и вовсе обижаться перестал: какой смысл обижаться, если обиды не удерживаются. И стал он жить легко и свободно так, что со временем даже забыл об этой истории».

После этого детям предлагается нарисовать свою обиду или обидную ситуацию

4. Упражнение «Список чувств».

Учитель говорит: «В жизни все мы испытываем различные чувства – положительные, отрицательные. Вспомните их названия. Запишите их в два столбика: слева – положительные, справа – отрицательные».

На выполнение задания дается 5 минут. После этого учитель просит подчеркнуть название самого приятного чувства среди первых и самого неприятного – среди вторых; спрашивает, сколько вспомнилось положительных, и сколько – отрицательных. Данное задание имеет диагностическое значение. Благополучным признаком является преобладание количества названных положительных эмоций названо больше, ребенку требуется больше поддержки, ибо у него, возможно, большой негативный опыт межличностных отношений. В таких случаях можно спросить, в какой ситуации возникает то чувство, которое выделено как самое неприятное, а в какой – самое приятное.

8. Упражнение «Ассоциации».

Водящий (участники группы вызываются на эту роль добровольно) выходит, остальные участники группы загадывают кого-то из оставшихся. Водящий по ассоциациям должен отгадать того, кто загадан группой. Перед началом игры ведущий объясняет, что все вопросы водящего должны быть однотипны, – на что или на кого похож тот, кого загадали:

- на какое время суток;
- на какое время года;
- на какую погоду;

- на какой день недели;
- на какой цвет радуги и т.д.

Следует особо напомнить, что задание нужно выполнять так, чтобы не задеть самолюбие, не оскорбить того, кто был задан.

5. Упражнение «Прощание».

Дети смотрят друг другу в глаза, улыбаются, соседу, сидящему через 1 человека слева, нужно сказать что-то приятное. Далее дети прощаются.

Занятие № 7.

Цель – сплочение коллектива детей, снятие напряжения во время общения.

4. Упражнение «Приветствие».

Детям нужно поздороваться друг с другом и рассказать каждому кратко о самом ярком событии, которое произошло с момента последней встречи группы.

5. Упражнение «Лабиринт».

Учитель составляет в комнате лабиринт, но не из веревок, а из подручных предметов, которые имеются в кабинете – столов, стульев, цветов. Важно, чтобы для лабиринта не были использованы острые или опасные предметы. Каждому ребенку по очереди завязывают глаза, и он должен пройти по лабиринту только с помощью слов своих одноклассников. Упражнение займет больше времени и к нему требуется дополнительная подготовка, но оно наилучшим образом способствует повышению доверия детей друг к другу и, значит, сплочению коллектива.

6. Упражнение «Невидимая нить»

Учитель от лица плюшевого медвежонка предлагает детям сесть на стульчики. В руках у него клубок ярких ниток. Он говорит детям о том, что сейчас они будут передавать этот клубок друг другу. При этом тот, кто держит клубок, должен рассказать о том, какое у него в данный момент настроение, что он чувствует и что хочет пожелать для себя, а может быть, для других. Дети, которые уже держали клубок, не отпускают его ниточку.

Когда клубок вернется к учителю, дети натягивают нить, закрывают глаза и представляют, что они составляют одно целое, что каждый из них важен и значим в этом целом.

4. Упражнение ««Изображаем Страх»».

Помогает скорректировать переживание тревоги ее изображение. Учитель просит детей изобразить движениями под музыку нечто страшное (или даже Страх) Как правило, музыка для этого должна быть напряженная, с преобладанием басов. Дети двигаются под музыку, изображая свои страхи и представляя их. Далее резко выключается музыка и учитель говорит: «Страх ушел!» Затем – учитель просит показать в музыке спокойную картину, двигаться плавно и размеренно, думая о чем-то приятном. Если ребенку сложно «сыграть» тревогу или спокойствие – можно ее нарисовать во время того, как играет соответствующая музыка. Далее всем детям под аккомпанемент приятной, но не расслабляющей музыки, предлагается на листке бумаги изобразить чудовище, в котором есть все самое страшное, пугающее, неприятное. Затем учитель предлагает «сразиться» с ним – можно придать чудовищу смешные черты, чтобы ребенок мог высмеять собственные страхи. Важно, чтобы изображение чудовища перестало быть угрожающим, а стало нелепым, слабым и забавным. Затем «страх» нужно уничтожить. Например, если рисунок чудовища был изображен в темных тонах – ученик должен старательно заштриховать картину светлыми красками. После чего – старательно порвать рисунок или сжечь бумагу.

9. Упражнение «Прощание».

Учитель просит, чтобы каждый из детей сказал по очереди всем участникам группы что-то приятное. Далее дети прощаются.

Занятие № 8.

Цель – подведение итогов, снятие напряжения, разговор с детьми о важности выражения своих эмоций правильно.

5. Упражнение «Приветствие».

Детям нужно поздороваться друг с другом и рассказать каждому кратко о самом ярком событии, которое произошло с момента последней встречи группы.

6. Упражнение «Храбрый герой»

Каждому ребенку предлагается 1 минуту говорить о своих страхах, сидя на стуле, на котором надпись «Испуганный малыш». Затем ребенок пересаживается на другой стул, отвечает как Храбрый герой (на стуле соответствующая надпись). Следует обратное «перевоплощение» – возражения или новые жалобы «Испуганного малыша». Как правило, ученик приводит весьма убедительную аргументацию и способен убедить самого себя в бессмысленности и вреде тревоги. Упражнение заканчивается непременно словами «Храброго героя».

Учитель обязательно должен спросить о том, какой он, герой? Допустим, ответ – «смелый, решительный, сильный». Тогда ребенок должен повторить «я смелый, решительный, сильный». Несколько раз повторяются позитивные утверждения. Учитель должен выразить полную убежденность в том, что ученик именно такой, т.е.: «В тебе живет Храбрый герой. Только пока он редко появляется». Само проигрывание роли бесстрашного человека помогает ребенку найти внутренние силы для реализации этой части личности.

7. Упражнение «Фильм».

Включается музыкальное произведение, имеющее взволнованный характер. После прослушивания отрывка из него – следует прослушивание произведения спокойного и умиротворенного характера. Одновременно с тем, если это возможно, желательно зажечь ароматическую лампу (запах лаванды, хвои, можжевельника, розы турецкой, базилика, иланг-иланга и т.п.) Ученик сидит (или что гораздо эффективнее – лежит) в удобной позе. Он смотрит на темно-синий экран либо глаза его прикрыты.

Учитель говорит «Глубокий вдох. Задержи дыхание на 3-4 секунды. Затем – выдохни через рот; воздух «вытекает» медленно и спокойно. Выдох

в два раза длиннее вдоха. На выдохе ты почувствуешь, как с воздухом от тебя уходит страх, беспокойство. Представь, как они покидают тебя темным облаком. Вдыхая, вообрази, что дышишь вот этим местом (солнечным сплетением: показываю ученику рукой, где оно располагается) Золотистая волна воздуха приходит к тебе, несет покой, гонит страх. Она постепенно наполняет все твое тело. Выдох в два раза длиннее вдоха. Все твое тело наполняется золотистой теплой волной, расслабляется. Теперь сделай глубокий вдох, отдохни и повтори все упражнение еще раз. Продолжай дышать таким образом. Вспомни момент из жизни, когда ты был (а) спокойным, счастливым. Представь, что смотришь его, как фильм... Получилось? Теперь сделай краски этого «фильма» ярче, громче звуки... Внимательно-внимательно смотри, чтоб можно было рассказать о новых подробностях. Думай только о нем. Теперь давай вспомним тот момент, когда тебе удалось что-то важное... Это тоже твой «фильм», попробуй вспомнить о нем побольше. Вспоминай. Представь, что ты находишься опять там. Ты уверенный в себе, сильный, спокойный. Давай повторим: «Я сильный, спокойный, уверенный. У меня все получится». Теперь «экран» отодвигается от тебя, уходит, но ты остаешься героем этого фильма».

Чем чаще повторяется это упражнение – тем сильнее закрепляется связь между чувством уверенности (или покоя) и условным жестом. Затем, в трудную минуту – ученик может обратиться к этому жесту, повторить условные фразы. Это поможет ему вновь ощутить желаемые чувства. Очень эффективен этот прием непосредственно перед экзаменом или концертом. В процессе упражнения идет воздействие на визуальную, аудиальную системы восприятия (также обоняние). Расслабление на физиологическом уровне быстро способствует снижению тревожности.

8. Беседа «Мои эмоции и страхи».

Учитель должен поговорить с детьми о том, что бояться чего-то – это нормально. Страх может быть любым – страх пойти одному в магазин, страх потеряться, страх поднять руку на уроке, страх, что одноклассники будут

смеяться, страх, что получишь двойку, страх, что потерял и не можешь найти какую-то вещь и т.д. Чувствовать страх и переживать – это нормальные эмоции, такие же как радость, счастье, восторг. Главное, что должен помнить ребенок – любой страх есть только в его голове, он рождается именно там, и только сам ребенок – владелец этого страха, только он может решать – будет ли этот страх жить, или он будет побежден. Учитель должен объяснить детям, что быть сильным и отважным – это не значит не испытывать чувство страха, это значит – побеждать этот страх, перебарывать себя.

Предполагаемый результат программы – снижение уровня тревожности у первоклассников.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты диагностики уровня школьной тревожности
первоклассников после реализации программы

Таблица 6 – Результаты диагностики уровня школьной тревожности у
первоклассников по методике «Тест изучения школьной
тревожности Филлипса»

№ исп.	Методика Филлипса Баллы		Уровень тревожности после программы	№ исп.	Методика Филлипса Баллы		Уровень тревожности после программы
	До программы	После программы			До программы	После программы	
1	45	35	Повышенный	16	20	13	Нормальный
2	46	38	Высокий	17	21	15	Нормальный
3	37	33	Повышенный	18	22	15	Нормальный

4	35	29	Повышенный	19	24	14	Нормальный
5	30	21	Нормальный	20	19	12	Нормальный
6	32	18	Нормальный	21	20	14	Нормальный
7	32	28	Повышенный	22	19	13	Нормальный
8	30	22	Нормальный	23	18	17	Нормальный
9	29	22	Нормальный	24	17	14	Нормальный
10	21	19	Нормальный	25	15	12	Нормальный
11	16	14	Нормальный	26	19	13	Нормальный
12	15	11	Нормальный	27	20	17	Нормальный
13	14	12	Нормальный	28	21	17	Нормальный
14	17	13	Нормальный	29	13	11	Нормальный
15	18	13	Нормальный	30	12	11	Нормальный

Таблица 7 – Результаты диагностики уровня тревожности у первоклассников по методике «Несуществующее животное»

М.З. Дукаревич

№ исп.	Баллы		Уровень тревожности после программы	№ исп.	Баллы		Уровень тревожности после программы
	До программы	После программы			До программы	После программы	
1	+	+	Повышенный	16	-	-	Нормальный
2	+		повышенный	17	-	-	Нормальный
3	+	+	Повышенный	18	-	-	Нормальный
4	+	-	Нормальный	19	+	-	Нормальный
5	+	-	Нормальный	20	+	-	Нормальный
6	+	+	Повышенный	21	-	-	Нормальный
7	+	-	Нормальный	22	-	-	Нормальный
8	+	-	Нормальный	23	-	-	Нормальный
9	+	+	Повышенный	24	-	-	Нормальный
10	+	+	Повышенный	25	-	-	Нормальный
11	-	-	Нормальный	26	-	-	Нормальный
12	-	-	Нормальный	27	-	-	Нормальный
13	-	-	Нормальный	28	-	-	Нормальный
14	-	-	Нормальный	29	-	-	Нормальный
15	-	-	Нормальный	30	-	-	Нормальный

Таблица 8 – Результаты диагностики уровня школьной тревожности первоклассников по методике «Уровень тревожности ребенка»

Г.П. Лаврентьевой и Т.М. Титаренко

№ исп.	Баллы		Уровень тревожности после программы	№ исп.	Баллы		Уровень тревожности после программы
	До программы	После программы			До программы	После программы	
1	16	12	Средний	16	4	2	Низкий
2	20	15	Высокий	17	10	9	Средний
3	15	10	Средний	18	11	9	Средний
4	19	15	Средний	19	13	10	Средний
5	17	13	Средний	20	10	9	Средний
6	15	11	Средний	21	11	9	Средний
7	16	11	Средний	22	11	9	Средний
8	14	10	Средний	23	6	3	Низкий
9	19	11	Средний	24	4	2	Низкий
10	13	9	Средний	25	5	2	Низкий
11	9	9	Средний	26	12	9	Средний

12	6	4	Низкий	27	10	9	Средний
13	5	2	Низкий	28	13	9	Средний
14	6	3	Низкий	29	4	2	Низкий
15	3	2	Низкий	30	3	2	Низкий

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Технологическая карта внедрения результатов исследования

Таблица 9 – Технологическая карта внедрения результатов исследования

Цель	Содержание	Методы	Формы	Кол-во мероприятий	Сроки использования	Ответственные
1	2	3	4	5	6	7
Этап № 1 – целеполагание						
1.1. Изучить необходимые документы по предмету внедрения.	Изучение нормативной документации, законов РФ, документации ОУ.	Сообщения, обсуждения	Психологическая служба, научный руководитель	1	сентябрь	Психолог

Цель	Содержание	Методы	Формы	Кол-во мероприятий	Сроки использования	Ответственные
1.2. Поставить цели внедрения программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности первоклассников	Обоснование целей и задач внедрения программы, работа психологической службы ОУ	Обсуждение, круглый стол, разработка модели программы.	Психологическая служба	1	сентябрь	Администрация, психолог
1.3 Разработать этапы внедрения программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности первоклассников.	Изучение и анализ содержания каждого этапа внедрения, его задач, принципов, условий, критериев и показателей эффективности.	Анализ программы внедрения	Работа психологической службы ОУ, совещание, анализ документации, работа по составлению Программы внедрения	1	октябрь	Администрация, психолог
1.4 Разработать программно-целевой комплекс внедрения программы психолого-педагогической коррекции ситуативной школьной тревожности первоклассников	Анализ необходимости внедрить программу, анализ работы школы по теме предмета внедрения	Анализ состояния программы внедрения.	Педагогический совет, психологическая служба	1	октябрь	Психолог
Этап № 2 – формирование						
2.1 Выработать состояние готовности к освоению предмета внедрения у администрации ОУ.	Формирование готовности внедрить тему. Психологический подбор и расстановка субъектов внедрения	Обоснование практической значимости внедрения программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности первоклассников	Обоснование практической значимости внедрения. Рекомендации (для родителей и педагогов школы).	2	Сентябрь	Администрация, психолог.
2.2 Сформировать положительную реакцию на предмет внедрения у всего педагогического коллектива..	Пропаганда уже имеющегося передового опыта внедрения по проблеме исследования в других школах. Психологический подбор и расстановка субъектов внедрения.	Научно-исследовательская работа, сотрудничество с другими психологами.	Беседы, семинары, творческая деятельность, Научно-исследовательская работа, сотрудничество с другими психологами	3	Сентябрь, Октябрь, ноябрь	Классный рук-ль, психолог.
Этап № 3 – изучение						
3.1 Изучить всем коллективом необходимые документы о предмете внедрения по программе психолого-педагогической коррекции школьной тревожности первоклассников	Изучение и анализ каждым учителем материалов по проблеме исследования .	фронтально	Семинары, круглый стол, работа с литературой и информацион. источники ми	2	декабрь	Классный рук-ль, психолог
3.2 Изучить сущность предмета внедрения	Изучение предмета внедрения, его задач, принципов, содержания, форм, методов.	Фронтально и в ходе самообразования	Семинары, тренинги.	1	январь	Классный рук-ль, психолог
3.3 Изучить методику внедрения темы	Освоение системного подхода в работе над темой	Фронтально и в ходе самообразования	Семинары, тренинги	1	февраль	Психолог , директор
Этап № 4 – опережение						
4.1 Создать инициативную группу для опережающего внедрения темы	Определение состава инициативной группы, организационная работа. Исследование психологического	Наблюдение, анализ, собеседование обсуждения	дискуссии	3	Апрель	Администрация, психолог, классный рук-ль

Цель	Содержание	Методы	Формы	Кол-во мероприятий	Сроки использования	Ответственные
	портрета субъектов внедрения					
4.2 Закрепить и углубить знания и умения, полученные на предыдущем этапе	Изучить теории предмета внедрения, методики внедрения.	Самообразование. Научно-исследовательская работа. Обсуждение. Развивающие занятия.	Семинары инициативной группы, консультации	1	Апрель	Психолог
4.3 Обеспечить инициативной группе условия для успешного освоения методики внедрения темы.	Анализ создания условий для опережающего внедрения	Изучить состояние дел, обсуждение. Экспертная оценка	собрание	1	Май	Администрация, психолог, классный рук-ль
Этап № 5 – фронтальное исследование						
5.1 Мобилизовать педколлектив на внедрение по проблеме исследования	Анализ работы деятельности педагогов	Сообщение о результатах работы. Развивающие занятия.	Педсовет. Психологический практикум	1	Январь	Психолог
5.2 Развить знания и умения на предыдущем этапе	Обновление знаний о предмете	Обмен опытом. Развивающие занятия.	Консультирование, семинар.	1	Январь, февраль, март	Психолог
5.3 Обеспечить условия для фронтального внедрения по программе психолого-педагогической коррекции школьной тревожности первоклассников.	Анализ создания условий для фронтального внедрения	Изучение состояния дел, обсуждения	собрание	1	Май	Администрация
5.4 Освоить всем коллективом предмет внедрения по программе развития школьной тревожности первоклассников.	Фронтальное усвоение предмета внедрения	Наставничество, обмен опытом, анализ, корректировка технологи и.	Заседание методических объединений, консультации, практические занятия	1	Декабрь	Администрация
Этап № 6 – совершенствование						
6.1 Совершенствовать знания и умения, сформированные на прошлом этапе.	Совершенствование знаний	Наставничество, обмен опытом, анализ	конференция	1	Январь	Администрация, психолог
6.2 Обеспечить условия совершенствования методики работы по предмету внедрения.	Анализ зависимости конечного результата по 1- му условию от создания условий для внедрения.	Анализ состояния дел в гимназии 1, обсуждение, доклад	собрание	1	январь	психолог
6.3 Совершенствовать методику освоения темы: «психолого-педагогическая коррекция школьной тревожности первоклассников»	Формирование единого методического обеспечения освоения темы	Анализ состояния дел школы, обсуждение, доклад	Посещение занятий	Не менее 5	Каждое полугодие	Администрация, психолог, классный рук-ль
Этап № 7 – распространение						
7.1 Изучить и обобщить опыты внедрения по проблеме исследования.	Изучение и обобщение проблемы исследования работать по проблеме исследования	Посещение, наблюдение, изучение, анализ.	Открытые занятия, буклеты, стенды	Не менее 4	Сентябрь, декабрь	Психолог
7.2 Осуществить наставничество	Обучение учителей, других ОУ на тему программы.	Наставничество, развивающие занятия	Выступление на семинарах в других школах	6	Март, апрель, май	Администрация, психолог, классный руководи
7.3 Осуществить пропаганду передового опыта внедрения	Пропаганда опыта внедрения в работе	Выступление	Семинар, практикум	1	Февраль	Классный рук-ль

Цель	Содержание	Методы	Формы	Кол-во мероприятий	Сроки использования	Ответственные
7.4. Сохранить и углубить традиции работы над темой, сложившихся на пред.этапах	Осуждение динамики, работа над темой психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности у учеников младшего школьного возраста	Наблюдение, анализ	семинар	1	Февраль	Администрация