




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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Психолого-педагогическая коррекция школьной тревожности учащихся начальных классов

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

Проверка на объем заимствований:
61,74 % авторского текста
Работа исполн. к защите
рекомендована/не рекомендована
« 5 » 0,5 2022 г.
зав. кафедрой 
теоретической и прикладной
психологии
Кондратьева Ольга Александровна

Выполнила:
Студентка группы ЗФ-510/227-5-1
Гизатуллина Елена Юрьевна

Научный руководитель:
к. псих. н., доцент кафедры
теоретической и прикладной психологии
Гольева Галина Юрьевна

Челябинск
2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ ЛАССОВ.....	6
1.1 Понятие школьной тревожности в психолого-педагогической литературе.....	6
1.2 Особенности проявления школьной тревожности учащихся начальных классов.....	11
1.3 Модель формирования психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся начальных классов.....	18
2 ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ.....	26
2.1 Этапы, методы и методики исследования.....	26
2.2 Характеристика выборки, анализ результатов исследования.....	31
3 ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ.....	38
3.1 Программа психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся начальных классов.....	38
3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования.....	46
3.3 Рекомендации родителям и педагогам по психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся начальных классов.....	51
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	63
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	67
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Психодиагностический инструментарий исследования школьной тревожности учащихся начальных классов.....	75
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Результаты исследования школьной тревожности учащихся начальных классов.....	85
ПРИЛОЖЕНИЕ 3. Программа психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся начальных лассов.....	89
ПРИЛОЖЕНИЕ 4. Результаты опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся начальных классов.....	99
ПРИЛОЖЕНИЕ 5. Технологическая карта внедрения результатов исследования психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся начальных классов.....	103

ВВЕДЕНИЕ

Проблема тревожности привлекает к себе большой интерес различных отраслей современной науки (психология, педагогика, физиология, медицина и т.д.). Это связано с тем, что переживание эмоционального дискомфорта, как одного из симптомов тревожности, может вести к дезадаптации и неблагополучию личности. Также тревожность может являться пусковым механизмом расстройств эмоциональной сферы, быть симптомом неврозов, функционального психоза.

В условиях школы также существует тенденция к формированию тревожных состояний. Это связано с усложнением и появлением новых задач, предъявляемых современной школе, что ведет за собой и усложнение учебной деятельности школьников.

Среди проявлений школьной тревожности можно назвать повышенное беспокойство детей, их неуверенность и эмоциональную нестабильность, снижение учебной мотивации, отсутствие инициативы. С одной стороны, проявлением тревожности может быть отсутствие концентрации, внимания, неусидчивость. С другой стороны, тревожность может проявляться чрезмерным усердием, выполнением всех требований и правил учителя. При этом повышенная тревожность может негативно влиять не только на учебную деятельность, но и разрушать личностные структуры.

Наиболее распространенной проблема школьной тревожности является среди детей младшего школьного возраста. Это связано с адаптацией к новой социальной среде и сменой ведущей деятельности ребенка. При неблагоприятном стечении обстоятельств невозможность справиться с трудностями может привести к повышенному уровню тревожности.

Своевременное выявление повышенного уровня школьной тревожности среди детей начальных классов, установление причин и проведение психолого-педагогической коррекции по снижению рассматриваемого

феномена будут способствовать формированию полноценной, эмоционально благополучной личности.

Цель данной работы – теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность психолого-педагогической программы коррекции школьной тревожности учащихся начальных классов.

Объект исследования: школьная тревожность учащихся начальных классов.

Предмет исследования: психолого-педагогическая коррекция школьной тревожности учащихся начальных классов.

Гипотеза: мы предположили, что в ходе реализации психолого-педагогической программы уровень школьной тревожности учащихся начальных классов снизится.

Задачи исследования:

1. Раскрыть феномен тревожности в психолого-педагогической литературе.
2. Рассмотреть особенности проявления школьной тревожности учащихся начальных классов.
3. Разработать и теоретически обосновать модель формирования психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся начальных классов.
4. Раскрыть этапы, методы и методики исследования.
5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты исследования.
6. Разработать программу психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся начальных классов.
7. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования.
8. Разработать рекомендации родителям и педагогам по психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся начальных классов.

Методы и методики исследования:

1) теоретические: анализ литературы по проблеме исследования, обобщение, синтез, систематизация, целеполагание, моделирование;

2) эмпирические: эксперимент (констатирующий и формирующий), тестирование;

3) психодиагностические: определение уровня школьной тревожности по методике Б.Н. Филлипса, шкала явной тревожности (адаптация А.М. Прихожан), проективная методика «Рисунок школы» А.И. Баркана;

4) математико-статистические: Т-критерий Вилкоксона.

База исследования: школа №138 г. Челябинска, 3Б класс (27 человек, из которых 11 девочек и 16 мальчиков).

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ

1.1 Понятие школьной тревожности в психолого-педагогической литературе

Изучение, диагностика и коррекция школьной тревожности остаются важными задачами, стоящими перед педагогами-психологами, работающими в сфере образования. Это связано со значительным влиянием рассматриваемого феномена на становление эмоционально-личностной сферы развития ребенка и успешность в школе. Рассмотрим суть этого понятия. Для этого сначала рассмотрим понятие «тревожность».

Целый ряд отечественных и зарубежных ученых занимались изучением проблемы тревожности: В.В. Белоус, Р.В. Кисловская, Б.И. Кочубей, В.С. Мерлин, Е.В. Новикова, А.М. Прихожан, Г. Салливан, З. Фрейд, К. Хорни, и многие другие [45, с. 15]. Однако единого взгляда к определению данного феномена не сложилось.

Впервые определил термин «тревожность» З. Фрейд. Согласно его труду «Торможение. Симптом. Тревожность» данный феномен представляет собой неприятное эмоциональное переживание, наполненное чувством беспомощности и неопределенности [Цит. по: 49, с. 202].

Тревожность как психологическая особенность, заставляющая испытывать беспокойство в различных жизненных ситуациях, даже в тех, которые не предрасполагают к этому, была описана В.В. Давыдовым [Цит. по: 50, с. 49].

Согласно Р.С. Немову, тревожность – психологическое состояние повышенного беспокойства, эмоционального напряжения человека [Цит. по: 46, с. 151].

По мнению Г.С. Абрамовой рассматриваемый термин представляет собой «состояние напряженности» [Цит. по: 5, с. 68].

Н.Д. Левитов также рассматривает тревожность как определенное состояние психики, которое можно выразить ожиданием нарушения покоя, опасением от возможных неприятностей [Цит. по: 50, с. 50].

Тревожность как предчувствие потенциальной угрозы и связанный с этим ожиданием эмоциональный дискомфорт рассмотрены в трудах А.М. Прихожан [58, с. 45].

Тревожность как склонность индивида к переживанию тревоги, т.е. обладание низким порогом возникновения реакции тревоги, рассматривается в психологическом словаре М. Кордуэлла [37, с. 306].

Данную точку зрения разделяет и А.В. Петровский, рассматривая тревожность как индивидуальную характеристику личности, характеризующуюся низким порогом возникновения реакции тревоги [30, с. 122].

Феномен тревожности может рассматриваться как врожденная, заложенная генетически характеристика индивида (по В.С. Мерлину), а также как приобретенная в течение жизни в связи с различными обстоятельствами (по Г. Салливану, К. Хорни) [39, с. 208].

Теория А.М. Прихожан объединяет разные точки зрения на природу возникновения тревожности: т.е. у одного человека могут присутствовать разные типы тревожности – как генетически обусловленная, связанная с особенностями нервной системы, так и приобретенная в процессе формирования личности [57, с. 98].

Также о двойственности рассматриваемого феномена говорит и Г.Г. Аркелов. В своих работах он рассматривает тревожность и как состояние человека в определенный момент, и как устойчивое свойство личности, которое обусловлено генетическими свойствами мозга человека и сопровождается повышенным чувством эмоционального возбуждения и тревожных эмоций [Цит. по: 20, с. 51].

В практической психологии также принято выделять два вида тревожности – личностную и ситуативную [6; 14]. Под личностной

подразумевают свойство личности, выражающееся в перманентном переживании состояния тревоги даже тогда, когда это не оправданно. У людей с этим типом тревожности можно наблюдать затруднения в общении, общее подавленное состояние. В результате у них формируется низкая самооценка и негативное отношение к окружающему миру.

Ситуативная тревожность также связана с переживанием ощущения беспокойства, напряжения, плохих предчувствий, но при этом проявляется в ответ на реальную угрозу и длится столько, сколько этого потребует ситуация. Главная ее функция – мобилизующая. Такая тревожность не является устойчивой чертой характера, но, по мнению ученых, именно в детстве ситуативная тревожность может закрепиться и стать чертой личности [Цит. по: 6, с. 10].

Механизм формирования тревожности как свойства личности описан в работах Ж.М. Глозмана, В.В. Зоткина. В частности, ученые поясняют, что данный процесс формируется постепенно: по мере закрепления отрицательных установок личности возрастает склонность восприятия широкого круга ситуаций как угрожающих и провоцирующих тревожное состояние. Постоянное переживание тревоги фиксируется в памяти, становясь чертой личности. Тревожность как черта личности проявляется в пессимистической установке на жизнь, к которой нет базового доверия и которая полна угроз и опасностей [Цит. по: 31, с. 262].

Как психологическая черта личности тревожность может принимать разные формы. Под формой тревожности А.М. Прихожан обозначает особое сочетание характера переживания, осознание словесного и невербального выражения в свойствах поведения, общения и деятельности. Ученая выделяет открытую и закрытую (замаскированную) формы тревожности. К первой относится острая, нерегулируемая тревожность; регулируемая и компенсирующая тревожность; культивируемая тревожность. Ко второй же относятся так называемые скрывающие «маски»: агрессивность; чрезмерная зависимость; апатия; лживость; лень; чрезмерная мечтательность [59, с. 45].

В представленной работе будет рассматриваться школьная тревожность учащихся как проявление ситуативной тревожности, которая связана с процессом обучения. Чаще всего у учащихся начальных классов встречается именно ситуативная тревожность.

Школьная тревожность как частный случай ситуативной тревожности представляет собой ситуации взаимодействия учащегося с различными компонентами образовательной среды.

А.Н. Микляева называет следующие факторы, способствующие возникновению и закреплению высокого уровня школьной тревожности: высокие учебные нагрузки, неспособность учащегося справиться со школьной программой, неадекватные ожидания со стороны родителей, неблагоприятные отношения с родителями, регулярно повторяющиеся оценочно-экзаменационные ситуации, смена школьного коллектива и (или) непринятие детским коллективом. Стоит подчеркнуть, что степень влияния перечисленных факторов на детей зависит от их личных особенностей.

А.М. Прихожан выделяет 3 вида школьной тревожности на основе анализа ситуаций, связанных с процессом обучения [Цит. по 45, с. 105]:

- 1) учебная тревожность – непосредственно связана с процессом обучения (контрольная, устный ответ и др.);
- 2) самооценочная тревожность – связана с самооценкой и представлением о себе (страх не соответствовать ожиданиям других);
- 3) межличностная тревожность – связана с процессом общения (со сверстниками, с учителями).

Существуют различные термины, обозначающие эмоциональное неблагополучие ребенка в школе: школьный невроз, школьная фобия, дидактогенный невроз, дидактогения [42, с. 51].

Школьная тревожность, являясь частным случаем ситуативной тревожности, также несет общую мобилизующую функцию и при достижении оптимального уровня делает процесс обучения наиболее эффективным, привлекая психические и физические силы организма для преодоления

трудностей и достижения цели. Такой конструктивный уровень тревожности не изматывает человека и выполняет адаптивную функцию в различных ситуациях. Но при преодолении оптимальной планки ребенок начинает испытывать чувство паники [17, с. 162].

Различия между оптимальным и повышенным уровнем школьной тревожности не вполне очевидны. Так, желание получать только хорошие отметки может свидетельствовать о зависимости ребенка от значимых взрослых, заставляя его напрягать все ресурсы организма для того, чтобы оправдать ожидания [18, с. 629]. Основное отличие в том, что оптимальный уровень тревоги, мобилизуя человека, способен придать оригинальность и уникальность его решениям. А когда тревожность выше оптимальной планки, то начинаются сомнения в своих силах, уныние.

Оптимальный уровень школьной тревожности достигается путем систематического проживания тревоги. При этом важно, чтобы сила и частота этих переживаний не превышали максимально допустимых значений для ребенка. Только при этих условиях тревожность будет оказывать положительное влияние и мобилизовать способности ученика. В противном случае тревожность лишь дезорганизует и нарушит процесс обучения [3, с. 301].

Повышенный уровень школьной тревожности может иметь весьма широкий спектр проявлений: это и волнение, и раздражительность, невозможность концентрировать внимание, и ожидание плохого отношения к себе, получения плохой отметки, в конфликтных отношениях со сверстниками, а также в целом ухудшение соматического здоровья.

Также нельзя оставить без внимания физические реакции организма и невозможность их контролировать при стрессовой ситуации: когда при ответе подросток краснеет или бледнеет, чувствует дрожь в коленях [Цит. по 20, с. 56]. К этим ощущениям могут добавиться головокружение, тошнота и даже непроизвольное мочеиспускание. Такие проявления тревожности, как правило, появляются в начальной школе и

продолжаются на протяжении всего срока обучения, поэтому вопросы коррекции школьной тревожности стоят очень остро и этой теме посвящено много работ различных авторов [1, с. 12].

Таким образом, подводя итог сказанному, отметим, что феномен тревожности достаточно подробно рассматривается в психолого-педагогической литературе. На определение данного понятия нет единой точки зрения. Тревожность может иметь как положительный, так и отрицательный эффект. Важно определить так называемый оптимальный уровень тревожности человека. В основе повышенного уровня тревожности лежат как биологические (генетические) факторы, так и факторы среды, окружающей и формирующей человека. Школьная тревожность рассматривается как частный случай проявления ситуативной тревожности, которая чаще всего встречается у детей младшего школьного возраста. Повышенный уровень школьной тревожности влечет за собой ухудшение успеваемости, раздражительность, нервозность, ухудшение здоровья и всего уровня жизни. Постоянное переживание тревоги способствует ее закреплению и преобразованию в свойство личности. Тревожность как черта личности проявляется в пессимистической установке на жизнь, к которой нет базового доверия и которая полна угроз и опасностей.

1.2 Особенности проявления школьной тревожности учащихся начальных классов

Возраст учащихся начальных классов включает в себя период с 6 до 11 лет.

Для понимания особенностей проявления школьной тревожности в младшем школьном возрасте необходимо прояснить возрастные особенности данной категории детей.

В этом возрасте происходит смена социальной ситуации развития, которая характеризуется выделением особого типа отношений со взрослым, опосредованных задачами, появлением новообразований – произвольность

поведения, внутренний план действий, рефлексия, т.е. способность взглянуть на себя глазами других [37, с. 122]. Ведущей деятельностью ребенка становится учебная, согласно которой основной задачей младшей школы является формирование умения учиться. Мышление выходит на первый план, влияя на все психические функции. Желание самопознания позволяет увидеть границы своих возможностей. Формируются требования по отношению к себе, ответственность, рождаются чувства сопереживания, несправедливости, сочувствия [40, с. 350].

Крайне важным является получение признания от значимых взрослых – родителей и учителей. Это порождает стремление к самоутверждению, в первую очередь, в учебе [Цит. по 18, с. 629].

В начальных классах возрастает зависимость от оценок взрослых. Деятельность ребенка становится социально оцениваемой, а значит, легко сравнимой с другими. Это приводит к тому, что ребенок начинает чутко воспринимать свою позицию в классе, в системе отношений и статусов. Восприятие оценки личности неразрывно связано с оценкой знаний и умений. В младшем школьном возрасте очень значимо быть отличником. Тогда как у слабо успевающих младших школьников может зафиксироваться заниженная самооценка, неуверенность в себе, настороженность в отношениях со взрослыми и сверстниками.

Следовательно, одной из значимых потребностей детей младшего школьного возраста является одобрение и признание [24, с. 203]. Они очень чувствительны к отвержению, очень хотят соответствовать среде. Главный страх младшего школьника – сделать что-то не так, неправильно.

Отсутствие или недостаточность удовлетворения потребности одобрения и признания может проявиться различными защитными реакциями: от агрессии (при активном типе поведения) до апатии, стеснительности, неуверенности, ухода в фантазии и болезни (при пассивном типе поведения) [55, с. 837].

И, напротив, при сформированной позитивной самооценке и удовлетворении потребности в признании (получении обратной связи, что что-то он делает хорошо), у детей возникает чувство самостоятельности и уверенности в своих силах и возможностях [8, с. 109].

Возрастной нормой эмоциональной жизни младшего школьника считается оптимистичное, бодрое, радостное настроение. В это время нарастает индивидуальность в выражении эмоций: выявляются эмоционально аффективные дети, дети с вялым выражением чувств. Обнаружено, что эмоционально стабильным детям учеба дается легче, и они дольше сохраняют положительное отношение к ней. Высокий уровень тревожности зачастую способствует негативному отношению к различным компонентам образовательной среды: учебному процессу, учителю и его требованиям [32, с. 156].

Фигура учителя весьма значима в системе отношений ребенка с людьми. Дети в младшей школе относятся к учителю с огромным уважением, он становится для них образцом и совершенством. Зачастую, по мнению младшего школьника, учитель знает и умеет абсолютно все [36, с. 16]. Учитель может быть для ребенка объектом подражания, за внешностью, поведением, мимикой которого внимательно наблюдают.

Будучи очень значимой фигурой, учитель сильно влияет на самооценку ребенка. Поэтому так важно понимать, кто обучает ребенка в младшей школе и следить, чтобы фигура учителя не вызывала страха.

Отношения со сверстниками также изменяются уже из-за того, что они разворачиваются в рамках школьного обучения, системы внешних оценок, статусов и ролей. Становясь сложнее и многограннее, эти отношения продолжают быть игровыми [35, с. 145].

Примерно с 8-9 лет дружба между детьми постепенно освобождается от влияния родителей. Дети оценивают друга уже по собственным критериям и, соответственно, выбирают для близкого общения понравившегося им, а не

предложенного родителями ребенка [46, с. 302]. Этот момент очень важен и определяет совсем новый подход к общению с ровесниками.

Также, общаясь с большим количеством сверстников, дети 8-10 лет начинают на практике видеть и осознавать, что другие люди имеют отличную от их собственной точку зрения, вкусы, интересы. Принимая этот факт, дети значительно улучшают качество общения, начинают лучше понимать и интерпретировать эмоции других людей и, что особенно важно, учитывать их в диалоге и игре [43, с. 303].

В качестве наиболее существенных причин возникновения повышенной тревожности в младшем школьном возрасте выделяют следующие [Цит. по 28, с. 17]:

1. Особенности семейного воспитания. К повышенной тревожности может привести ощущение нестабильности со стороны родителей (эмоциональная неустойчивость, отсутствие позитивного настроения на преодоление жизненных трудностей), сочетанное с авторитарным стилем воспитания.

2. Школьная успеваемость – неудовлетворенность своей успеваемостью в связи с осмыслением своих оценок не только как критерия знания, но и с прямым отношением к себе как к личности. Здесь стоит отметить страх не соответствовать ожиданиям родителей.

3. Взаимоотношения со сверстниками. Тревожные дети проявляют повышенную зависимость от отношения сверстников. При неблагоприятном положении в коллективе тревожные школьники испытывают состояние незащитности, зависимости.

4. Взаимоотношения с учителями. Здесь тревожность может возникнуть в случае конфликтного и нетактичного поведения педагога по отношению к детям, повышая уровень тревожности в классе.

5. Накопленный эмоциональный опыт. Известен факт, что лучше запоминаются негативные события, чем позитивные. Вследствие этого,

накапливающийся негативный эмоциональный опыт у тревожных детей постоянно увеличивается.

6. Внутренний конфликт. К 10 годам постепенно формируется самооценка, определяющая уровень внутреннего конфликта, вследствие которого ребенок может относиться к самому себе по-разному.

Из вышесказанного следует, что возникновению тревоги у ребенка школьного может способствовать целый ряд причин – от авторитарного стиля воспитания в семье и внутрисемейных конфликтов до внутреннего конфликта и боязни школы [56, с. 126].

Школьная тревожность у учащихся начальных классов может проявляться самыми разными способами, маскируясь и под другие проблемы. Проявления могут быть в форме невротического характера: дети могут выдергивать волосы, сосать палец, грызть ногти и т.д., таким образом снижая эмоциональное напряжение. По Ю.Б. Гиппенрейтер у таких детей из-за слабой нервной системы и пониженной энергии происходит быстрое истощение, они не могут долго удерживать внимание, но, в то же время очень ответственные, чувствительны к оценке со стороны, очень остро реагируют на замечания [Цит. по 52, с. 60]. Поэтому школа часто становится для них испытанием – сама смена обстановки, повышение нагрузки часто ведут к ухудшению соматического здоровья. Большое волнение тревожные дети испытывают при всевозможных проверках, контрольных и экзаменах. Чаще предпочитают отмалчиваться в классе, устный ответ у доски зачастую хуже их реальных знаний. Стараясь соответствовать другим детям в классе и быть заметными, такие дети могут отдавать последние силы нервной системы, при этом у них самих могут начаться нарушения сна и аппетита [64, с. 89].

Следующие общие признаки могут указывать на то, что младший школьник обладает повышенным уровнем школьной тревожности [22, с. 626]:

– заниженная самооценка, неуверенность в себе;

- страх перед чем-то новым, в т.ч. перед общением с новыми людьми;
- повышенное чувство ответственности, стремление все сделать как можно лучше, чтобы избежать критики (ребенок может переделывать по нескольку раз одно и то же задание);
- частые болезни, которые могут возникать накануне контрольных или перед экзаменами;
- повышенная возбудимость, раздражительность и агрессия в связи со школьным дискомфортом;
- предрасположенность помнить больше плохое, чем хорошее; ожидание неприятностей и неудач;
- повышенная плаксивость;
- ожидание приказаний от старших, общая пассивность;
- снижение концентрации внимания на уроках;
- возможна утрата контроля над физиологическими функциями в условиях стресса;
- сверхценность школьных отметок.

Ряд исследований указывает на различия в уровне тревожности девочек и мальчиков, учащихся в начальной школе. Отмечается, что уровень школьной тревожности мальчиков выше, чем у девочек [53; 61].

Одним из факторов, обуславливающих разный уровень школьной тревожности мальчиков и девочек младшего школьного возраста, является их психофизиологическое развитие. Это проявляется в различной скорости созревания некоторых структур головного мозга у мальчиков и девочек [38, с. 53].

Так, у девочек быстрее, чем у мальчиков развивается левое полушарие. У мальчиков же, напротив, функции правого полушария созревают раньше, чем у девочек. Левое полушарие, согласно имеющимся в литературе сведениям, в большей степени, чем правое, ответственно за осознаваемые произвольные акты, словесно-логическую форму памяти, рациональное мышление, положительные эмоции; правое же лидирует в реализации

непроизвольных интуитивных реакций, иррациональной мыслительной деятельности, образной памяти, отрицательных эмоций. Учитывая данный факт неравномерности развития девочек и мальчиков, нередки случаи, когда учителя отмечают, что «за одной и той же партой сидят дети разного возраста: в среднем мальчики моложе девочек на год-полтора, хотя это различие и не в календарном возрасте» [Цит. по 41, с. 68].

Другим возможным фактором, обеспечивающим разный уровень тревожности у девочек и мальчиков, являются противоречия в требованиях взрослых относительно полоролевого воспитания: «...воспитательное давление на девочек меньше, а диапазон приемлемости взрослыми особенностей их поведения и успеваемости шире, – пишет В.Е. Каган, – субъективный компонент дезадаптации и его поведенческие проявления носят в целом более камерный, чем у мальчиков, характер, а компенсация за счет включения других видов деятельности и ценностных ориентаций достигается легче; женский, в основном, педагогический состав школы создает для девочек лучшие, чем для мальчиков, условия» [Цит. по 67, с. 133].

Практически все исследования, посвященные вопросам полоролевой идентификации, отмечают, что формирование психологического пола завершается к 6-7-ми годам, когда происходит полная дифференциация половых ролей, осознание постоянства пола, выбираются определенные формы игр и компаний [66, с. 275]. У детей имеются четкие представления о том, насколько его индивидуальные качества и социальное поведение соответствует нормативам и ожиданиям половой роли. Так, мальчики знают о том, что им следует быть смелыми, мужественными, независимыми, «уметь драться, если встретишься с бандитом, быстро бегать, играть в «крутые» игры, быть самостоятельным, уметь лазить и разводить огонь». Девочкам же предписывается быть прилежной, скромной, мягкой, терпеливой. При этом для мальчиков поведение, присущее противоположному полу, неприемлемо, а

для девочек допустимо: «маменькины сыночки» подвергаются насмешкам, а к девочкам-сорванцам относятся благосклонно [13, с. 66].

Таким образом, особенности проявления школьной тревожности учащихся начальных классов заключаются в появлении у них эмоционального дискомфорта, связанного с учебным процессом. Внешними признаками такого дискомфорта могут выступать различные проявления невротического характера: тики, усиленное потоотделение, навязчивые движения и т.п. Повышенный уровень школьной тревожности может вести к различным неблагоприятным эффектам, влияющим на общее благополучие ребенка. К таким эффектам относят заниженную самооценку, неуверенность в себе, страх перед чем-то новым, частые болезни, повышенную возбудимость и раздражительность, ожидание неприятностей, снижение концентрации внимания и др.

1.3 Модель психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся начальных классов

Для составления модели формирования психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся начальных классов раскроем суть понятий «модель», «моделирование».

Модель – это представление об объекте, представленное в виде схемы, изображения или описания искусственного процесса, заменяющее его в процессе исследования и воспроизводящее некоторые существенные свойства системы-оригинала [66, с. 245].

Моделирование в психологии – исследование психических процессов и состояний при помощи их реальных (физических) или идеальных моделей [23, с. 42].

Существует 3 вида моделей психолого-педагогической коррекции: общая, типовая, индивидуальная. Раскроем особенности каждой из них [52, с. 414]:

1) общая модель коррекции – предполагает создание системы условий оптимального развития личности в целом в соответствии с возрастом, подразумевающей расширение и уточнение представлений человека об окружающем мире; использование различных видов деятельности для развития системности мышления, анализирующего восприятия, наблюдательности и т.д.;

2) типовая модель коррекции основана на организации практических действий; направлена на овладение различными компонентами действий и поэтапное формирование различных действий по типовой схеме;

3) индивидуальная модель коррекции включает в себя определение индивидуальной характеристики психического развития клиента, его интересов, обучаемости, типичных проблем; выявление ведущих видов деятельности или проблем, особенностей функционирования отдельных сфер в целом, определение уровня развития различных действий; составление программы индивидуального развития с опорой на более сформированные стороны, действия ведущей системы для осуществления переноса полученных знаний в новые виды деятельности и сферы жизни конкретного человека.

При составлении модели формирования психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся начальных классов необходимо соблюдать следующие требования, предъявляемые к моделям [15, с. 256]:

1) оптимальность – модель должна упрощать оригинал, представляя лишь те свойства и отношения, которые важно в ходе деятельности;

2) наглядность – означает доступность к пониманию модели без значительных интеллектуальных усилий, системность информации.

Модель формирования психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся начальных классов состоит из нескольких взаимосвязанных блоков, решающих различные задачи [25, с. 100]:

1) целевой – формулирование генеральной цели, формирование дерева целей;

2) теоретический блок – сбор информации в психолого-педагогической литературе по разрабатываемому вопросу: основные понятия, возрастные особенности исследуемой группы, подбор методик; подготовка теоретической базы исследования;

3) диагностический блок – проведение диагностических методик с целью выявления уровня школьной тревожности учащихся начальных классов:

- тест изучения школьной тревожности Б.Н. Филлипса;
- шкала явной тревожности (адаптация А.М. Прихожан);
- проективная методика «Рисунок школы» А.И. Баркана.

4) коррекционный блок – направлен на изменение уровня школьной тревожности учащихся начальных классов до оптимального через специальные психокоррекционные занятия. Процесс работы с детьми в ходе коррекционных занятий должен быть направлен на выработку и укрепление уверенности в себе, разработку собственных критериев успешности, умение вести себя в ситуациях неуспеха и учитывать «зоны уязвимости» конкретного ребенка;

5) аналитический блок – проверка уровня школьной тревожности после проведения психокоррекционных занятий для выявления эффективности составленной коррекционной программы.

На первом этапе формирования модели психолого-педагогической коррекции происходит целеполагание, которое может быть наглядно представлено в виде дерева целей [23, с. 43].

Дерево целей – структурированная, построенная по иерархическому принципу совокупность целей программы, плана, в которой выделены генеральная цель и подчиненные ей подцели первого, второго и последующих уровней [37, с. 233].

Дерево целей представлено на рисунке 1.



Рисунок 1 – «Дерево целей» психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся начальных классов

Генеральной целью исследования является исследования является теоретическое обоснование и экспериментальная проверка эффективности психолого-педагогической программы коррекции школьной тревожности учащихся начальных классов. Для реализации генеральной цели необходимо достичь следующих подцелей:

1. Изучить теоретические предпосылки исследования психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся начальных классов.

1.1. Рассмотреть понятие школьной тревожности в психолого-педагогической литературе.

1.2. Изучить особенности проявления школьной тревожности учащихся начальных классов.

1.3. Теоретически обосновать модель формирования психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся начальных классов.

2. Организовать опытно-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся начальных классов.

2.1. Описать этапы, методы и методики исследования.

2.2. Охарактеризовать выбору, проанализировать результаты исследования.

3. Выполнить опытно-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся начальных классов.

3.1. Разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся начальных классов.

3.2. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования.

3.3. Разработать рекомендации родителям и педагогам по психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся начальных классов.

На основе дерева целей была составлена модель формирования психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся начальных классов, которая представлена на рисунке 2.

Для достижения генеральной цели модели психолого-педагогической модели коррекции необходимо поэтапное проведение работ по разным направлениям: теоретическому, диагностическому, коррекционному и аналитическому.

Теоретический блок включает в себя изучение психолого-педагогической литературы по поставленному вопросу, моделирование процесса психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся начальных классов, подбор методик для определения уровня школьной тревожности учащихся начальных классов, составление дерева целей. Применяемые методы работы: анализ, синтез и обобщение психолого-педагогической литературы, целеполагание и моделирование.

Диагностический блок представляет собой непосредственное проведение диагностических методик, выявляющих уровень школьной тревожности младших школьников. Применяемые методы работы: констатирующий эксперимент, тестирование по методикам (тест школьной тревожности Б.Н. Филлипса, шкала явной тревожности А.М. Прихожан, проективная методика «Рисунок школы» А.И. Баркана).



Рисунок 2 – Модель психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся начальных классов

Коррекционно-развивающий блок предусматривает составление и проведение программы психолого-педагогической коррекции учащихся начальных классов, учитывая результаты первичной диагностики. Форма проведения коррекционной программы – групповая. Психокоррекционные

занятия включают в себя упражнения, направленные на снижение психологического напряжения и улучшение эмоционального состояния детей с помощью мышечной релаксации и дыхательных упражнений. А также ряд игровых упражнений, которые имитируют различные реальные ситуации, значимые для детей. Применяемые методы работы на данном этапе: формирующий эксперимент, ролевые игры, беседа, психогимнастика, беседа, упражнения, элементы арт-терапии.

Аналитический блок представляет собой проверку эффективности проведенной программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся начальных классов посредством проведения повторной диагностики по методикам определения уровня школьной тревожности (тест школьной тревожности Б.Н. Филлипса, шкала явной тревожности А.М. Прихожан, проективная методика «Рисунок школы» А.И. Баркана), ее анализом и обработки полученных результатов с помощью Т-критерия Вилкоксона.

Таким образом, нами была разработана и теоретически обоснована модель психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся начальных классов, основанная на анализе психолого-педагогических исследований Ю.Б. Гиппенрейтер, А.Н. Микляевой, А.М. Прихожан и др., и направленная на снижение уровня школьной тревожности. Данная модель включает в себя генеральную цель, которая реализуется последовательным выполнением четырех блоков работы: теоретического, диагностического, коррекционного, аналитического.

Выводы по главе 1

Феномен тревожности достаточно подробно рассматривается в психолого-педагогической литературе. На определение данного понятия нет единой точки зрения. Тревожность может иметь как положительный, так и отрицательный эффект. Важно определить так называемый оптимальный уровень тревожности человека. В основе повышенного уровня тревожности

лежат как биологические (генетические) факторы, так и факторы среды, окружающей и формирующей человека. Школьная тревожность рассматривается как частный случай проявления ситуативной тревожности, которая чаще всего встречается у детей младшего школьного возраста. Повышенный уровень школьной тревожности влечет за собой ухудшение успеваемости, раздражительность, нервозность, ухудшение здоровья и всего уровня жизни. Постоянное переживание тревоги способствует ее закреплению и преобразованию в свойство личности. Тревожность как черта личности проявляется в пессимистической установке на жизнь, к которой нет базового доверия и которая полна угроз и опасностей.

Особенности проявления школьной тревожности учащихся начальных классов заключаются в появлении у них эмоционального дискомфорта, связанного с учебным процессом. Внешними признаками такого дискомфорта могут выступать различные проявления невротического характера: тики, усиленное потоотделение, навязчивые движения и т.п. Повышенный уровень школьной тревожности может вести к различным неблагоприятным эффектам, влияющим на общее благополучие ребенка. К таким эффектам относят заниженную самооценку, неуверенность в себе, страх перед чем-то новым, частые болезни, повышенную возбудимость и раздражительность, ожидание неприятностей, снижение концентрации внимания и др.

Для снижения уровня школьной тревожности учащихся начальных классов нами была разработана и теоретически обоснована модель психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся начальных классов, основанная на анализе психолого-педагогических исследований Ю.Б. Гиппенрейтер, А.Н. Микляевой, А.М. Прихожан и др., и направленная на снижение уровня школьной тревожности. Данная модель включает в себя генеральную цель, которая реализуется последовательным выполнением четырех блоков работы: теоретического, диагностического, коррекционного, аналитического.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ

2.1 Этапы, методы и методики исследования

Исследование психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся начальных классов проходило в 3 этапа:

1. Поисково-подготовительный. На данном этапе была выбрана и сформулирована тема выпускной квалификационной работы, обоснована ее актуальность, разработана концепция исследования. Было произведено изучение психолого-педагогической и методической литературы по теме школьной тревожности учащихся начальных классов. Разработана модель психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся начальных классов. Основные методы: анализ, обобщение, моделирование.

2. Опытное-экспериментальное исследование. На данном этапе проводился эксперимент по определению уровня школьной тревожности посредством проведения выбранных методик среди учащихся третьего класса. Затем результаты были проанализированы, произведено обобщение и систематизация полученных результатов исследования. Была разработана и реализована программа психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся начальных классов.

3. Контрольно-обобщающий. На этом этапе была проведена повторная диагностика уровня школьной тревожности, подведены итоги исследования. Были сопоставлены показатели уровня школьной тревожности до и после проведения программы коррекции методом математической статистики – рассчитан T-критерий Вилкоксона. Разработаны практические рекомендации родителям и педагогам по психолого-педагогической коррекции школьной

тревожности учащихся начальных классов, технологическая карта внедрения результатов исследования в практику.

Для проведения исследования были использованы следующие методы:

1) теоретические – анализ психолого-педагогической литературы, обобщение теоретических данных, синтез, систематизация, целеполагание, моделирование;

2) эмпирические – констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование;

3) психодиагностические: определение уровня школьной тревожности по методике Б.Н. Филлипса, шкала явной тревожности (адаптация А.М. Прихожан), проективная методика «Рисунок школы» А.И. Баркана;

4) метод математической статистики – Т- критерий Вилкоксона.

Рассмотрим подробнее используемые методы.

Анализ литературы – это метод научного исследования, направленный на то, чтобы определить актуальность предполагаемого исследования и степень его исследования другими учеными. Анализ психолого-педагогической литературы и обобщение полученных данных является очень важным этапом в любой исследовательской работе. Анализ литературы дает ознакомление с концепцией проблемы, ее историей и истоками [33, с. 137].

Обобщение как метод научного исследования – это процесс перехода от единичного к общему, от менее общего к более общему, установления общих свойств и признаков предметов. Виды обобщения соответствуют видам мышления. Наиболее изучены обобщения в форме значений слов. Обобщение выступает также в качестве средства мыслительной деятельности. Простейшие обобщения заключаются в объединении, группировании объектов на основе отдельного, случайного признака (синкретические объединения). Более сложным является комплексное обобщение, при котором группа объектов объединяется в единое целое по разным основаниям. Наиболее сложно такое обобщение, при котором четко дифференцируются

видовые и родовые признаки, объект включается в некоторую систему понятий [37, с. 154].

Синтез – исследовательский метод, имеющий целью объединить отдельные части изучаемой системы, ее элементы в единую систему [42, с. 52].

Систематизация – метод научного исследования, связанный с разделением изучаемых явлений (исходя из целей исследования) и избранными критериями на совокупности, характеризующиеся определенной общностью и отличительными признаками [44, с. 355].

Целеполагание – метод научного познания, заключающийся в определении и формулировке общей цели исследования, разработки системы задач, их последовательности в достижении общей цели, формулировки задач в соответствии с этапами исследовательских действий – теоретических и эмпирических [49, с. 76].

Моделирование – метод исследования психических процессов на их моделях – аналогах определённого фрагмента реальности [23, с. 43].

Эксперимент – исследование какого-либо явления путем активного воздействия на него при помощи создания новых условий, соответствующих целям исследования, или же через изменение течения процесса в нужном направлении. Эксперимент – сторона общественно-исторической практики человечества и поэтому является источником познания и критерием истинности гипотез и теорий [39, с. 202].

Констатирующий эксперимент является методом, который показывает наличие определенного и обязательного какого-либо явления или факта. К нему предъявляются требования: перед исследователем ставится задача измерения имеющегося состояния, а также уровня сформированности определенного свойства, либо же изучаемого фактора. Это является целью и задачей данного метода. В ходе констатирующего эксперимента происходит измерение имеющегося уровня развития, а также получение исходного

материала для проведения дальнейшего исследования, формирующего эксперимента [39, с. 205].

Формирующий эксперимент представляет собой особый метод психологического исследования, состоящий в том, что исследователь определенным образом строит обучение (воспитание) испытуемого с целью получить заданное изменение его психики. В отличие от метода констатации (срезов), направленного на изучение фактов, и лонгитюдного исследования, направленного на описание процессов в естественных условиях, формирующий эксперимент направлен, прежде всего, на выявление причин и условий протекания процессов [40, с. 350].

Тестирование – это метод исследования, стандартизированное определение индивидуальных количественных или качественных различий. Тестирование предполагает какой-либо вид деятельности, который выполняет испытуемый. На основе результатов этой деятельности психолог делает выводы о наличии, либо отсутствии. Особенности и их уровне развития тех или иных свойств. Тесты чаще всего содержат в себе набор вопросов и заданий, требующих определенных кратких ответов. Тесты обычно характеризуются высокой диагностичностью и легко подвергаются обработке [35, с. 145].

Метод математической статистики Т-критерий Вилкоксона – непараметрический статистический критерий, который предназначен для проверки различий между двумя выборками парных измерений. Впервые предложен Фрэнком Уилкоксоном. Критерий предполагает сопоставление показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых. Он позволяет установить не только направленность изменений, но и их выраженность, то есть способен определить, является ли сдвиг показателей в одном направлении более интенсивным, чем в другом [62, с. 225].

Рассмотрим психодиагностические методики исследования:

1. Методика диагностики уровня школьной тревожности Б.Н. Филлипса (ПРИЛОЖЕНИЕ 1).

Опросник школьной тревожности Б.Н. Филлипса относится по качеству к стандартизированным психодиагностическим методикам и позволяет оценить не только общий уровень школьной тревожности, но и качественное своеобразие переживания тревожности, связанной с различными областями школьной жизни.

Это гомогенный по степени однородности задач тест, с предписанными ответами по характеру ответов на задачи, бланковый по материалу, которым оперирует испытуемый.

Назначение теста – изучение уровня и характера тревожности, связанной со школой, у детей младшего и среднего школьного возраста.

2. Шкала явной тревожности (адаптация А.М. Прихожан) (ПРИЛОЖЕНИЕ 1).

Предназначена для выявления тревожности как относительно устойчивого образования у детей 8-12 лет.

Шкала была разработана американскими психологами на основе шкалы явной тревожности Дж. Тейлор, предназначенной для взрослых. Для детского варианта шкалы было отобрано 42 пункта, оцененных как наиболее показательные с точки зрения проявления хронических тревожных реакций у детей. Специфика детского варианта также в том, что о наличии симптома свидетельствуют только утвердительные варианты ответов. Кроме того, детский вариант дополнен 11 пунктами контрольной шкалы, выявляющей тенденцию испытуемого давать социально одобряемые ответы. Показатели этой тенденции выявляются с помощью как позитивных, так и негативных ответов. Таким образом, методика содержит 53 вопроса.

В России адаптация детского варианта шкалы проведена и опубликована А.М. Прихожан. Шкала прошла стандартную психометрическую проверку, в которой участвовали около 1600 школьников 7-12 лет из различных регионов страны.

3. Проективная методика «Рисунок школы» А.И. Баркана (ПРИЛОЖЕНИЕ 1).

Данная методика является проективной и позволяет оценить отношение к школе, представление о ней у детей, их чувства, эмоции и переживания, связанные со школьной жизнью.

В методике ребенку предлагается нарисовать школу, как он ее себе представляет. После рисования для адекватной интерпретации рисунка рекомендуется проводить беседу для уточнения содержания нарисованного. Такие беседы с воспитанниками позволяют получить более полную картину их представлений и эмоционально-оценочного отношения к школе.

Данные, полученные в результате диагностики, рекомендуется сопоставлять с результатами по другим методикам, а также наблюдений за детьми.

Таким образом, нами были раскрыты этапы, методы и методики исследования уровня школьной тревожности учащихся начальных классов. Исследование проводилось в 3 этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий. В ходе научной работы были использованы теоретические, эмпирические, диагностические и математико-статистические методы исследования. В качестве психодиагностических методик определения уровня школьной тревожности были выбраны следующие: определение уровня школьной тревожности по методике Б.Н. Филлипса, шкала явной тревожности (адаптация А.М. Прихожан), проективная методика «Рисунок школы» А.И. Баркана.

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования

Исследование уровня школьной тревожности учащихся проводилось на базе лицея №138 г. Челябинска в 3Б классе. Частота выборки - 27 человек, из которых 11 девочек и 16 мальчиков возраста 9-10 лет.

В ходе беседы с учителем было установлено, что 24 ребенка проживают в полной семье, 3 – в неполной (с мамой); 1 ребенок – из семьи с низким

социальным статусом. Детей-сирот и приемных детей нет. Образование родителей – преимущественно высшее.

Дети вместе учатся с первого класса, за исключением 3х человек, 2 из которых перешли в данный состав во втором классе, и 1 – в третьем.

В коллективе наблюдается достаточно благоприятная среда – дети активны, хорошо взаимодействуют между собой, открыты для общения. Со слов педагога, класс характеризуется достаточно сильным интеллектуальным уровнем. Дети развиты соответственно возрасту, нарушения в развитии отсутствуют. Присутствуют незначительные проблемы с дисциплиной, проявляющиеся, в основном, на переменах, поскольку часть ребят бегают, кричит, игнорируя замечания учителя. Во время учебных занятий большинство детей подчиняются просьбам и требованиям учителя.

Также из беседы с классным руководителем было выяснено, что в классе имеются группировки детей по интересам, явный лидер не определился, есть отвергаемые участники коллектива.

Проведение исследования уровня школьной тревожности в классе по методике Б.Н. Филлипса показало, что в данном коллективе присутствуют дети с низким, средним и высоким показателями школьной тревожности.

Результаты определения уровня школьной тревожности детей представлены на рисунке 3 и в ПРИЛОЖЕНИИ 2, таблица 2.1 (3 бланка были испорчены, т.к. в них имелись двойные ответы и пропуски, т.е. учтены результаты 24 учащихся).

Высокий уровень школьной тревожности у 21% (5 учащихся) говорит о том, что дети склонны переживать тревожность разной степени интенсивности, находясь в процессе обучения, проверки и оценки знаний. Тревожность может быть связана с наличием дефицита адаптационных способностей, определяющих характер включения личности учащегося в образовательный процесс школы. Такие дети переживают о том, какую оценку им дают окружающие.

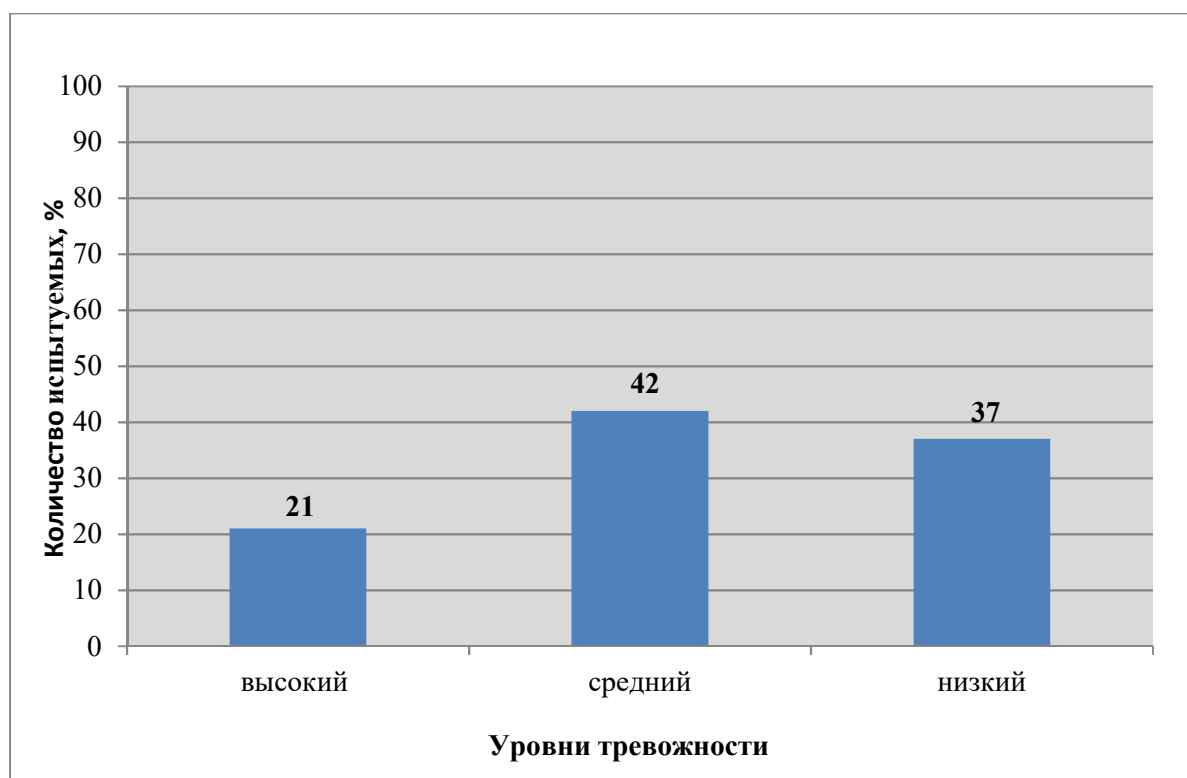


Рисунок 3– Результаты исследования уровня школьной тревожности учащихся начальных классов по методике «Тест школьной тревожности» Б.Н. Филлипса

Низкий уровень тревожности в школе показали 37% (14 учащихся). Данный показатель указывает на то, что такой ребенок не испытывает трудностей в общении со сверстниками и учителями. Школьные ситуации не вызывают у него каких-то переживаний и тревог. Эти дети быстро вступают в контакт с окружающими, легко заводят новые знакомства. Их эмоциональные переживания носят поверхностный характер и сложностей не вызывают.

Средний показатель школьной тревожности у 42% (8 учащихся). Такие дети показывают наиболее адекватный уровень тревожности. Они по большей степени ориентированы на внутреннюю самооценку, но при этом обращают внимание на оценку их поведения окружающими, готовы прислушиваться к критическим замечаниям, но не зависимы от них. Сложности во взаимоотношениях чаще всего появляются ситуационно и не являются физиологическими.

Рассмотрим результаты диагностики с использованием шкалы явной тревожности (адаптация А.М. Прихожан). В первую очередь необходимо

отметить, что 2 ученика получили высокие баллы по шкале «лжи», т.е. скорее всего, данные испытуемые давали социально одобряемые ответы, поэтому их результаты также не могут принять участие в исследовании. Таким образом, учтены результаты 25 человек. Результаты распределения уровней тревожности представлены на рисунке 4 и в ПРИЛОЖЕНИИ 2, таблица 2.2.

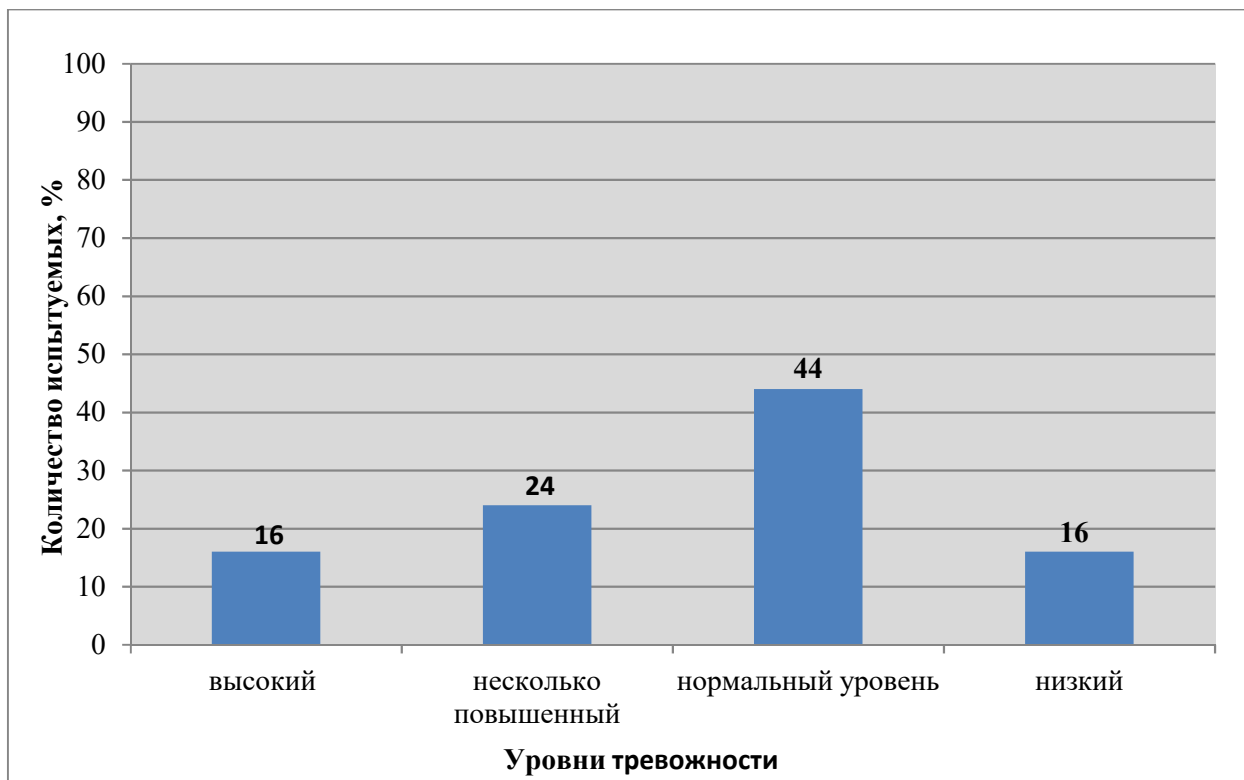


Рисунок 4 –Результаты исследования уровня тревожности учащихся начальных классов по методике «Шкала явной тревожности» (адаптация А.М. Прихожан)

Очень высокую степень тревожности показали 16% (4 учащихся) – обычно такая тревожность носит «разлитой», генерализованный характер, что означает распространение изучаемого феномена на все сферы жизни ребенка.

Несколько повышенная тревожность 24% (6 испытуемых) говорит о ее связи с ограниченным кругом ситуаций, определенной сферой жизни.

Нормальный уровень тревожности был установлен у 44% (11 учащихся) – такой уровень необходим для адаптации и продуктивной деятельности.

И низкий уровень тревожности показали 16% (4 ученика) – подобное «чрезмерное спокойствие может иметь и не иметь защитного характера.

Рассмотрим результаты проективной методики «Рисунок школы». Были учтены результаты всех 27 присутствующих учеников. Результаты исследования представлены на рисунке 5 и в ПРИЛОЖЕНИИ 2, таблица 2.3.

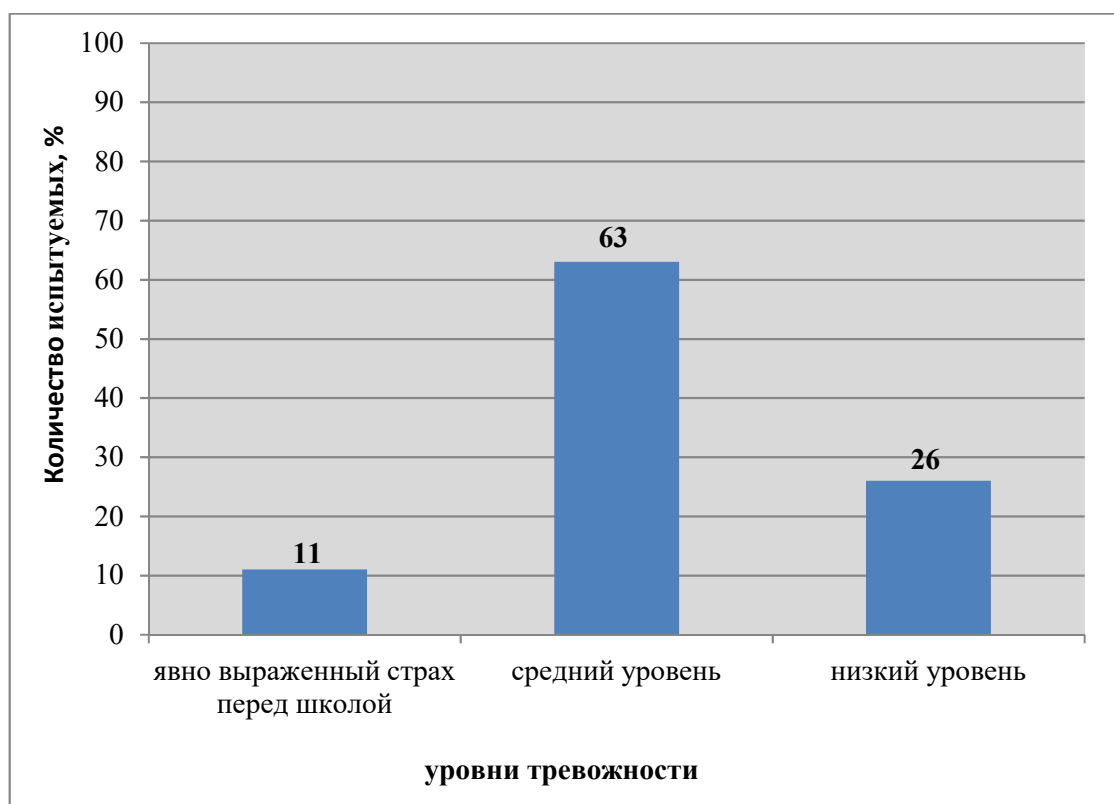


Рисунок 5 – Результаты исследования уровня школьной тревожности учащихся начальных классов по проективной методике «Рисунок школы» А.И. Баркана

Работы ребят оценивались в баллах по 3 показателям: цветовая гамма, линия и характер рисунка, сюжет рисунка.

Явно выраженный страх перед школой, часто приводящий к неприятию учебных задач и отказу от учебной деятельности, трудностям в общении с учителем и одноклассниками проявил 11% (3 ученика) класса.

Средний уровень тревожности проявили 63% (17 учащихся), что свидетельствует о том, что у данных детей есть некоторая тревога по поводу школьного обучения, необходимо расширить круг его знаний и представлений о школьно-учебной деятельности, формировать положительное отношение к учителю и одноклассникам; причинами тревог может быть нервозность и необдуманные высказывания взрослых.

Низкий уровень тревожности по данной диагностике выявлен у 26% (7 учеников) класса, что показывает, что у этих детей сложились эмоционально благополучные отношения к школе и учению, они готовы к принятию учебных задач и взаимодействию с учителем.

Таким образом, мы охарактеризовали выборку и проанализировали результаты констатирующего эксперимента. Количество детей со средним (нормальным) уровнем школьной тревожности варьируется от 42% до 63% в зависимости от методики. Количество детей с высоким уровнем школьной тревожности: от 11% до 21%. Также необходимо отметить, что часть детей продемонстрировала разный уровень тревожности по разным методикам, что отображено в ПРИЛОЖЕНИИ 2, табл. 2.4. Полученные результаты позволяют говорить о целесообразности проведения психолого-педагогической коррекции школьной тревожности в данном коллективе. Занятия коррекционной программы будут проводиться в рамках внеучебной школьной деятельности, которую обязаны посещать все учащиеся, задействован будет весь коллектив класса. Включение в коррекционные занятия детей с нормальным (средним) уровнем школьной тревожности способствует перенятию стратегий адекватного совладания со школьной тревогой детьми с высоким уровнем тревожности.

Выводы по главе 2

В данной главе были раскрыты этапы, методы и методики исследования уровня школьной тревожности учащихся начальных классов. Исследование проводилось в 3 этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий. В ходе научной работы были использованы теоретические, эмпирические, диагностические и математико-статистические методы исследования. В качестве психодиагностических методик определения уровня школьной тревожности были выбраны следующие: определение уровня школьной тревожности по методике

Б.Н. Филлипса, шкала явной тревожности (адаптация А.М. Прихожан), проективная методика «Рисунок школы» А.И. Баркана.

Базой исследования является лицей №138 г. Челябинска, 3Б класс. В данном коллективе было проведено исследование уровня школьной тревожности учащихся, проанализированы результаты констатирующего эксперимента. Количество детей со средним (нормальным) уровнем школьной тревожности варьируется от 42% до 63% в зависимости от методики. Есть группа детей с высоким уровнем школьной тревожности: от 11% до 21%. Полученные результаты позволяют говорить о целесообразности проведения психолого-педагогической коррекции школьной тревожности в данном коллективе. Коррекционные занятия планируются в рамках внеучебной школьной деятельности, ввиду чего задействован будет весь класс. Включение в коррекционные занятия детей с нормальным (средним) уровнем школьной тревожности будет способствовать перенятию стратегий адекватного совладания со школьной тревогой детьми с высоким уровнем тревожности.

ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ

3.1 Программа психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся начальных классов

Цель коррекционной программы – снижение уровня школьной тревожности учащихся начальных классов.

Задачи программы:

- 1) обучение навыкам и приемам саморелаксации, снятие эмоционального напряжения в стрессовых ситуациях;
- 2) повышение самооценки ребенка;
- 3) расширение способов совладания с волнением, повышенной тревогожностью школьника в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях.

Над разработкой и внедрением в практику коррекционных программ по снижению школьной тревожности работали такие ученые как А.И. Захаров, И.О. Зиновьева, О.А. Карабанова, Е.К. Лютова, Г.Б. Моница [12, с. 67]. В нашей программе мы будем использовать рекомендации данных специалисты по коррекционной работе с тревожными детьми, которые предполагают занятия в следующих направлениях [44, с. 102]:

- 1) снятие мышечного напряжения, обучение приемам телесной саморегуляции и мышечной релаксации;
- 2) повышение самооценки ребенка;
- 3) обучение школьника умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях, приемам и методам овладения своим волнением, повышенной тревогожностью.

Основными принципами, послужившими базой для составления и проведения психолого-педагогической коррекции, явились следующие [24; 25]:

1. Принцип единства диагностики и коррекции – коррекционной работе обязательно предшествует прицельное диагностическое обследование. Реализация коррекционной программы предполагает контроль динамики изменений личности, поведения, деятельности, эмоциональных состояний человека, его чувств и переживаний в процессе коррекционной работы.

2. Принцип нормативности развития – при проведении оценки соответствия уровня развития ребенка возрастной норме и формулировании целей коррекции необходимо учитывать следующие характеристики:

- 1) особенности социальной ситуации развития;
- 2) сформированность психологических новообразований, соответствующих этапу возрастного развития;
- 3) уровень развития ведущей деятельности ребенка.

3. Принцип коррекции «сверху вниз» – коррекционная работа носит опережающий характер, т.е. направлена на своевременное формирование психологических новообразований.

4. Принцип коррекции «снизу вверх» – основу коррекции составляют упражнения и тренировка, в ходе которых происходит подкрепление (положительное или отрицательное) имеющихся паттернов поведения с целью закрепления социально-желательных и торможения социально-нежелательных.

5. Принцип системности развития психологической деятельности – отражает взаимосвязанность психики, сознания и деятельности человека. Данный принцип опирается на необходимость ближайшего прогноза развития, исходя из которого определяются цели и задачи коррекционно-развивающей деятельности.

6. Деятельностный принцип коррекции – коррекция происходит при активной деятельности ее участников, следовательно, задача педагога, проводящего коррекцию – организация такой активности, которая будет создавать основу для позитивных сдвигов в развитии личности.

Продолжительность коррекционной работы: 1 месяц и 1 неделя (10 занятий).

Режим работы: 2 раза в неделю. Продолжительность одного занятия 40 минут.

В программу коррекции включены такие методы работы как беседа, психогимнастика, элементы арт-терапии, игротерапия.

Ожидаемые результаты: после проведения данной коррекционной программы предполагается снижение уровня школьной тревожности ребенка, повышение уверенности в себе, освобождение от негативных переживаний, удовлетворение собой и своим окружением, свобода творческого самопроявления, развитие чувства внутреннего контроля.

Реализация программы происходит в несколько этапов.

I этап – ориентировочный.

Включает в себя 1 занятие на тему «Знакомство» продолжительностью 40 мин. Занятие направлено на знакомство детей, установление контакта, сплочение и поддержание единства группы, создание в группе доброжелательной атмосферы, снятие тревожности, эмоционального напряжения.

II этап – реконструктивный.

Данный этап работы включает 8 занятий по 40 минут.

Реконструктивный этап включает в себя 4 блока:

Блок № 1. Осознание своих эмоций

В данном блоке 2 занятия по 40 минут. Коррекционные занятия этого блока направлены на понимание своего эмоционального состояния, снижение психоэмоционального напряжения, прояснения сущности феномена тревожности.

Блок № 2. Управление тревожностью.

В данном блоке 2 занятия по 40 минут. Занятия данного блока направлены на обучение расслаблению, снятию психоэмоционального напряжения.

Блок №3. Отработка стратегий в сложных жизненных ситуациях

В этом блоке 2 занятия длительностью по 40 минут. Содержание коррекционного занятия этого блока направлено на снижение тревожности и страхов ребенка, связанных со школой, закрепление желаемых форм поведения, отработка навыков, сформированных в ходе занятий.

Блок №4. Развитие коммуникативных навыков

В данном блоке 1 занятие – 40 минут. Коррекционное занятие этого блока направлено на актуализацию переживаний ребенка, которые связаны с взаимоотношениями со сверстниками; улучшение межличностных контактов; предупреждение и снижение тревожности и страхов детей; закрепление желаемых форм поведения, отработка навыков, сформированных в ходе занятий.

III этап – заключительный. Содержит 2 занятия по 40 минут, направленных на закрепление полученных навыков и анализ результатов работы в группе.

Программа коррекции представлена в ПРИЛОЖЕНИИ 3, краткие конспекты занятий приведены ниже.

Конспекты занятий

Занятие 1. Знакомство. Введение в мир психологии

Цель: установление контакта, снятие психоэмоционального напряжения.

Упражнение 1. Беседа о психологии (зачем она нужна).

Цель: введение в тему, раскрытие целей занятия.

Упражнение 2. Знакомство.

Цель: знакомство, налаживание эмоциональных связей в группе.

Упражнение 3. Разминка.

Цель: настройка на рабочий лад, формирование чувства доверия и уверенности в себе.

Упражнение 4 Совместный рисунок.

Цель: снятие напряжения, раскрепощение и сплочение детей, формирование позитивного настроения.

Занятие 2. Наши эмоции

Цель: осознание своего эмоционального состояния, снижение психоэмоционального напряжения.

Упражнение 1. Разминка.

Цель: настройка на рабочий лад, формирование чувства доверия и уверенности в себе.

Упражнение 2. Перевоплощение.

Цель: изучение передачи эмоций посредством мимики.

Упражнение 3. Зоопарк.

Цель: научиться распознавать чувства других.

Упражнение 4. Рисование на тему «Мое настроение».

Цель: научиться передавать свое настроение посредством арт-техник.

Занятие 3. Что такое тревожность

Цель: прояснение существующей проблемы.

Упражнение 1. Разминка.

Цель: настройка на рабочий лад, формирование чувства доверия и уверенности в себе.

Упражнение 2. Переинтерпретация.

Цель: фокусировка на положительных моментах тревожности.

Упражнение 3. Закончи упражнение.

Цель: дать понимание, что все люди испытывают страх и тревогу, и это нормально.

Упражнение 4. Рисование своего страха.

Цель: научиться выражать свой страх метафорически с помощью арт-средств, тем самым показывая его конечность.

Занятие 4. Как справиться с тревожностью

Цель: научить детей расслабляться, снимать психоэмоциональное напряжение.

Упражнение 1. Разминка.

Цель: настройка на рабочий лад, формирование чувства доверия и уверенности в себе.

Упражнение 2. Корабль и ветер.

Цель: настроить группу на рабочий лад.

Упражнение 3. Театр масок.

Цель: расслабить мышцы лица, снять мышечное напряжение свои ошибки, выработать правильное отношение к неудачам.

Упражнение 4. Путанка.

Цель: эмоциональное раскрепощение, объединение участников.

Занятие 5. Как справиться с тревожностью (продолжение)

Цель: научить детей расслабляться, снимать психоэмоциональное напряжение.

Упражнение 1. Разминка.

Цель: настройка на рабочий лад, формирование чувства доверия и уверенности в себе.

Упражнение 2 Воздушный шарик.

Цель: снять напряжение.

Упражнение 3 Шалтай-болтай.

Цель: расслабить мышцы рук, спины и груди.

Упражнение 4 Аплодисменты по кругу.

Цель: дружеский ритуал завершения занятия.

Занятие 6. Стратегии поведения в сложных жизненных ситуациях

Цель: настройка на рабочий лад, формирование чувства доверия и уверенности в себе.

Упражнение 1. Разминка.

Цель: формирование чувства доверия и уверенности в себе.

Упражнение 2. Репетиция.

Цель: проигрывание ситуаций, вызывающих тревогу с целью ее уменьшения.

Упражнение 3. Доведение до абсурда.

Цель: проигрывание эмоций тревоги в гротескном варианте для их ослабления.

Упражнение 4. Путанка.

Цель: эмоциональное раскрепощение, объединение участников.

Занятие 7. Стратегии поведения в сложных жизненных ситуациях
(продолжение)

Цель: актуализация переживаний детей, выработка правильного отношения к ошибкам и неудачам.

Упражнение 1. «Разминка

Цель: настройка на рабочий лад, формирование чувства доверия и уверенности в себе

Упражнение 2. Мысленная тренировка

Цель: мысленно настроиться на преодоление возможной тревожащей ситуации

Упражнение 3. «На ошибках учатся»

Цель: дать возможность детям обсудить то, как они обычно реагируют на свои ошибки, выработать правильное отношение к неудачам.

Упражнение 4. Лепка на свободную тему

Цель: эмоциональное раскрепощение посредством арт-терапии

Занятие 8. Развитие коммуникативных навыков

Цель: улучшение межличностных контактов.

Упражнение 1. Разминка.

Цель: настройка на рабочий лад, формирование чувства доверия и уверенности в себе.

Упражнение 2. Беседа «Общение с товарищами».

Цель: формировать понятие дружбы, об обязанностях дружбы, учить договариваться.

Упражнение 3. Разыгрывание ситуаций.

Цель: освоить эффективные способы поведения и использовать их в реальной жизни.

Упражнение 4. Compliments.

Цель: повышение самооценки, возможность взглянуть на себя глазами других детей.

Занятие 9. Закрепление

Цель: настройка на рабочий лад, формирование чувства доверия и уверенности в себе

Упражнение 1. «Разминка

Цель: формирование чувства доверия и уверенности в себе.

Упражнение 2. Воздушный шарик

Цель: снять психоэмоциональное напряжение.

Упражнение 3. Репетиция

Цель: проигрывание ситуаций, вызывающих тревогу с целью ее уменьшения.

Упражнение 4. Compliments

Цель: Повышение самооценки, возможность взглянуть на себя глазами других детей.

Занятие 10. Заключение

Цель: подвести итоги работы.

Упражнение 1. «Разминка

Цель: настройка на рабочий лад, формирование чувства доверия и уверенности в себе.

Упражнение 2. Беседа о проделанной работе.

Цель: рефлексия о проделанной работе – что нового узнали, что было полезным.

Упражнение 3. Связующая нить

Цель: создание позитивного настроения и сплоченности группы.

Таким образом, нами была разработана и реализована коррекционная психолого-педагогическая программа, учитывающая возрастные особенности детей младшего школьного возраста. Она направлена на снятие мышечного напряжения, обучение приемам саморегуляции и мышечной релаксации, повышение самооценки ребенка и обучение умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих ситуациях. Программа включает в себя такие методы работы как беседа, психогимнастика, элементы арт-терапии, игротерапию.

3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

Целью данного этапа исследования является анализ результатов формирующего эксперимента и оценка эффективности проведенной программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся начальных классов.

Для реализации данной цели была проведена повторная диагностика уровня тревожности учащихся начальных классов с помощью психодиагностических методик, использованных при проведении констатирующего эксперимента: определение уровня школьной тревожности по методике Б.Н. Филлипса, шкала явной тревожности (адаптация А.М. Прихожан), проективная методика «Рисунок школы» А.И. Баркана.

Сравнение результатов констатирующего и формирующего эксперимента было проведено при помощи метода математико-статистического анализа Т-критерий Вилкоксона.

Результаты диагностики определения уровня школьной тревожности по методике Б.Н. Филлипса до и после реализации программы коррекции школьной тревожности представлены на рисунке 6 и в ПРИЛОЖЕНИИ 4, таблица 4.1.

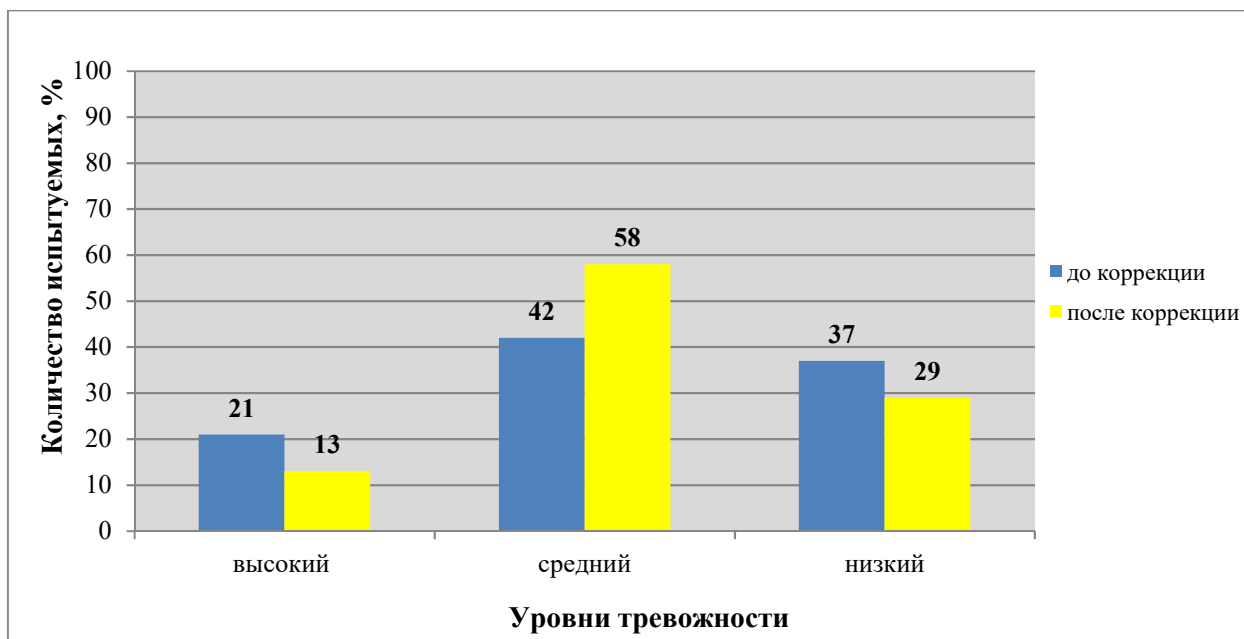


Рисунок 6 – Результаты диагностики уровня школьной тревожности учащихся третьего класса по методике «Тест школьной тревожности» Б.Н. Филлипса до и после реализации программы коррекции

Высокий уровень тревожности составил 13% (3 человека), что на 8% меньше, чем до реализации программы. Показатели среднего уровня тревожности составили 58% (14 человек), т.е. данный показатель возрос по сравнению с констатирующим экспериментом на 16%. Количество детей с низким уровнем тревожности после проведения коррекционной программы составило 29% (7 человек), что на 8% меньше, чем до ее реализации.

Можно сделать вывод, что количество детей с наиболее адекватным уровнем тревожности увеличилось. Такие дети по большей степени ориентированы на внутреннюю самооценку, но при этом обращают внимание на оценку их поведения окружающими, готовы прислушиваться к критическим замечаниям, но не зависимы от них. Сложности во взаимоотношениях чаще всего появляются ситуационно и не являются физиологическими.

Результаты диагностики определения уровня школьной тревожности по шкале явной тревожности (адаптация А.М. Прихожан) до и после реализации программы коррекции школьной тревожности представлены на рисунке 6 и в ПРИЛОЖЕНИИ 4, таблица 4.2.

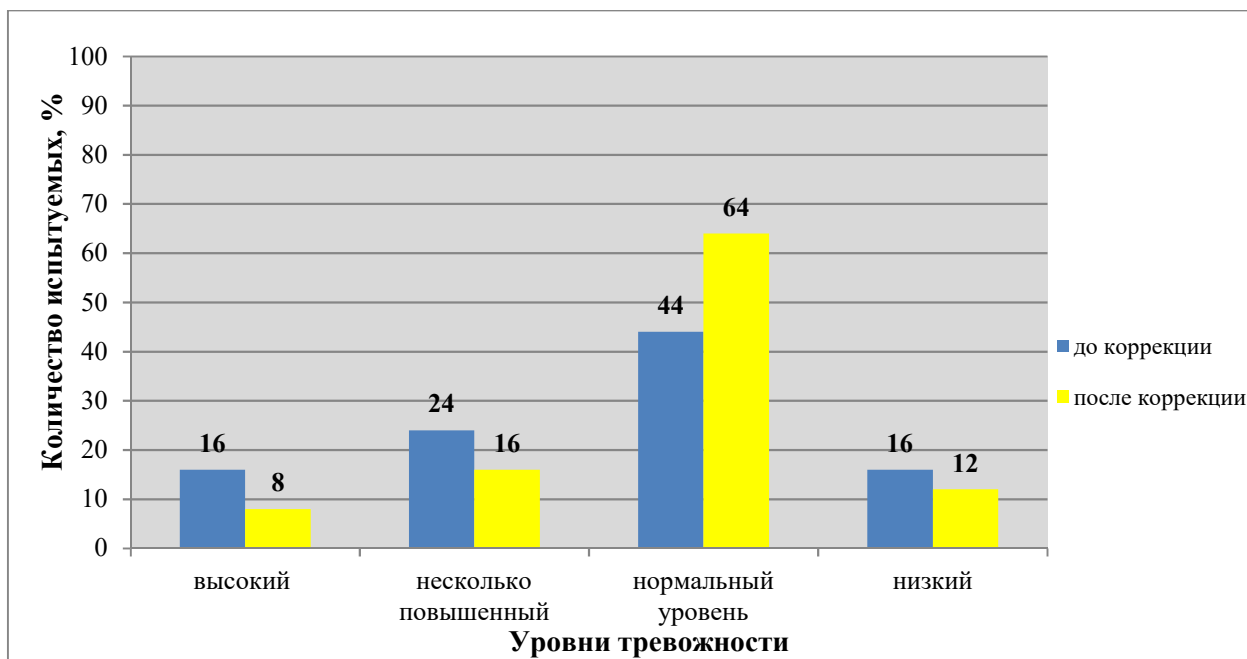


Рисунок 7 – Результаты диагностики уровня школьной тревожности учащихся третьего класса по методике «Шкала явной тревожности» (адаптация А.М. Прихожан) до и после реализации программы коррекции

Высокий уровень тревожности составил 8% (2 человека), что на 8% меньше, чем до реализации программы. Показатели несколько повышенного уровня тревожности составили 16% (4 человек), что по сравнению с констатирующим экспериментом на 8% меньше. Количество детей с нормальным уровнем тревожности после проведения коррекционной программы составило 64% (16 человек), что на 20% больше, чем до ее реализации. Показатели низкого уровня тревожности составили 12% (3 человека), что по сравнению с констатирующим экспериментом на 4% меньше.

Нормальный уровень тревожности был установлен у 44% (11 учащихся) – такой уровень необходим для адаптации и продуктивной деятельности.

Результаты диагностики определения уровня школьной тревожности по проективной методике «Рисунок школы» А.И. Баркана до и после реализации программы коррекции школьной тревожности представлены на рисунке 6 и в ПРИЛОЖЕНИИ 4, таблица 4.3.

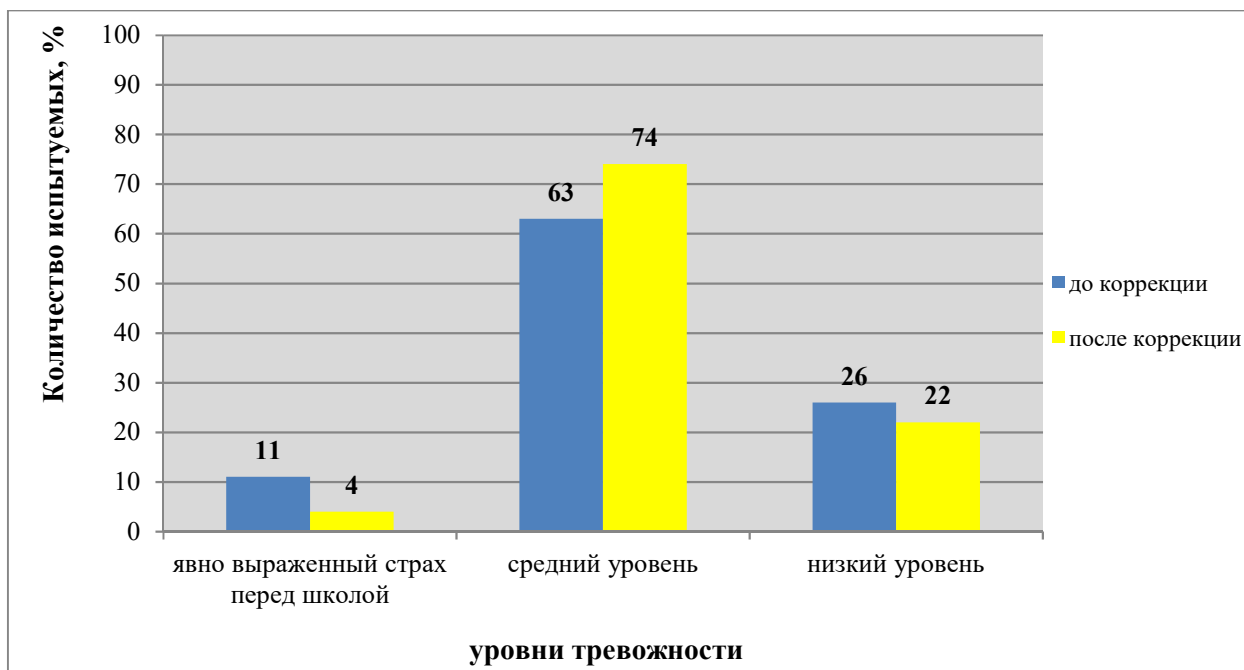


Рисунок 7 – Результаты диагностики уровня школьной тревожности учащихся третьего класса по проективной методике «Рисунок школы» А. И. Баркана до и после реализации программы коррекции

Количество детей с явно выраженным страхом перед школой составило 4% (1 человека), что на 7% меньше, чем до реализации программы. Показатели среднего уровня тревожности составили 74% (20 человек), т.е. данный показатель возрос по сравнению с констатирующим экспериментом на 11%. Количество детей с низким уровнем тревожности после проведения коррекционной программы составило 22% (6 человек), что на 4% меньше, чем до ее реализации.

Средний уровень тревожности проявили 63% (17 учащихся), что свидетельствует о том, что у данных детей есть некоторая тревога по поводу школьного обучения, необходимо расширить круг его знаний и представлений о школьно-учебной деятельности, формировать положительное отношение к учителю и одноклассникам; причинами тревог может быть нервозность и необдуманные высказывания взрослых.

Можно сделать вывод, что количество детей со средним уровнем тревожности увеличилось. Такой уровень тревожности является наиболее оптимальным и необходим для осуществления успешной деятельности.

Для проверки гипотезы исследования о том, что в ходе реализации психолого-педагогической программы уровень школьной тревожности учащихся начальных классов снизится, мы применили непараметрический статистический критерий, используемый для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых – Т-критерий Вилкоксона. Для реализации этой цели будем использовать данные, полученные по методике «Тест изучения школьной тревожности Б.Н. Филиппса». Расчет критерия представлен в ПРИЛОЖЕНИИ 4, таблица 4.4.

Сформулируем гипотезы:

H_0 : интенсивность сдвигов в направлении уменьшения школьной тревожности учащихся начальных классов не превосходит интенсивности сдвигов в направлении увеличения школьной тревожности.

H_1 : интенсивность сдвигов в направлении уменьшения школьной тревожности учащихся начальных классов превосходит интенсивность сдвигов в направлении увеличения школьной тревожности.

Выполним расчёт критерия по формуле (1):

$$T_{\text{эмп}} = \sum R_t \quad (1),$$

где $T_{\text{эмп}}$ – эмпирическое значение Т критерия Вилкоксона,

R_t – ранги нетипичных сдвигов».

$$T_{\text{эмп}} = 5,5 + 5,5 + 16,5 + 16,5 + 1,5 + 3,5 + + 16,5 = 65,5.$$

Сопоставим эмпирическое значение критерия с критическими значениями для соответствующего объема выборки.

Критические значения Т-критерия Вилкоксона для $n=24$ (количество протестированных по методики Б.Н. Филлипса):

$$T_{\text{кр.}} = 69 (\rho \leq 0,01),$$

$$T_{\text{кр.}} = 91 (\rho \leq 0,05).$$

Ось значимости представлена на рисунке 8:



Рисунок 8 – Ось значимости

$T_{\text{эмп.}} < T_{\text{кр.}}$, принимаем H_1 (с погрешностью 1%): интенсивность сдвигов в направлении уменьшения школьной тревожности учащихся начальных классов превосходит интенсивность сдвигов в направлении увеличения школьной тревожности.

Таким образом, мы проанализировали результаты формирующего эксперимента. Количество детей с оптимальным уровнем тревожности выросло после проведения коррекционной программы на 11%-20% (в зависимости от вида применяемой методики) за счет перехода детей из группы с высокой тревожностью. Также нами были проверены статистические гипотезы об интенсивности сдвигов показателей уровня тревожности. Расчет Т-критерия Вилкоксона позволяет утверждать, что уровень школьной тревожности снизился после реализации коррекционной психолого-педагогической программы, гипотеза исследования подтвердилась.

3.3 Рекомендации родителям и педагогам по психолого-педагогической коррекции школьной тревожности у учащихся начальных классов

Для закрепления итогов формирующей работы необходимо сформулировать психолого-педагогические рекомендации. Их выполнение после завершения программы позволит участником эксперимента улучшить достигнутые результаты.

С опорой на полученные в ходе исследования теоретические положения и эмпирические данные, нами были составлены психолого-педагогические рекомендации для педагогов и родителей учащихся начальных классов по коррекции школьной тревожности.

Выделяют 3 направления работы с тревожными детьми [45, с. 203]:

1. Повышение самооценки.

Повысить самооценку ребенка за короткое время невозможно. Необходимо ежедневно проводить целенаправленную работу. Следует чаще хвалить ребенка его даже за незначительные успехи, отмечая их в присутствии других детей или членов семьи. Похвала должна быть искренней, потому что дети остро реагируют на фальшь. Причем ребенок обязательно должен знать, за что его похвалили.

2. Обучение ребенка умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях.

Если у ребенка проявляется тревога при выполнении учебных заданий, не рекомендуется проводить какие-либо виды работ, учитывающие скорость. Нельзя подгонять и торопить их. Обращаясь к тревожному ребенку с просьбой или вопросом, желательно установить с ним контакт глаз: либо вы наклонитесь к нему, либо приподнимите ребенка до уровня ваших глаз. Совместное со взрослым сочинение сказок и историй научит ребенка выражать словами свою тревогу и страх. И даже если он приписывает их не себе, а вымышленному герою, это поможет снять эмоциональный груз внутреннего переживания и в какой-то мере успокоит ребенка [8, с.52]. Обучать ребенка управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях можно и нужно в повседневной работе с ним. Полезно применять в работе с тревожными детьми ролевые игры. Разыгрывать можно как знакомые ситуации, так и те, которые вызывают особую тревогу ребенка (например, ситуация «боюсь учителя» даст ребенку возможность поиграть с куклой, символизирующей фигуру педагога).

3. Снятие мышечного напряжения.

Желательно при работе с тревожными детьми использовать игры на телесный контакт. Очень полезны упражнения на релаксацию, техника глубокого дыхания, занятия йогой, массаж и просто растирания тела [10, с. 49].

Значительная роль в формировании оптимального уровня школьной тревожности в начальных классах отводится роли учителя. Для детей начальной школы – это значимая и авторитетная фигура [13, с. 66]. Учителю необходимо не только совершать передачу учащимся набора знаний, умений, навыков, а также создавать безопасную атмосферу усвоения знаний, поощряя успехи и не заикливаясь на неудачах учеников. В этой связи нами были сформулированы рекомендации для педагогов:

1. Соблюдайте правила безболезненного оценивания детских успехов: не сравнивайте посредственные результаты ученика эталоном (требованиями школьной программы, образцами взрослых, достижениями более успешных одноклассников). Ребенка нужно сравнивать только с ним самим и хвалить его лишь за одно: за улучшение его собственных результатов. Если во вчерашнем диктанте пропущено три буквы, а в сегодняшнем – только две, то это надо отметить как реальный успех, который должен быть высоко и без всякой снисходительности или иронии оценен взрослыми [39, с. 305].

2. Найдите сферу успешности, в которой ребенок может реализовать себя. Очень важно придать этой сфере высокую ценность в его глазах. В чем бы ни был успешен ребенок, – в спорте, в чисто бытовых делах, в каких-либо частных умелостях, – ему ни в коем случае нельзя ставить в вину неуспехи в школьных делах. Напротив, следует подчеркивать, что, раз он что-то научился делать хорошо, то постепенно научится и всему остальному [26, с. 90].

3. Ребенка нужно не просто побольше хвалить и поменьше ругать, но хвалить именно тогда, когда он что-то делает (а не когда пассивно сидит, не мешая окружающим).

4. Следует быть готовыми к тому, что школьные дела до конца могут остаться вне сферы детского самоутверждения, поэтому болезненность школьной ситуации должна быть снижена любыми средствами. Школа должна очень долго оставаться сферой щадящего оценивания, снижающего тревогу (что уже само по себе дает некоторое улучшение результатов).

Благодаря этим мерам у ребенка постепенно снижается школьная тревога, а так как на уроках он продолжает работать, то накапливаются и некоторые достижения.

5. Важно не показывать ребенку чрезмерную озабоченность его учебными неудачами. Интересуясь школьной жизнью ребенка, при этом смещайте акценты на отношения детей в классе, подготовку к праздникам, дежурство по классу, экскурсии походы, а не фиксируйтесь на локальной области неуспеха – на содержании обучения.

В качестве чрезвычайно значимой, высоко ценимой и остро интересующей должна подчеркнута выделяться та сфера деятельности, в которой ребенок успешен и может самоутверждаться, обрести утраченную веру в себя. Такая девальвация традиционных школьных ценностей позволяет предупредить самый тяжелый результат хронической не успешности и школьной тревожности – резко отрицательное отношение к школьным делам, которое к подростковому возрасту может отлиться в классическую форму антисоциального школьного поведения (хулиганства). При этом не возникает и другое частое следствие хронической не успешности – депрессия, приводящая к глубокой пассивности и безразличию [32, с. 229].

Стоит отметить, что работа со школьной тревожностью ребенка не ограничивается пределами школы. Обязательное участие в этом процессе должны принимать не только педагоги, психологи, но и родители. В связи с тем, что к повышенной школьной тревожности может привести ощущение нестабильности со стороны семьи (эмоциональная неустойчивость, отсутствие позитивного настроя на преодоление жизненных трудностей), целесообразным будет составление рекомендаций и для родителей:

1. Не отказывайте ребенку в телесном и эмоциональном контакте: почаще обнимайте, называйте по имени, выслушивайте.

2. Находите, за что можно похвалить ребенка, учитесь замечать даже маленькие позитивные поводы для этого.

3. Не сравнивайте своего ребенка с кем-либо.
4. Старайтесь не делать слишком много замечаний ребенку, избегайте наказаний.
5. Будьте последовательны: противоречивые требования могут усилить тревожность.
6. Помните о реальных возможностях детей, не стоит предъявлять к ним завышенных требований.
7. Доверяйте своим детям, давая право на собственные поступки.
8. Постоянно формируйте у ребенка ощущение, что он любим вами и так будет всегда, даже когда он совершает ошибки.
9. Доверяйте выбору ребенка в общении с другими детьми, но обязательно сохраняйте искренний, глубокий контакт с ним для своевременной помощи и поддержки.
10. Не переутомляйтесь, постарайтесь регулярно выделять себе время на отдых и полноценный сон: от вашего состояния во многом зависит и состояние ребенка.

Стоит помнить о том, что тревожность для детей младшего школьного возраста, как правило, еще не является устойчивой чертой характера и соблюдение приведенных рекомендаций поможет ее снижению и закреплению результатов коррекционной психолого-педагогической программы.

Для внедрения результатов исследования в практику нами была составлена технологическая карта.

Для внедрения результатов исследования в практику необходимо выполнение следующих этапов:

1. Определение актуальности психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся начальных классов. Для реализации данного этапа необходимо достичь следующих целей:

- 1.1. Изучить актуальность психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся начальных классов в научной литературе.

Содержание: Изучение состояния вопроса актуальности психолого-педагогической коррекции школьной тревожности в психолого-педагогической литературе.

Методы: анализ, синтез, обобщение, систематизация

Формы: самостоятельный анализ психолого-педагогической литературы, консультация с научным руководителем.

Время, ответственные: сентябрь, студент, проводящий исследование, научный руководитель.

1.2. Разработать этапы диагностики школьной тревожности учащихся начальных классов.

Содержание: подбор диагностик для исследования, изучение и анализ содержания каждого этапа диагностики, критериев и показателей эффективности.

Методы: анализ, обсуждение.

Формы: самостоятельный анализ психолого-педагогической литературы, консультация с научным руководителем, психологом ОУ.

Время, ответственный: сентябрь, студент, проводящий исследование, научный руководитель, психолог ОУ.

2. Формирование положительной психологической установки на проведение первичной диагностики. Для реализации данного этапа необходимо достичь следующих целей:

1.1. Цель: выработать состояние готовности к проведению первичной диагностики уровня школьной тревожности.

Содержание: подготовка к проведению диагностики. Распределение выборки и времени

Методы: планирование.

Формы: беседа, обсуждение.

Время, ответственные: сентябрь-октябрь, студент, проводящий исследование, классный руководитель.

1.2. Провести исследование уровня школьной тревожности учащихся начальных классов.

Содержание: реализация исследования посредством проведения выбранных диагностических методик.

Методы: тестирование по выбранным методикам.

Формы: групповая.

Время и ответственные: октябрь-ноябрь. студент, проводящий исследование, классный руководитель, психолог ОУ.

3. Анализ результатов проведенной диагностики. Для реализации данного этапа необходимо достичь следующих целей:

3.1. Провести анализ проведенного исследования.

Содержание: анализ результатов первичной диагностики, планирование дальнейшей работы.

Методы: анализ, синтез, обобщение, обсуждение.

Формы: самостоятельная работа, консультация с научным руководителем.

Время и ответственные: октябрь-ноябрь. студент, проводящий исследование, классный руководитель.

3.2. Обобщить результаты, подобрать возможные рекомендации.

Содержание: описание и обсуждение полученных результатов, составление рекомендаций.

Методы: обсуждение.

Формы: индивидуальная беседа.

Время и ответственные: ноябрь. студент, проводящий исследование, психолог ОУ, заместитель директора ОУ по УВР.

4. Формирование психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся начальных классов. Для реализации данного этапа необходимо достичь следующих целей:

4.1. Поставить цель психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся начальных классов.

Содержание: обоснование целей и задач формирующего эксперимента.

Методы: анализ, обсуждение.

Формы: самостоятельная работа, консультация с научным руководителем.

Время и ответственные: ноябрь. студент, проводящий исследование, научный руководитель.

4.2. Разработать программу психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся начальных классов.

Содержание: на основе целей и задач, поставленных в п.4.1, составить программу коррекции.

Методы: анализ, обсуждение.

Формы: самостоятельная работа, консультация с научным руководителем, психологом ОУ.

Время и ответственные: ноябрь. студент, проводящий исследование, научный руководитель, психолог ОУ.

5. Проведение психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся начальных классов. Для реализации данного этапа необходимо достичь следующих целей:

5.1. Выработать состояние готовности к проведению формирующего эксперимента.

Содержание: подготовка к проведению формирующего эксперимента, обоснование практической значимости проведения исследования.

Методы: беседа, обсуждение.

Формы: групповая (собрание с родителями).

Время и ответственные: декабрь, студент, проводящий исследование, психолог ОУ, заместитель директора ОУ по УВР.

5.2. Создать условия для проведения формирующего эксперимента.

Содержание: распределение выборки и времени.

Методы: планирование.

Формы: самостоятельная работа, консультация с психологом ОУ.

Время и ответственные: декабрь, студент, проводящий исследование, психолог ОУ.

5.3. Провести формирование уровня школьной тревожности учащихся начальных классов с помощью разработанной программы.

Содержание: реализация программы коррекции школьной тревожности учащихся начальных классов.

Методы: беседа, психогимнастика, элементы арт-терапии, игротерапия.

Формы: групповая работа с младшими школьниками.

Время и ответственные: январь-февраль, студент, проводящий исследование, психолог ОУ.

6. Повторная диагностика школьной тревожности учащихся начальных классов. Для реализации данного этапа необходимо достичь следующих целей:

6.1. Выработать состояние готовности к проведению повторной диагностики школьной тревожности.

Содержание: подготовка к проведению диагностики, распределение выборки.

Методы: планирование.

Формы: беседа, обсуждение.

Время и ответственные: февраль, студент, проводящий исследование, классный руководитель, психолог ОУ.

6.2. Провести повторное исследование уровня школьной тревожности учащихся начальных классов.

Содержание: реализация исследования посредством проведения выбранных диагностических методик.

Методы: тестирование по выбранным методикам.

Формы: групповая работа с младшими школьниками.

Время и ответственные: февраль-март, студент, проводящий исследование, классный руководитель, психолог ОУ.

6.3. Изучить и обобщить опыт проведенной работы.

Содержание: анализ полученных данных, эффективности проведенной программы, составление дальнейших рекомендаций родителям и педагогам по итогам работы.

Методы: обработка данных, обобщение, анализ, беседа.

Формы: самостоятельная работа, индивидуальные консультации.

Время и ответственные: февраль-март, студент, проводящий исследование, психолог ОУ, заместитель директора ОУ по УВР.

7. Распространение опыта проведенной программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности у учащихся начальных классов. Для реализации данного этапа необходимо достичь следующих целей:

7.1. Осуществить наставничество над приступающими к внедрению программы.

Содержание: обучение психологов и педагогов работе по внедрению программы.

Методы: наставничество, обмен опытом.

Формы: консультации.

Время и ответственные: апрель студент, проводящий исследование, психолог ОУ.

7.2. Осуществить пропаганду опыта внедрения проведенного исследования.

Содержание: пропаганда опыта внедрения в работе.

Методы: научная и творческая деятельность, написание статей.

Формы: самостоятельная работа, участие в конференциях.

Время и ответственные: апрель-май, студент, проводящий исследование, научный руководитель, психолог ОУ, администрация ОУ.

7.3. Сохранить и углубить опыт работы над исследуемой темой.

Содержание: обсуждение динамики работы над темой, написание научной работы по теме.

Методы: самостоятельная работа, консультации

Формы: самостоятельная работа, консультации.

Время и ответственные: апрель-май. студент, проводящий исследование, психолог ОУ, администрация ОУ.

Таблица технологической карты внедрения представлена в ПРИЛОЖЕНИИ 5.

Таким образом, для закрепления итогов формирующей работы нами были составлены психолого-педагогические рекомендации. Их выполнение после завершения программы позволит участником эксперимента улучшить достигнутые результаты. Также было представлено теоретическое обоснование технологической карты внедрения результатов исследования в практику. Данная карта раскрывает содержание, методы, формы всех этапов работы, необходимых для успешного осуществления такого внедрения.

Выводы по главе 3

Коррекционная психолого-педагогическая программа была составлена и реализована с учетом возрастных особенностей детей, принимавших участие в эксперименте. Она направлена на снятие мышечного напряжения, обучение приемам саморегуляции и мышечной релаксации, повышение самооценки ребенка и обучение умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих ситуациях. Включает в себя такие методы работы как беседа, психогимнастика, элементы арт-терапии, игротерапию.

После реализации коррекционной программы, мы проанализировали результаты формирующего эксперимента. По методике «Тест школьной тревожности» Б.Н. Филлипса количество детей с высоким уровнем школьной тревожности уменьшилось на 8% по сравнению с констатирующим экспериментом. По шкале явной тревожности А.М. Прихожан количество детей с высоким уровнем тревожности также уменьшилось после реализации программы коррекции на 8%. По методике «Рисунок школы» А.И. Баркан количество детей с явно выраженным страхом перед школой уменьшилось на 7% по сравнению с констатирующим экспериментом.

Нами были проверены статистические гипотезы об интенсивности сдвигов показателей уровня тревожности. Расчет Т-критерия Вилкоксона позволяет утверждать, что уровень школьной тревожности снизился после реализации коррекционной психолого-педагогической программы, гипотеза исследования подтвердилась.

Для закрепления итогов формирующей работы были составлены психолого-педагогические рекомендации. Их выполнение после завершения программы позволит участникам эксперимента улучшить достигнутые результаты.

На завершающем этапе работы нами было представлено теоретическое обоснование технологической карты внедрения результатов исследования в практику. Данная карта раскрывает содержание, методы, формы всех этапов работы, необходимых для успешного осуществления такого внедрения. Реализация разработанных этапов технологической карты будет способствовать раскрытию практической значимости исследования, способствуя перенесению полученного положительного опыта работы в образовательные учреждения.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Целью данного исследования являлось теоретическое обоснование и экспериментальная проверка эффективности психолого-педагогической программы коррекции школьной тревожности учащихся начальных классов.

В ходе исследования были решены все задачи, поставленные в его начале.

Феномен тревожности достаточно подробно рассматривается в психолого-педагогической литературе. На определение данного понятия нет единой точки зрения. Тревожность может иметь как положительный, так и отрицательный эффект. Важно определить так называемый оптимальный уровень тревожности человека. В основе повышенного уровня тревожности лежат как биологические (генетические) факторы, так и факторы среды, окружающей и формирующей человека. Школьная тревожность рассматривается как частный случай проявления ситуативной тревожности, которая чаще всего встречается у детей младшего школьного возраста. Повышенный уровень школьной тревожности влечет за собой ухудшение успеваемости, раздражительность, нервозность, ухудшение здоровья и всего уровня жизни. Постоянное переживание тревоги способствует ее закреплению и преобразованию в свойство личности. Тревожность как черта личности проявляется в пессимистической установке на жизнь, к которой нет базового доверия и которая полна угроз и опасностей.

Особенности проявления школьной тревожности учащихся начальных классов заключаются в появлении у них эмоционального дискомфорта, связанного с учебным процессом. Внешними признаками такого дискомфорта могут выступать различные проявления невротического характера: тики, усиленное потоотделение, навязчивые движения и т.п. Повышенный уровень школьной тревожности может вести к различным неблагоприятным эффектам, влияющим на общее благополучие ребенка. К таким эффектам относят заниженную самооценку, неуверенность в себе, страх перед чем-то новым,

частые болезни, повышенную возбудимость и раздражительность, ожидание неприятностей, снижение концентрации внимания и др.

Для снижения уровня школьной тревожности учащихся начальных классов нами была разработана и теоретически обоснована модель психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся начальных классов. Данная модель включает в себя генеральную цель, которая реализуется последовательным выполнением четырех блоков работы: теоретического, диагностического, коррекционного, аналитического.

Исследование проводилось в 3 этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий. В ходе научной работы были использованы теоретические, эмпирические, диагностические и математико-статистические методы исследования. В качестве психодиагностических методик определения уровня школьной тревожности были выбраны следующие: определение уровня школьной тревожности по методике Б.Н. Филлипса, шкала явной тревожности (адаптация А.М. Прихожан), проективная методика «Рисунок школы» А.И. Баркана.

Базой исследования стал лицей №138 г. Челябинска, 3Б класс. В данном коллективе проведено исследование уровня школьной тревожности учащихся, проанализированы результаты констатирующего эксперимента. Количество детей со средним (нормальным) уровнем школьной тревожности варьируется от 42% до 63%. Есть группа детей с высоким уровнем школьной тревожности: от 11% до 21%. Полученные результаты позволяют говорить о целесообразности проведения психолого-педагогической коррекции школьной тревожности в данном коллективе. Занятия коррекционной программы проводились в рамках внеучебной школьной деятельности, задействован был весь коллектив класса. Включение в коррекционные занятия детей с нормальным (средним) уровнем школьной тревожности будет способствовать перенятию стратегий адекватного совладания со школьной тревогой детьми с высоким уровнем тревожности.

Коррекционная психолого-педагогическая программа была составлена и реализована с учетом возрастных особенностей детей, принимавших участие в эксперименте. Она направлена на снятие мышечного напряжения, обучение приемам саморегуляции и мышечной релаксации, повышение самооценки ребенка и обучение умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих ситуациях. Включает в себя такие методы работы как беседа, психогимнастика, элементы арт-терапии, игротерапию.

После реализации коррекционной программы были проанализированы результаты формирующего эксперимента. По методике «Тест школьной тревожности» Б.Н. Филлипса количество детей с высоким уровнем школьной тревожности уменьшилось на 8% по сравнению с констатирующим экспериментом. По шкале явной тревожности А.М. Прихожан количество детей с высоким уровнем тревожности также уменьшилось после реализации программы коррекции на 8%. По методике «Рисунок школы» А.И. Баркан количество детей с явно выраженным страхом перед школой уменьшилось на 7% по сравнению с констатирующим экспериментом.

Нами были проверены статистические гипотезы об интенсивности сдвигов показателей уровня тревожности. Расчет Т-критерия Вилкоксона позволяет утверждать, что уровень школьной тревожности снизился после реализации коррекционной психолого-педагогической программы, гипотеза исследования подтвердилась.

Для закрепления итогов формирующей работы были составлены психолого-педагогические рекомендации. Их выполнение после завершения программы позволит участником эксперимента улучшить достигнутые результаты.

На завершающем этапе работы нами было представлено теоретическое обоснование технологической карты внедрения результатов исследования в практику. Данная карта раскрывает содержание, методы, формы всех этапов работы, необходимых для успешного осуществления такого внедрения. Реализация разработанных этапов технологической карты будет

способствовать раскрытию практической значимости исследования, способствуя перенесению полученного положительного опыта работы в образовательные учреждения.

Гипотеза, выдвинутая в начале исследования, подтвердилась: в ходе реализации психолого-педагогической программы уровень школьной тревожности учащихся начальных классов снизился.

Таким образом, цель исследования достигнута, его задачи решены, гипотеза исследования доказана.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Авдеева, Н. Н. Факторы, обуславливающие школьную тревожность у детей младшего школьного возраста [Текст] / Н. Н. Авдеева, О. С. Бодрова // Педагогические науки. – 2018. – № 3 (90). – С. 10-14.
2. Албакова, Л. О. Арт-терапия как уникальный метод коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста [Текст] / Л. О. Албакова, З. А. Арскиева // Мир науки, культуры, образования. – 2021. – № 4. – С. 171-174.
3. Арифиллина, Г. Ш. Мотивация как личностно-регулятивный механизм познавательных способностей [Текст] / Г. Ш. Арифиллина // Молодой ученый. – 2017. – № 18 (152). – С. 301-303.
4. Барышникова, Е. В. Психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности у детей младшего школьного возраста [Электронный ресурс] : статья / Е. В. Барышникова, В. И. Долгова, М. С. Саркисян // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 31. – С. 101-105. – Режим доступа: <http://e-koncept.ru/2017/970830.htm>. – Загл. с экрана.
5. Безруких, М. М. Трудности обучения в начальной школе: причины, диагностика, комплексная помощь [Текст] / Марьяна Безруких. – Москва: Эксмо, 2009. – 464 с.
6. Блинова, Н. Г. Особенности адаптации к обучению учащихся начальных классов в зависимости от уровня их психологической и биологической зрелости и индивидуально-типологических особенностей [Текст] / Нина Блинова // Валеология. – 2012. – № 4. – С. 7-13.
7. Божович, Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте [Текст] / Лидия Божович. – Санкт-Петербург: Питер, 2008. – 398 с.
8. Божович, Л. И. Избранные психологические труды. Проблемы формирования личности [Текст] / Лидия Божович. – Москва: Международная пед. академия, 2001. – 342 с.

9. Бондарчук, В. А. Изучение тревожности у детей младшего школьного возраста [Электронный ресурс] : статья / В. А. Бондарчук, В. И. Долгова, Г. М. Ключева // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 31. – С. 26-30. – Режим доступа: <http://e-koncept.ru/2015/95512.htm>. – Загл. с экрана.

10. Бочанцева, Л. И. Групповой тренинг как психологическое средство коррекции школьной тревожности у детей младшего школьного возраста [Текст] / Л. И. Бочанцева, А. Н. Завьялова // Проблемы современного образования. – 2020. – № 1. – С. 49-60.

11. Бочева, Н. А. Ситуативная тревожность как один из факторов адаптации первоклассников к школе [Текст] / Наталья Бочева // Вестник МГОУ. Психологические науки. – 2011. – № 3. – С. 87-90.

12. Венгер, А. Л. Психологическое обследование младших школьников [Текст] / А. Л. Венгер, Г. А. Цукерман. – Москва: Владос-Пресс, 2007. – 160 с.

13. Винокурова, Е. А. Проблема школьной тревожности в начальной школе [Электронный ресурс] : статья / Е. А. Винокурова, Ю. Д. Гакаме // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – № Т38. – С. 66-70. – Режим доступа: <http://e-koncept.ru/2017/771302.htm> – Загл. с экрана.

14. Гагай, В. В. Особенности школьной адаптации первоклассников как трудной жизненной ситуации для детей и родителей [Текст] / В. В. Гагай, К. Ю. Гринева // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2013. – № 2. – С. 33-43.

15. Галажинский, Э. В. Личностное развитие: прогностические модели, факторы, вариативность [Текст]: коллективная монография / Э. В. Галажинский, Р. Д. Санжаева; под ред. И. С. Морозова. – Томск: Томский государственный педагогический университет, 2008. – 464 с.

16. Гойванюк, К. В. Влияние детско-родительских отношений на агрессивное поведение младших школьников [Электронный ресурс] : статья / К. В. Гойванюк, В. И. Долгова, Н. В. Крыжановская // Научно-методический

электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 31. – С. 41-45. – Режим доступа: <http://e-koncept.ru/2015/95515.htm>. – Загл. с экрана.

17. Гольева, Г. Ю. Изучение влияния тревожности на самооценку детей младшего школьного возраста [Электронный ресурс] : статья / Г. Ю. Гольева, М. Г. Чебелюк // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – № 7. – С. 161-165. – Режим доступа: <http://e-koncept.ru/2016/56110.htm>. – Загл. с экрана.

18. Горбунова, В. В. Характеристика первоклассников в период адаптации к обучению в школе [Текст] / Виктория Горбунова // Известия 83 Самарского научного центра Российской академии наук. – 2014. – № 5-1. – Том 16. – С. 629-635.

19. Грамзина, Н. А. Исследование влияния самооценки на ситуативную тревожность младших школьников [Электронный ресурс] : статья / Н. А. Грамзина, В. И. Долгова, Н. В. Крыжановская // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 31. – С. 46-50. – Режим доступа: <http://e-koncept.ru/2016/56110.htm>. – Загл. с экрана.

20. Гюру, Э. Самооценка у детей и подростков [Текст] / Эйestad Гюру. – Москва: Альпина Паблишер, 2014. – 294 с : ил.

21. Дахин, А. Н. Моделирование в педагогике [Текст] / А. Н. Дахин // Идеи и идеалы. – 2010. – № 1 (30). – С. 11-20.

22. Денисюк, Н. М. Возможности использования арт-методов в коррекции тревожности детей младшего школьного возраста [Текст] / Николай Денисюк // Конструктивные педагогические заметки. – 2018. – № 6-2 (10). – С. 626-636.

23. Долгова, В. И. Системные инновационные технологии целеполагания [Электронный ресурс] : сб. труд. Международной виртуальной Интернет-конференции / Валентина Долгова – Электрон. Текстовые данные, – Лондон, 2012. – С. 41-45. – Режим доступа: <http://gisap.eu/ru/node/16023>. – Загл. с экрана.

24. Долгова, В. И. Управление процессом саморегуляции у младших школьников [Текст] / В. И. Долгова, Н. В. Крыжановская, К. В. Кудрякова // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2018. – № 3. – С. 203-211.

25. Долгова, В. И. Коррекция тревожности у старших дошкольников [Текст] / Валентина Долгова // Дошкольное воспитание. – 2016. – № 8. – С. 100-105.

26. Долгова, В. И. Инновационные психолого-педагогические технологии в начальной школе [Текст] : монография / В. И. Долгова, Н. И. Аркаева, Е. Г. Капитанец. – Москва: Перо, 2015. – 200 с.

27. Долгова, В. И. Инновационные психолого-педагогические технологии в работе с дошкольниками [Текст] : монография / В. И. Долгова, Е. В. Попова – Москва : Перо, 2015. – 208 с.

28. Жуина, Д. В. Взаимосвязь стиля родительского отношения с тревожностью младших школьников [Текст] / Д. В. Жуина, Л. А. Самигулина // Актуальные вопросы современной психологии и педагогики: Сборник докладов VI-й Международной научной заочной конференции в 2-х 84 ч. Ч. II. Психологические науки. – Липецк: Издательский центр «Гравис», 2011. – С. 17-20.

29. Завьялова, А. Н. Эффективность группового тренинга, проводимого в целях коррекции школьной тревожности у детей младшего школьного возраста / Александра Завьялова // Проектирование. Опыт. Результат. – 2019. – № 2 (4). – С. 6-8.

30. Захаров, А. И. Происхождение и психотерапия детских неврозов [Текст] : монография / Александр Захаров. – Москва : Каро, 2006. – 672 с.

31. Изард, К. Э. Эмоции человека [Текст] / Кэррол Изард ; пер. с англ. В. Мисник, А. Татлыбаева. – Санкт-Петербург: Питер, 2011. – 460 с.

32. Ильин, Е. П. Психология творчества, креативности, одаренности [Текст] / Евгений Ильин. – Санкт-Петербург: Питер, 2013. – 448 с.: ил.

33. Кирейчева, Е. В. Структура программы профилактики и коррекции школьной тревожности детей младшего школьного возраста с помощью сказкотерапии [Текст] / Евгения Кирейчева // Евразийский союз ученых. – 2016. – № 1-4 (22). – С. 137-139.

34. Кобазева, Ю. А. Взаимосвязь школьной тревожности и академической успеваемости в младшем школьном возрасте [Текст] / Юлия Кобазева // Новое в психолого-педагогических исследованиях. – 2021. – № 1 (61). – С. 67-72.

35. Ковальчук, Ю. И. Проблема тревожности у детей младшего школьного возраста [Текст] / Юлия Ковальчук // Психология и педагогика в Крыму: пути развития. – 2021. – № 3. – С. 145-154.

36. Козлова, Е. В. Тревога как одна из основных проблем, возникающих у ребенка в процессе социализации [Текст] / Елена Козлова // Теоретические и прикладные проблемы психологии. – 2007. – № 5. – С. 16-20.

37. Кордуэлл, М. Психология. А-Я: словарь-справочник [Текст] / Майк Кордуэлл; пер. с англ. К. С. Ткаченко. – Москва: Фаирпресс, 2000. – 442 с.

38. Косых, Ю. Ф. Гендерные особенности проявления тревожности у подростков и пути ее коррекции в условиях школьного образования / Ю. Ф. Косых, Н. В. Соколова // Молодежный инновационный вестник. – 2018. – № 53. – С. 53-55.

39. Красникова, Е. А. Социальная психология [Текст] / Елена Красникова. – Москва: Форум инфра-М, 2007. – 336 с.

40. Кривошапкина, Ю. Г. Исследование уровня школьной тревожности и способы ее коррекцию [Текст] / Ю. Г. Кривошапкина, В. В. Находкин // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2020. – № 3. – С. 350-352.

41. Литвинова, Н. А. Роль психофизиологических показателей в механизме адаптации к умственной деятельности [Текст]: монография / Надежда Литвинова. – Кемерово: КГУ, 2012. – 168 с.

42. Литвиненко, Н. В. Направления психологической коррекции школьной тревожности младших школьников [Электронный ресурс] : статья / Н. В. Литвиненко, Н. Н. Чернова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – № Т13. – С. 51-55. – Режим доступа: <http://e-koncept.ru/2017/770284.htm>. – Загл. с экрана.
43. Лозинский, А. С. Особенности биологической адаптации первоклассников с различным уровнем готовности к обучению в школе [Текст] / А. С. Лозинский, Е. В. Булычева // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2011. – № 16 (135). – С. 303-304.
44. Лютова, Е. К. Шпаргалка для родителей. Гиперактивные, агрессивные, тревожные и аутичные дети [Текст]: учебное пособие / Е. К. Лютова, Г. Б. Моница. – Санкт-Петербург : Речь, 2010. – 437 с.
45. Микляева, А. В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция [Текст] / А. В. Микляева, П. В. Румянцева. – Санкт-Петербург: Речь, 2007. – 248 с.
46. Немов, Р. С. Общая психология [Текст]: учебник для вузов / Роберт Немов. – Москва: ВЛАДОС, 2001. – 400 с.
47. Никонова, С. Л. Психолого-педагогическая коррекция тревожности у старших дошкольников [Текст] / Светлана Никонова // Научно-методический журнал Концепт. – 2015. №1. – С. 1-6.
48. Носулько, А. В. Пескотерапия как средство коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста [Текст] / Александра Носулько // Гуманитарные научные исследования. – 2019. – № 1 (89). – С. 1-13.
49. Обухов, А. С. Психология детей младшего школьного возраста [Текст]: учебник и практикум для бакалавров / Алексей Обухов. – Москва: Издательство Юрайт, 2014. – 583 с.
50. Овчарова, Р. В. Практическая психология в начальной школе [Текст] / Раиса Овчарова. – Москва: Апрель-пресс, 2010. – 208 с.
51. Овчарова, Р. В. Практическая психология образования [Текст]: учебное пособие для студентов психологических факультетов университетов

/ Раиса Овчарова // Международный журнал экспериментального образования. – 2013. – № 5. – С. 63-67.

52. Осипова, А. А. Общая психокоррекция [Текст] / Алла Осипова. – Москва: СФЕРА, 2002. – 510 с.

53. Пазухина, С. В. Гендерные особенности проявления тревожности младших школьников [Текст] / Светлана Пазухина // Заметки ученого. – 2019. – №7. – С. 98-102.

54. Пантелеева, А. В. Психолого-педагогические условия коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста / Александра Пантелеева // Аллея науки. – 2019. – № 1 (28). – С. 837-840.

55. Перевозчикова, Е. А. Связь невротических проявлений и уровня тревожности у детей младшего школьного возраста [Текст] / Е. А. Перевозчикова, П. А. Шевченко // Мир педагогики и психологии. – 2021. – № 9 (62). – С. 136-144.

56. Пономарев, Р. И. Психолого-педагогическая коррекция школьной тревожности у детей семи-восьми лет [Электронный ресурс] : статья / Р. И. Пономарев // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – № Т10. – С. 126–130. – Режим доступа: <http://e-koncept.ru/2015/95069.htm> – Загл. с экрана.

57. Прихожан, А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика [Текст] / Анна Прихожан. – Воронеж: МОДЕК, 2000. – 278 с.

58. Прихожан, А. М. Психология тревожности дошкольный и школьный возраст [Текст] / Анна Прихожан. – Санкт-Петербург: Питер, 2009. – 192 с.

59. Русакова, Т. Г. Духовный опыт ребенка: структура, диалектика становления, концепция и технология педагогического содействия [Текст]: монография / Татьяна Русакова. – Москва : Каро, 2011 – 186 с.

60. Садчикова, Н. Г. Комплексная коррекция динамики изменения показателей школьной тревожности [Текст] / Наталья Садчикова // Инновации. Наука. Образование. – 2020. – № 24. – С. 1719-1727.

61. Сайбулаева, Д. Г. Специфика гендерных проявлений школьной тревожности детей 6-7 лет [Текст] / Диляра Сайбулаева // Системные технологии. – 2014. – №1. – С. 157-164.
62. Сидоренко, Е. В. Методы математической обработки в психологии [Текст] / Елена Сидоренко. – Москва: Речь, 2007. – 350 с.
63. Соболева, Л. Г. Оценка уровня тревожности детей школьного возраста г. Гомеля [Текст] / Л. Г. Соболева, Н. Г. Новак, Т. М. Шершакова // Проблемы здоровья и экологии. – 2013. – № 4 (38). – С. 123-128.
64. Сорокина, В. В. Психологическое неблагополучие детей в начальной школе. Диагностика и пути преодоления [Текст] / Валерия Сорокина. – Москва: Генезис, 2005. – 191 с.
- 65 Цыганова, М. А. Тревожность младшего школьника как предмет психолого-педагогической коррекции / Марина Цыганова // Проблемы современного педагогического образования. – 2016. – № 52-6. – С. 414-421.
- 66 Эльконин, Д. Б. Избранные психологические труды [Текст] / Даниил Эльконин. – Москва: Академия, 2009. – 378 с.
- 67 Яковлева, О. В. Коррекция ситуативной и личностной тревожности у подростков [Текст] / Ольга Яковлева // Альманах современной науки и образования. – Тамбов: Грамота, 2011. – № 11 (54). – С. 133-135.
68. Chavira, D. Social Anxiety Disorder: From Understanding to Treatment / D. Chavira, M. Childhood // Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America. – Volume 14. – Issue 4. – October 2005. – P. 797-818.
69. Dwan, T. Psychological Stress and Anxiety in Middle to Late Childhood and Early Adolescence: Manifestations and Management / Tanea Dwan // Journal of Pediatric Nursing. – Volume 24. – Issue 4. – August 2009. – P. 302-313.
70. Peterson, Ph. Overwhelmed by Bodily Sensations: Understanding Somatic Symptom Disorders / Phyllis R. Peterson // Physician Assistant Clinics. – Volume 6. – Issue 3. – July 2021. – P. 515-526.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Психодиагностический инструментарий исследования психолого-педагогической коррекции школьной тревожности у учащихся начальных классов

Методика 1. Тест школьной тревожности Филипса

Цель: определить уровень и характер тревожности у детей младшего и среднего школьного возраста.

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

Опросник

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

15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, чего хочешь ты?
16. Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание?
17. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?
18. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?
19. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, ли ты сделаешь ошибку при ответе?
20. Похож ли ты на своих одноклассников?
21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?
22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь?
23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?
24. Верно ли, что большинство ребят относится к тебе по-дружески?
25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?
26. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
27. Боишься ли ты временами вступать в спор?
28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?
29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?
30. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?
31. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает?
32. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с учебой?
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 удастся 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. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?
57. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо?
58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?

Обработка результатов и интерпретация

Ответы, не совпадающие с ключом, свидетельствуют о наличии у ребенка проявлений тревожности. При обработке результатов подсчитывается:

1) Общее число несовпадений по всему тесту: если она больше 50%, можно говорить о повышенной тревожности ребенка, если более 75% от общего числа вопросов теста - о высокой тревожности.

2) Число совпадений по каждому из 8 факторов, выделяемых в тесте. Уровень тревожности определяется по той же схеме, что и в первом случае.

Таблица 1.1 – Распределение вопросов теста Б.Н. Филлипа по факторам

Факторы	Номера вопросов
1. Общая тревожность в школе	2,4,7,12,16,21,23,26,28,46,47,48,49,50,51,52,53,54,55,56,57,58
2. Переживание социального стресса	5,10,15,20,24,30,33,36,39,42,44
3. Фрустрация потребности в достижении успеха	3, 6, 11, 17, 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41,43
4. Страх самовыражения	27, 31, 34, 37, 40, 45
5. Страх ситуации проверки знаний	2, 7, 12, 16, 21, 26
6. Страх несоответствовать ожиданиям окружающих	3, 8, 13, 17, 22
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	9, 14, 18, 23, 28
8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями	2, 6, 11, 32, 35, 41,44, 47

Таблица 1.2 – Ключ к вопросам

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

Примечание к таблице: «+» означает «да»; «-» означает «нет»

Методика 2. Шкала явной тревожности СМАС (адаптация А.М. Прихожан)

Инструкция к тесту

На следующих страницах напечатаны предложения. Около каждого из них два варианта ответа: верно и неверно. В предложениях описаны события, случаи, переживания. Внимательно прочти каждое предложение и реши, можешь ли ты отнести его к себе, правильно ли оно описывает тебя, твое поведение, качества. Если да, поставь галочку в колонке «Верно», если нет – в колонке «Неверно». Не думай над ответом долго. Если не можешь решить, верно или неверно то, о чем говорится в предложении, выбирай то, что бывает, как тебе кажется, чаще. Нельзя давать на одно предложение сразу два ответа (т. е. подчеркивать оба варианта). Не пропускай предложения, отвечай на все подряд.

Примечание

Методика может проводиться как индивидуально, так и в группах, с соблюдением стандартных правил группового обследования. Для детей 7-8 лет предпочтительней индивидуальное проведение. При этом если ребенок испытывает трудности в чтении, возможен устный способ предъявления: психолог зачитывает каждый пункт и фиксирует ответ школьника. При групповом проведении такой вариант предъявления теста, естественно, исключен.

Примерное время выполнения теста – 15-25 мин.

Утверждения:

1. Тебе трудно думать о чем-нибудь одном.
2. Тебе неприятно, если кто-нибудь наблюдает за тобой, когда ты что-нибудь делаешь.
3. Тебе очень хочется во всем быть лучше всех.
4. Ты легко краснеешь.
5. Все, кого ты знаешь, тебе нравятся.
6. Нередко ты замечаешь, что у тебя сильно бьется сердце.
7. Ты очень сильно стесняешься.
8. Бывает, что тебе хочется оказаться как можно дальше отсюда.
9. Тебе кажется, что у других все получается лучше, чем у тебя.
10. В играх ты больше любишь выигрывать, чем проигрывать.
11. В глубине души ты многого боишься.
12. Ты часто чувствуешь, что другие недовольны тобой.
13. Ты боишься остаться дома в одиночестве.
14. Тебе трудно решиться на что-либо.
15. Ты нервничаешь, если тебе не удастся сделать то, что тебе хочется.

16. Часто тебя что-то мучает, а что – не можешь понять.
17. Ты со всеми и всегда ведешь себя вежливо.
18. Тебя беспокоит, что тебе скажут родители.
19. Тебя легко разозлить.
20. Часто тебе трудно дышать.
21. Ты всегда хорошо себя ведешь.
22. У тебя потеют руки.
23. В туалет тебе надо ходить чаще, чем другим детям.
24. Другие ребята удачливее тебя.
25. Для тебя важно, что о тебе думают другие.
26. Часто тебе трудно глотать.
27. Часто волнуешься из-за того, что, как выясняется позже, не имело значения.
28. Тебя легко обидеть.
29. Тебя все время мучает, все ли ты делаешь правильно, так, как следует.
30. Ты никогда не хвастаешься.
31. Ты боишься того, что с тобой может что-то случиться.
32. Вечером тебе трудно уснуть.
33. Ты очень переживаешь из-за оценок.
34. Ты никогда не опаздываешь.
35. Часто ты чувствуешь неуверенность в себе.
36. Ты всегда говоришь только правду.
37. Ты чувствуешь, что тебя никто не понимает.
38. Ты боишься, что тебе скажут: «Ты все делаешь плохо».
39. Ты боишься темноты.
40. Тебе трудно сосредоточиться на учебе.
41. Иногда ты злишься.
42. У тебя часто болит живот.
43. Тебе бывает страшно, когда ты перед сном остаешься один в темной комнате.
44. Ты часто делаешь то, что не стоило бы делать.
45. У тебя часто болит голова.
46. Ты беспокоишься, что с твоими родителями и что-нибудь случится.
47. Ты иногда не выполняешь свои обещания.
48. Ты часто устаешь.
49. Ты часто грубишь родителям и другим взрослым.
50. Тебе нередко снятся страшные сны.

- 51. Тебе кажется, что другие ребята смеются над тобой.
- 52. Бывает, что ты врешь.
- 53. Ты боишься, что с тобой случится что-нибудь плохое.

Ключ к тесту

Ключ к субшкале «социальной желательности» (номера пунктов СМАС)

Ответ «Верно»: 5, 17, 21, 30, 34, 36.

Ответ «Неверно»: 10, 41, 47, 49, 52.

Критическое значение по данной субшкале – 9. Этот и более высокий результат свидетельствуют о том, что ответы испытуемого могут быть недостоверны, могут искажаться под влиянием фактора социальной желательности.

Ключ к субшкале «тревожность»

Ответы «Верно»: 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 18, 19, 20, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 31, 32, 33, 35, 37, 38, 39, 40, 42, 43, 44, 45, 46, 48, 50, 51, 53.

Полученная сумма баллов представляет собой первичную, или «сырую», оценку.

Обработка и интерпретация результатов теста

Предварительный этап

1. Просмотреть бланки и отобрать те, на которых все ответы одинаковы (только «верно» или только «неверно»). Как уже отмечалось, в СМАС диагностика всех симптомов тревожности подразумевает только утвердительный ответ («верно»), что создает при обработке трудности, связанные с возможным смещением показателей тревожности и склонности к стереотипии, которая встречается у младших школьников. Для проверки следует использовать контрольную шкалу «социальной желательности», предполагающую оба варианта ответа. В случае выявления левосторонней (все ответы «верно») или правосторонней (все ответы «неверно») тенденции полученный результат следует рассматривать как сомнительный. Его следует тщательно проконтролировать с помощью независимых методов.

2. Обратить внимание на наличие ошибок в заполнении бланков: двойные ответы (т. е. подчеркивание одновременно и «верно», и «неверно»), пропуски, исправления, комментарии и т. п. В тех случаях, когда у испытуемого ошибочно заполнено не более трех пунктов субшкалы тревожности (вне зависимости от характера ошибки), его данные могут обрабатываться на общих основаниях. Если же ошибок больше, то обработку проводить нецелесообразно. Следует обратить особое внимание на детей, которые пропускают или дают двойной ответ на пять или более пунктов СМАС. В значительной части случаев это свидетельствует о затрудненности выбора, трудностях в принятии решения, попытке уйти от ответа, т. е. является показателем скрытой тревожности.

Основной этап

1. Подсчитываются данные по контрольной шкале – субшкале «социальной желательности».
2. Подсчитываются баллы по субшкале «тревожность».
3. Первичная оценка переводится в шкальную. В качестве шкальной оценки используется стандартная десятка (стены). Для этого данные испытуемого сопоставляются с нормативными показателями группы детей соответствующего возраста и пола.

Таблица 1.3 – Перевод «сырых» баллов в стены

Стены	Половозрастные группы (результаты в баллах)							
	7 лет		8-9 лет		10-11 лет		12 лет	
	д	м	д	м	д	м	д	м
1	0-2	0-3	0	0-1	0-3	0-2	0-6	0-5
2	3-4	4-6	1-3	2-4	4-7	3-6	7-9	6-8
3	5-7	7-9	4-7	5-7	8-10	7-9	10-13	9-11
4	8-10	10-12	8-11	8-11	11-14	10-13	14-16	12-14
5	11-14	13-15	12-15	12-14	15-18	14-16	17-20	15-17
6	15-18	16-18	16-19	15-17	19-21	17-20	21-23	18-20
7	19-21	19-21	20-22	18-20	22-25	21-23	24-27	21-22
8	22-25	22-24	23-26	21-23	26-28	24-27	28-30	23-25
9	26-29	24-26	27-30	24-26	29-32	28-30	31-33	26-28
10	29 и более	27 и более	31 и более	27 и более	33 и более	31 и более	34 и более	29 и более

Примечание к таблице норм:

д – нормы для девочек,

м – нормы для мальчиков.

На основании полученной шкальной оценки делается вывод об уровне тревожности испытуемого.

Таблица 1.4 – Характеристика уровней тревожности

Стены	Характеристика	Примечание
1-2	Состояние тревожности испытуемому не свойственно	Подобное «чрезмерное спокойствие» может иметь и не иметь защитного характера
3-6	Нормальный уровень тревожности	Необходим для адаптации и продуктивной деятельности
7-8	Несколько повышенная тревожность	Часто бывает связана с ограниченным кругом ситуаций, определенной сферой жизни
9	Явно повышенная тревожность	Обычно носит «разлитой», генерализованный характер
10	Очень высокая тревожность	Группа риска

Методика 3. Проективная методика «Рисунок школы»

Цель: определение отношения ребенка к школе и уровня школьной тревожности.

Ребенку дают лист А4, цветные карандаши и просят: «Здесь на листе бумаги нарисуй школу».

Беседа, уточняющие вопросы о нарисованном, комментарии записываются на обратной стороне рисунка.

Обработка результатов

Эмоциональное отношение к школе и учению оценивается по 3 показателям:

- 1) цветовая гамма;
- 2) линия и характер рисунка;
- 3) сюжет рисунка;

При анализе рисунка по каждому из этих показателей выставляется балльная оценка, затем баллы складываются.

1. Цветовая гамма:

– 2 балла – в рисунке преобладают яркие, чистые, светлые тона и их сочетания (желтый, светло-зеленый, голубой, т.д.);

– 1 балл – в равной степени присутствуют светлые и темные тона;

– 0 баллов – рисунок выполнен в темных тонах (темно-коричневый, темно-зеленый, черный).

2. Линия и характер рисунка:

– 2 балла – объекты прорисованы тщательно и аккуратно; используются длинные, сложные линии различной толщины, нет «разрывов» контура;

– 1 балл – в рисунке присутствуют обе характеристики;

– 0 баллов – объекты изображены нарочито небрежно, схематично; линии двойные, прерывающиеся, одинаковой длины и толщины, слабая линия;

3. Сюжет рисунка:

– 2 балла – симметричное изображение (рисунок школы занимает центральное место на листе); наличие деталей и украшений, элементов декорирования, изображение различных предметов, оживляющих пейзаж (цветы, деревья, плакаты, флаги, занавески на окнах, др.); изображение детей, идущих в школу или сидящих за партами, учителя и «процесса учения»; время года – весна, лето (солнце, нет туч); изображение светлого времени суток.

– 1 балл – обе характеристики присутствуют.

– 0 баллов – ассиметричность рисунка; отсутствие деталей и украшений; отсутствие людей или изображение детей, уходящих из школы; время года – осень, зима (темное небо, идет дождь или снег); время суток – ночь или вечер.

Анализ результатов

– 6-5 баллов – у ребенка сложилось эмоционально благополучное отношение к школе и учению, он готов к принятию учебных задач и взаимодействию с учителем;

– 4-2 балла – у ребенка есть некоторая тревога по поводу школьного обучения как незнакомой для него ситуации, необходимо расширить круг его знаний и представлений о школьно-учебной деятельности, формировать положительное отношение к учителю и одноклассникам; причинами тревог может быть нервозность и необдуманные высказывания взрослых, негативный опыт обучения в школе старших детей;

– 1-0 баллов – у ребенка явно выраженный страх перед школой, часто это приводит к неприятию учебных задач и отказу от учебной деятельности, трудностям в общении с учителем и одноклассниками.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты исследования психолого-педагогической коррекции школьной тревожности у учащихся начальных классов

Таблица 2.1 – Результаты исследования уровня школьной тревожности учащихся начальных классов по методике Б.Н. Филлипса

№	Ф.И.	Баллы	Уровень тревожности
1	А. А.	59	Нормальный
2	А. М.	90	Высокий
3	А. М.	52	Нормальный
4	А. Н.	63	Нормальный
5	А. К.	44	Низкий
6	В. Щ.	89	Высокий
7	С. В.	55	Нормальный
8	А. Г.	68	Нормальный
9	М.З.	36	Низкий
10	В. З.	73	Нормальный
11	А. З.	56	Нормальный
12	И. А.	92	Высокий
13	В. А.	85	Высокий
14	А. Б.	18	Низкий
15	А. Б.	36	Низкий
16	П. Г.	14	Низкий
17	А. Б.	61	Нормальный
18	Н. В.	60	Нормальный
19	Г.И.	18	Низкий
20	Д. К.	23	Низкий
21	А. К.	42	Низкий
22	Р.Л.	27	Низкий
23	М. Н.	51	Нормальный
24	Д. О.	88	Высокий

Итого: высокий уровень тревожности – 21%; нормальный уровень тревожности – 21%; низкий уровень тревожности – 37%

Таблица 2.2 - Результаты исследования уровня тревожности учащихся начальных классов по методике СМАС (адаптация Прихожан)

№	Ф. И.	Баллы	Уровень тревожности
1	А.А.	7	Повышенный
2	В.А.	6	Нормальный
3	А.Б.	5	Нормальный
4	А.Б.	8	Повышенный
5	В.Щ.	10	Высокий
6	Н.В.	4	Нормальный
7	С.В.	6	Нормальный
8	А.Г.	6	Нормальный
9	П.Г.	8	Повышенный
10	М.З.	2	Низкий
11	В.З.	2	Низкий
12	А.З.	6	Нормальный
13	Г.И.	10	Высокий
14	Д.К.	6	Нормальный
15	А.К.	6	Нормальный
16	А.К.	5	Нормальный
17	Р.Л.	8	Повышенный
18	А.М.	5	Нормальный
19	И.А.	9	Высокий
20	А.Н.	8	Повышенный
21	М.Н.	5	Нормальный
22	Д.О.	9	Высокий
23	В.П.	2	Низкий
24	С.Х.	1	Низкий
25	А.Ш.	7	Повышенный

Итого: высокий уровень тревожности – 16%; повышенный уровень тревожности – 24%; нормальный уровень тревожности – 44%; низкий уровень тревожности – 16%.

Таблица 2.3 - Результаты исследования уровня тревожности по проективной методике «Рисунок школы»

№	Фамилия, имя	Баллы	Уровень тревожности
1	И.А.	4	Средний
2	А.А.	4	Средний
3	В.А.	2	Средний
4	А.Б.	5	Низкий
5	А.Б.	3	Средний
6	А.Б.	1	Высокий
7	Н.В.	4	Средний
8	С.В.	4	Средний
9	А.Г.	6	Низкий
10	П.Г.	5	Низкий
11	М.З.	4	Средний
12	В.З.	4	Средний
13	А.З.	3	Средний
14	Г.И.	6	Низкий
15	Д.К.	3	Средний
16	А.К.	3	Средний
17	А.К.	2	Средний
18	Р.Л.	4	Средний
19	А.М.	6	Низкий
20	А.М.	1	Высокий
21	А.Н.	6	Низкий
22	М.Н.	4	Средний
23	Д.О.	1	Высокий
24	В.П.	3	Средний
25	С.Х.	2	Средний
26	А.Ш.	3	Средний
27	В.Щ.	5	Низкий

Итого: высокий уровень тревожности – 11%; средний уровень тревожности – 63%; низкий уровень тревожности – 26%.

Таблица 2.4 - Обобщенные результаты исследования уровня тревожности

№	Ф.И.	Уровень тревожности			Обобщенный уровень тревожности
		методика Б. Н. Филлипса	методика СМАС (адаптация А.М. Прихожан)	проективной методике «Рисунок школы»	
1	А.А.	Нормальный	Повышенный	Средний	Нормальный
2	А.М.	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий
3	А.М.	Нормальный	Нормальный	Низкий	Нормальный
4	А.Н.	Нормальный	Повышенный	Низкий	Нормальный
5	А.К.	Низкий	Нормальный	Средний	Нормальный
6	В.Щ.	Высокий	Высокий	Низкий	Высокий
7	С.В.	Нормальный	Нормальный	Средний	Нормальный
8	А.Г.	Нормальный	Нормальный	Низкий	Нормальный
9	М.З.	Низкий	Низкий	Средний	Низкий
10	В.З.	Нормальный	Низкий	Средний	Нормальный
11	А.З.	Нормальный	Нормальный	Средний	Нормальный
12	И.А.	Высокий	Высокий	Средний	Высокий
13	В.А.	Высокий	Нормальный	Средний	Нормальный
14	А.Б.	Низкий	Нормальный	Низкий	Низкий
15	А.Б.	Низкий	Повышенный	Средний	Нормальный
16	П.Г.	Низкий	Повышенный	Низкий	Низкий
17	А.Б.	Нормальный	Повышенный	Средний	Нормальный
18	Н.В.	Нормальный	Нормальный	Средний	Нормальный
19	Г.И.	Низкий	Высокий	Низкий	Низкий
20	Д.К.	Низкий	Нормальный	Средний	Нормальный
21	А.К.	Низкий	Нормальный	Средний	Нормальный
22	Р.Л.	Низкий	Повышенный	Средний	Нормальный
23	М.Н.	Нормальный	Нормальный	Средний	Нормальный
24	Д.О.	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий

Итого: высокий уровень тревожности – 17%; нормальный (средний) уровень тревожности – 66%; низкий уровень тревожности – 17%.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся начальных классов

Занятие 1. Знакомство. Введение в мир психологии

Упражнение 1. Беседа о психологии (зачем она нужна)

Цель: введение в тему, раскрытие целей занятия

Содержание: ведущий показывает детям цветок и спрашивает, как он вырастает и что для этого нужно. Из ответов детей делает вывод, что большой красивый цветок вырастает из маленького семечка. Для того чтобы он вырос большим и красивым, ему необходимы дождик и солнышко. Так же и у людей. Чтобы из мальчика или девочки вырос красивый, умный, счастливый и здоровый взрослый, необходима психология.

Что изучает психология? (Мысли и чувства людей.) Для чего это необходимо знать? (Для того чтобы понимать себя и других людей, уметь жить дружно и весело.)

Упражнение 2. Знакомство

Цель: знакомство, налаживание эмоциональных связей в группе.

Содержание: Дети кидают друг другу мячик, сначала называют свое имя, затем по сигналу ведущего — называют имя того, кому бросают мячик.

Упражнение 3. Разминка

Цель: настройка на рабочий лад, формирование чувства доверия и уверенности в себе

Содержание: «Ребята, я хочу вам предложить игру, которая называется "Зайки и слоники". Сначала мы с вами будем зайками-трусишками. Скажите, когда заяц чувствует опасность, что он делает? Правильно, дрожит. Покажите, как он дрожит. Поджимает уши, весь сжимается, старается стать маленьким и незаметным, хвостик и лапки его трясутся» и т. д. Дети показывают. «Покажите, что делают зайки, если слышат шаги человека?» Дети разбегаются по группе, классу, прячутся и т. д. «А что делают зайки, если видят волка?..» Педагог играет с детьми в течение нескольких минут. «А теперь мы с вами будем т слонами, большими, сильными, смелыми. Покажите, как спокойно, размеренно, величаво и бесстрашно ходят слоны. А что делают слоны, когда видят человека? Они боятся его? Нет. Они дружат с ним и, когда его видят, спокойно продолжают свой путь. Покажите, как. Покажите, что делают слоны, когда видят тигра...» Дети в течение нескольких минут изображают бесстрашного слона. После проведения упражнения ребята садятся в круг и обсуждают, кем им больше понравилось быть и почему.

Упражнение 4 Совместный рисунок

Цель: снятие напряжения, раскрепощение и сплочение детей, формирование позитивного настроения.

Содержание: Ведущий предлагает вместе нарисовать следы зверей

Занятие 2. Наши эмоции

Упражнение 1. «Разминка»

Цель: настройка на рабочий лад, формирование чувства доверия и уверенности в себе

Содержание: Учащиеся по сигналу ведущего быстро меняют изображаемое эмоциональное состояние, то есть чередуют напряжение и расслабление. «Раз, два, три, позу за мной повтори». Ведущий принимает какую-либо позу (включая мимику), дети замирают в такой же позе.

Упражнение 2. Перевоплощение

Цель: изучение передачи эмоций посредством мимики

Содержание: Ведущий предлагает детям превратиться во что-то и показать эмоцию: «нахмуриться как осенняя туча, улыбнуться как хитрая лиса и т.д.»

Упражнение 3. Зоопарк

Цель: научиться распознавать чувства других

Содержание: Ведущий раздает карточки с изображениями животных (зайца, волка, медведя) и предлагает по очереди показать радостных животных. Далее он просит подумать, как удалось изобразить радость и понять, что изображена именно радость, а не какие-нибудь другие чувства. На этом занятии вводится понятие «мимика», и ведущий объясняет, что это одно из средств выражения чувств.

Упражнение 4. Рисование на тему «Мое настроение»

Цель: научиться передавать свое настроение посредством арт-техник

Содержание: Дети должны изобразить свое настроение на альбомный лист и после выполнения, рассказать какое настроение они нарисовали.

Занятие 3. Что такое тревожность

Упражнение 1. «Разминка»

Цель: настройка на рабочий лад, формирование чувства доверия и уверенности в себе

Содержание: Ведущий, дотрагиваясь волшебной палочкой до детей, «замораживает» их. После этого он предлагает представить, что на нос села муха, прогнать которую можно только движением носа. (Муха села на левый глаз, губы, щеки, лоб, подбородок.)

Упражнение 2. Переинтерпретация

Цель: фокусировка на положительных моментах тревожности

Содержание: Психолог рассказывает детям, что признаки тревожности, которые возникают у них, это признаки готовности человека действовать (признаки активности), их испытывают большинство людей, и они помогают ответить, выступить как можно лучше и справиться с другими делами. Определенный уровень тревожности необходим для успеха деятельности. Всем известно, как небольшое волнение повышает результативность. Предложить детям привести пример тревожащих их ситуаций и на этом примере показать, как можно изменить ситуацию в лучшую сторону.

Упражнение 3. Закончи предложение

Цель: дать понимание, что все люди испытывают страх и тревогу, и это – нормально

Содержание: Дети заканчивают предложения: «Дети обычно боятся...», «Взрослые обычно боятся...», «Мамы обычно боятся...», «Учителя обычно боятся...». При обсуждении ведущий вместе с детьми делает вывод о том, что все люди боятся иногда, и страх — это совсем не стыдное чувство.

Упражнение 4. Рисование своего страха

Цель: научиться выражать свой страх метафорически с помощью арт-средств, тем самым показывая его конечность

Содержание: детям предлагается нарисовать, что или кто их тревожит. Упражнение «Что на рисунке». Ведущий по очереди показывает детям рисунки, только что нарисованные, и обсудить чего боялись эти дети и как им помочь.

Занятие 4. Как справиться с тревожностью?

Упражнение 1. «Разминка»

Цель: настройка на рабочий лад, формирование чувства доверия и уверенности в себе

Содержание: Ребята, я хочу вам предложить игру, которая называется "Зайки и слоники". Сначала мы с вами будем зайками-трусишками. Скажите, когда заяц чувствует опасность, что он делает? Правильно, дрожит. Покажите, как он дрожит. Поджимает уши, весь сжимается, старается стать маленьким и незаметным, хвостик и лапки его трясутся» и т. д. Дети показывают. «Покажите, что делают зайки, если слышат шаги человека?» Дети разбегаются по группе, классу, прячутся и т. д. «А что делают зайки, если видят волка?..» Педагог играет с детьми в течение нескольких минут. «А теперь мы с вами будем слонами, большими, сильными, смелыми. Покажите, как спокойно, размеренно, величаво и бесстрашно ходят слоны. А что делают слоны, когда видят человека? Они боятся его? Нет.

Они дружат с ним и, когда его видят, спокойно продолжают свой путь. Покажите, как. Покажите, что делают слоны, когда видят тигра...» Дети в течение нескольких минут изображают бесстрашного слона. После проведения упражнения ребята садятся в круг и обсуждают, кем им больше понравилось быть и почему.

Упражнение 2. Корабль и ветер

Цель: настроить группу на рабочий лад

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

Упражнение 3. Театр масок

Цель: расслабить мышцы лица, снять мышечное напряжение свои ошибки, выработать правильное отношение к неудачам.

Содержание: «Ребята! Мы с вами посетим «Театр Масок». Вы все будете артистами, а я — фотографом. Я буду просить вас изобразить выражение лица различных героев.

Например: покажите, как выглядит злая Баба Яга». Дети с помощью мимики и несложных жестов или только с помощью мимики изображают Бабу Ягу. «Хорошо! Здорово! А теперь замрите, фотографирую. Молодцы! Некоторым даже смешно стало. Смеяться можно, но только после того, как кадр отснят.

А теперь изобразите Ворону (из басни "Ворона и Лисица") в тот момент, когда она сжимает в клюве сыр». Дети плотно сжимают челюсти, одновременно вытягивая губы, изображают клюв. «Внимание! Замрите! Снимаю! Спасибо! Молодцы!

А теперь покажите, как испугалась бабушка из сказки «Красная шапочка», когда поняла, что разговаривает не с внучкой, а с Серым Волком. Дети могут широко раскрыть глаза, поднять брови, приоткрыть рот. «Замрите! Спасибо!»

А как хитро улыбалась Лиса, когда хотела понравиться колобку? Замрите! Снимаю! Молодцы!

Замечательно! Хорошо потрудились!» Далее педагог, на свое усмотрение, может похвалить особо тревожных детей, например, так: «Все работали хорошо, особенно страшной была маска Вити, когда я посмотрела на Сашу, то сама испугалась, а Машенька была очень похожа на хитрую лисицу. Все постарались, молодцы!»

«Рабочий день актера закончен. Мы с вами устали. Давайте отдохнем. Давайте посидим так молча, расслабимся и отдохнем. Всем спасибо!»

Упражнение 4. Путанка

Цель: эмоциональное раскрепощение, объединение участников.

Содержание: выбирается один ведущий, остальные дети, держась за руки, запутываются. Задача водящего – распутать детей.

Занятие 5. Как справиться с тревожностью (продолжение)

Упражнение 1. «Разминка»

Цель: настройка на рабочий лад, формирование чувства доверия и уверенности в себе

Содержание: Учащиеся по сигналу ведущего быстро меняют изображаемое эмоциональное состояние, то есть чередуют напряжение и расслабление. «Раз, два, три, позу за мной повтори». Ведущий принимает какую-либо позу (включая мимику), дети замирают в такой же позе.

Упражнение 2 Воздушный шарик

Цель: снять напряжение

Содержание: Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу». Упражнение можно повторить 3 раза.

Упражнение 3 Шалтай-болтай

Цель: расслабить мышцы рук, спины и груди

Содержание: «Давайте поставим один маленький спектакль. Он называется «Шалтай-Болтай»:

Шалтай-Болтай

Сидел на стене.

Шалтай-Болтай

Свалился во сне.

(С. Маршак)

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

Упражнение 4 Аплодисменты по кругу

Цель: дружеский ритуал завершения занятия.

Содержание: «Сегодня мы хорошо поработали, но давайте немного продолжим игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихо, а затем становятся все громче и громче.

Ведущий начинает хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из игроков группы. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем.

3-ий выбирает 4-го и т.д. Последнему участнику аплодирует уже вся группа.

Обсуждение: участники по очереди высказываются о занятии, своем самочувствии. Затем встают в круг, берутся за руки, по очереди говорят спасибо друг другу.

Занятие 6. Стратегии поведения в сложных жизненных ситуациях

Упражнение 1. «Разминка

Цель: формирование чувства доверия и уверенности в себе

Содержание: ведущий, дотрагиваясь волшебной палочкой до детей, «замораживает» их. После этого он предлагает представить, что на нос села муха, прогнать которую можно только движением носа. (Муха села на левый глаз, губы, щеки, лоб, подбородок.)

Упражнение 2. Репетиция

Цель: проигрывание ситуаций, вызывающих тревогу с целью ее уменьшения

Содержание: психолог проигрывает со школьниками ситуации, вызывающие у них тревогу. Например, школьник как бы отвечает у доски, психолог исполняет роль «строгого учителя», «насмешливого одноклассника», детально отработывая способы действия учащегося.

Упражнение 3. Доведение до абсурда

Цель: проигрывание эмоций тревоги в гротескном варианте для их ослабления

Содержание: школьникам поочередно предлагается сыграть очень сильную тревогу, страх и др. эмоции, делая это как бы дурачась.

Упражнение 4. Путанка

Цель: эмоциональное раскрепощение, объединение участников.

Содержание: выбирается один ведущий, остальные дети, держась за руки, запутываются. Задача водящего – распутать детей.

Занятие 7. Стратегии поведения в сложных жизненных ситуациях (продолжение)

Упражнение 1. «Разминка

Цель: настройка на рабочий лад, формирование чувства доверия и уверенности в себе

Содержание: ребята, я хочу вам предложить игру, которая называется "Зайки и слоники". Сначала мы с вами будем зайками-трусишками. Скажите, когда заяц чувствует опасность, что он делает? Правильно, дрожит. Покажите, как он дрожит. Поджимает уши, весь сжимается, старается стать маленьким и незаметным, хвостик и лапки его трясутся» и т. д. Дети показывают. «Покажите, что делают зайки, если слышат шаги человека?» Дети разбегаются по группе, классу, прячутся и т. д. «А что делают зайки, если видят волка?..» Педагог играет с детьми в течение нескольких минут. «А теперь мы с вами будем слонами, большими, сильными, смелыми. Покажите, как спокойно, размеренно, величаво и бесстрашно ходят слоны. А что делают слоны, когда видят человека? Они боятся его? Нет. Они дружат с ним и, когда его видят, спокойно продолжают свой путь. Покажите, как. Покажите, что делают слоны, когда видят тигра...» Дети в течение нескольких минут изображают бесстрашного слона. После проведения упражнения ребята садятся в круг и обсуждают, кем им больше понравилось быть и почему.

Упражнение 2. Мысленная тренировка

Цель: мысленно настроиться на преодоление возможной тревожащей ситуации

Содержание: психолог обучает детей прорабатывать тревожащие их ситуации заранее. Например, у ребенка есть ситуация, всегда вызывающая тревогу (публичное выступление, ответ у доски и др.). Предложить представить эту ситуацию во всех подробностях, все трудные моменты, тщательно, детально продумывая собственное поведение. Объяснить ребятам, что этот прием поможет им в настоящей ситуации справиться с тревогой.

Упражнение 3. «На ошибках учатся»

Цель: дать возможность детям обсудить то, как они обычно реагируют на свои ошибки, выработать правильное отношение к неудачам.

Содержание: каждый из нас совершает ошибки. Только так мы можем чему-то научиться. Можете ли вы вспомнить сейчас какую-нибудь свою ошибку? Некоторые люди, совершив ошибку, устраивают над собой строгий суд. Другие же просто ещё раз попытаются сделать то, что у них не получилось. С каждым таким шагом они учатся и никогда не делают больших проблем, если у них что-то сразу не вышло. А как вы реагируете на свои ошибки?

Ответьте, пожалуйста, на оба вопроса. Если хотите, можете ещё нарисовать подходящие картинки. Теперь объединитесь по двое-трое и обсудите, что вы вообще думаете по этому поводу.

А теперь возьмите новый лист бумаги и напишите не нём очень крупно: «Делать ошибки - это нормально. На своих ошибках мы учимся». Украсьте свои листы, чтобы вам было приятно на них смотреть. Потом вы можете взять эти плакаты себе домой на память.

Упражнение 4. Лепка на свободную тему

Цель: эмоциональное раскрепощение посредством арт-терапии

Содержание: раздают на группу пластилин, сформулировав задание на свободную лепку

Занятие 8. Развитие коммуникативных навыков

Упражнение 1. «Разминка»

Цель: настройка на рабочий лад, формирование чувства доверия и уверенности в себе

Содержание: учащиеся по сигналу ведущего быстро меняют изображаемое эмоциональное состояние, то есть чередуют напряжение и расслабление. «Раз, два, три, позу за мной повтори». Ведущий принимает какую-либо позу (включая мимику), дети замирают в такой же позе.

Упражнение 2. Беседа «Общение с товарищами»

Цель: формировать понятие дружбы, об обязанностях дружбы, учить договариваться

Содержание: ведущий задает вопросы - Что значит дружить?

- Какими качествами должен обладать настоящий друг?

На доске надпись: «Настоящий друг». Рядом записываются предложенные качества. Затем детям предлагается подумать о том, есть ли эти качества у каждого из них, каких не хватает, в каких они сомневаются.

Выработка «Правил дружбы». В ходе беседы совместно с детьми обговариваются «Правила дружбы» некоторые из них ведущий может предложить сам:

– Помогай товарищу, если умеешь что-то делать – научи его. Если товарищ попал в беду – помоги ему, чем можешь.

– Останови товарища, если он делает что-то плохое. Если товарищ не прав, скажи ему об этом.

– Не ссорься, не спорь по пустякам, не завидуй – радуйся успехам товарища вместе с ним.

– Если поступил плохо, не бойся признаться в этом, попроси прощения и признай свою ошибку.

Упражнение 3. Разыгрывание ситуаций

Цель: освоить эффективные способы поведения и использовать их в реальной жизни

Содержание: детям предлагается разыграть следующие ситуации:

– Ты участвовал в соревновании и занял первое место, а твой друг был почти последним. Он очень расстроился. Помоги ему успокоиться.

– Ты очень обидел своего друга. Попробуй помириться с ним.

– Вы писали диктант, ты получил оценку пять, а твой друг – двойку. Успокой своего друга.

– Два твоих друга поссорились – помири их.

– Твой друг попросил у тебя поиграть твою любимую игру, а отдал ее сломанной.

После разыгрывания полезно для играющего ребенка поменяться ролями с партнерами и «оказаться на месте» того, с кем общался.

Упражнение 4. Compliments

Цель: повышение самооценки, возможность взглянуть на себя глазами других детей

Содержание: предложить ребятам поочередно сделать комплимент своему соседу

Занятие 9. Закрепление

Упражнение 1. «Разминка»

Цель: формирование чувства доверия и уверенности в себе

Содержание: ведущий, дотрагиваясь волшебной палочкой до детей, «замораживает» их. После этого он предлагает представить, что на нос села муха, прогнать которую можно только движением носа. (Муха села на левый глаз, губы, щеки, лоб, подбородок.)

Упражнение 2. Воздушный шарик

Цель: снять психоэмоциональное напряжение

Содержание: все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу». Упражнение можно повторить 3 раза.

Упражнение 3. Репетиция

Цель: проигрывание ситуаций, вызывающих тревогу с целью ее уменьшения.

Содержание: психолог проигрывает со школьниками ситуации, вызывающие у них тревогу. Например, школьник как бы отвечает у доски, психолог исполняет роль «строгого учителя», «насмешливого одноклассника», детально отработывая способы действия учащегося.

Упражнение 4. Compliments

Цель: повышение самооценки, возможность взглянуть на себя глазами других детей.

Содержание: предложить ребятам поочередно сделать комплимент своему соседу.

Занятие 10. Заключение

Цель: подвести итоги работы

Упражнение 1. «Разминка»

Цель: настройка на рабочий лад, формирование чувства доверия и уверенности в себе.

Содержание: учащиеся по сигналу ведущего быстро меняют изображаемое эмоциональное состояние, то есть чередуют напряжение и расслабление. «Раз, два, три, позу за мной повтори». Ведущий принимает какую-либо позу (включая мимику), дети замирают в такой же позе.

Упражнение 2. Беседа о проделанной работе

Цель: рефлексия о проделанной работе – что нового узнали, что было полезным

Содержание: участники по кругу передают мячик, обмениваясь впечатлениями о занятиях.

Упражнение 3. Связующая нить

Цель: создание позитивного настроения и сплоченности группы

Содержание: участники становятся в круг. Ведущий, держа в руках клубок, здоровается со всеми и передает клубок соседу. Тот, к кому попал клубок, приветствует всех и передает его следующему игроку, оставляя ниточку у себя. И так по кругу. Когда клубок возвращается к ведущему, все оказываются «связаны» одной нитью. «Слегка натяните ниточку и почувствуйте, что мы - единое целое в этом мире...»

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты исследования психолого-педагогической коррекции школьной тревожности у учащихся начальных классов после реализации программы

Таблица 4.1 – Результаты исследования уровня школьной тревожности учащихся начальных классов по методике Б. Н. Филлипса

№	Ф.И.	Баллы	Уровень тревожности
1	А. А.	55	Нормальный
2	А. М.	62	Нормальный
3	А. М.	50	Нормальный
4	А. Н.	66	Нормальный
5	А. К.	40	Низкий
6	В. Щ.	92	Высокий
7	С. В.	49	Нормальный
8	А. Г.	60	Нормальный
9	М.З.	42	Низкий
10	В. З.	69	Нормальный
11	А. З.	51	Нормальный
12	И. А.	87	Высокий
13	В. А.	80	Высокий
14	А. Б.	24	Низкий
15	А. Б.	30	Низкий
16	П. Г.	15	Нормальный
17	А. Б.	55	Нормальный
18	Н. В.	55	Нормальный
19	Г.И.	20	Низкий
20	Д. К.	22	Низкий
21	А. К.	48	Нормальный
22	Р.Л.	20	Низкий
23	М. Н.	44	Нормальный
24	Д. О.	70	Нормальный

Итого: высокий уровень тревожности – 13%; нормальный уровень тревожности – 58%; низкий уровень тревожности – 29%.

Таблица 4.2 - Результаты исследования уровня тревожности учащихся начальных классов по методике СМАС (адаптация Прихожан)

№	Ф. И.	Баллы	Уровень тревожности
1	А. А.	8	Повышенный
2	В. А.	3	Нормальный
3	А. Б.	3	Нормальный
4	А. Б.	7	Повышенный
5	А. Б.	9	Высокий
6	Н. В.	3	Нормальный
7	С. В.	5	Нормальный
8	А. Г.	4	Нормальный
9	П. Г.	7	Повышенный
10	М. З.	1	Низкий
11	В. З.	3	Нормальный
12	А. З.	3	Нормальный
13	Г. И.	9	Высокий
14	Д. К.	5	Нормальный
15	А. К.	4	Нормальный
16	А. К.	4	Нормальный
17	Р. Л.	7	Повышенный
18	А. М.	5	Нормальный
19	А. М.	6	Нормальный
20	А. Н.	5	Нормальный
21	М. Н.	3	Нормальный
22	Д. О.	6	Нормальный
23	В. П.	1	Низкий
24	С. Х.	2	Низкий
25	А. Ш.	5	Нормальный

Итого: высокий уровень тревожности – 8%; повышенный уровень тревожности – 16%; нормальный уровень тревожности – 64%; низкий уровень тревожности – 12%.

Таблица 4.3 - Результаты исследования уровня тревожности по проективной методике «Рисунок школы»

№	Фамилия, имя	Баллы	Уровень тревожности
1	И.А.	4	Средний
2	А. А.	4	Средний
3	В. А.	2	Средний
4	А. Б.	5	Низкий
5	А. Б.	3	Средний
6	А. Б.	2	Средний
7	Н. В.	4	Средний
8	С. В.	4	Средний
9	А. Г.	6	Низкий
10	П.Г.	5	Низкий
11	М. З.	4	Средний
12	В.З.	4	Средний
13	А. З.	3	Средний
14	Г. И.	6	Низкий
15	Д. К.	3	Средний
16	А. К.	3	Средний
17	А. К.	2	Средний
18	Р. Л.	4	Средний
19	А. М.	6	Низкий
20	А. М.	2	Средний
21	А. Н.	4	Средний
22	М. Н.	4	Средний
23	Д. О.	1	Высокий
24	В. П.	3	Средний
25	С. Х.	2	Средний
26	А. Ш.	3	Средний
27	В. Щ.	5	Низкий

Итого: Высокий уровень тревожности – 4%; средний уровень тревожности – 74%; низкий уровень тревожности – 22%.

Таблица 4.4 – Результаты математико–статистического анализа: Т-критерий Вилкоксона для методики Б. Н. Филлипса

№	«До»	«После»	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	59	55	-4	4	8
2	90	62	-28	28	24
3	52	50	-2	2	3,5
4	63	66	3	3	5,5
5	44	40	-4	4	8
6	89	92	3	3	5,5
7	55	49	-6	6	16,5
8	68	60	-8	8	22
9	36	42	6	6	16,5
10	73	69	-4	4	8
11	56	51	-5	5	11,5
12	92	87	-5	5	11,5
13	85	80	-5	5	11,5
14	18	24	6	6	16,5
15	36	30	-6	6	16,5
16	14	15	1	1	1,5
17	61	55	-6	6	16,5
18	60	55	-5	5	11,5
19	18	20	2	2	3,5
20	23	22	-1	1	1,5
21	42	48	6	6	16,5
22	27	20	-7	7	20,5
23	51	44	-7	7	20,5
24	88	70	-18	18	23
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					65,5

- ранги нетипичных сдвигов

Проверим правильность ранжирования:

$$\sum(R)_p = 24 * (24 + 1) / 2 = 300$$

$$\sum(R)_\text{э} = 8 + 24 + 3,5 + 5,5 + 8 + 5,5 + 16,5 + 22 + 16,5 + 8 + 11,5 + 11,5 + 11,5 + 16,5 + 16,5 + 1,5 + 16,5 + 11,5 + 3,5 + 1,5 + 16,5 + 20,5 + 20,5 + 23 = 300$$

$\sum(R)_\text{э} = \sum(R)_p$ – ранжирование выполнено верно

$$T_{\text{эмп.}} = 65,5$$

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Технологическая карта внедрения результатов исследования психолого-педагогической коррекции школьной тревожности у учащихся начальных классов в практику

Цель	Содержание	Методы	Формы	Ко л- во	Время	Ответствен ные
1	2	3	4	5	6	7
1-й этап: «Определение актуальности психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся начальных классов»						
1.1. Определить актуальность психолого-педагогической коррекции школьной тревожности и младших школьников в научной литературе	Изучение состояния вопроса актуальности психолого-педагогической коррекции школьной тревожности в психолого-педагогической литературе	Анализ, обобщение, синтез, систематизация	Самостоятельный анализ психолого-педагогической литературы консультация с научным руководителем	1	Сентябрь.	Студент, выполняющий исследование, научный руководитель
1.2. Разработать этапы диагностики школьной тревожности и младших школьников	Подбор диагностик для исследования; изучение и анализ содержания каждого этапа диагностики, критериев и показателей эффективности	Анализ, обсуждение	Самостоятельный анализ психолого-педагогической литературы консультация с научным руководителем, психологом ОУ	1	Сентябрь	Студент, выполняющий исследование, научный руководитель
2-й этап: «Формирование положительной психологической установки на проведение первичной диагностики»						
2.1 Выработать состояние готовности к проведению	Подготовка к проведению диагностики. Распределен	Планирование	Беседа, обсуждение	2	Сентябрь, октябрь	Студент, выполняющий исследование, психолог

Цель	Содержание	Методы	Формы	Ко л- во	Время	Ответствен ные
1	2	3	4	5	6	7
первичной диагностики школьной тревожности	ие выборки и времени					ОУ, классный рук-ль
2.2 Провести исследование уровня школьной тревожности младших школьников	Реализация выбранных диагностических методик	Тестирование по выбранным методикам	Групповая	2	Октябрь-ноябрь	Студент, выполняющий исследование, психолог ОУ, классный рук-ль
3-й этап: «Анализ результатов проведенной диагностики»						
3.1. Провести анализ проведенного исследования	Анализ результатов первичной диагностики, планирование дальнейшей работы	Анализ, синтез, обобщение	Самостоятельная работа, консультация с научным руководителем	2	Октябрь, ноябрь	Студент, выполняющий исследование, научный руководитель
3.2 Обобщить результаты, подобрать возможные рекомендации	Описание и обсуждение полученных результатов, составление рекомендаций	Обсуждение	Инд. беседа	2	Ноябрь	Студент, выполняющий исследование, научный руководитель, психолог ОУ, заместитель директора ОУ по УВР
4-й этап: «Формирование психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся начальных классов»						
4.1. Поставить цель психолого-педагогической коррекции школьной	Обоснование целей и задач формирующего эксперимента	Анализ, обсуждение	Самостоятельная работа, консультация с научным руководителем	1	Ноябрь	Студент, выполняющий исследование, научный руководитель,

Цель	Содержание	Методы	Формы	Ко л- во	Время	Ответствен ные
1	2	3	4	5	6	7
тревожност и младших школьников						психолог ОУ
4.2 Разработать программу психолого- педагогичес кой коррекции школьной тревожност и младших школьников	На основе целей и задач, поставленны х в п.4.1, составить программу коррекции	Анализ, обсуждение	Самостоятел ьная работа, консультация с научным руководителе м, психологом ОУ	2	Ноябрь	Студент, выполняю щий исследован ие, научный руководите ль, психолог ОУ
5-й этап: «Проведение психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся начальных классов»						
5.1 Выработать состояние готовности к проведению формирующ ей программы	Подготовка к проведению формирующ его эксперимент а, Обосновани е практическо й значимости проведения исследования	Беседа, обсуждение	Собрание с родителями	1	Декабр ь	Студент, выполняю щий исследован ие, психолог ОУ, заместител ь директора ОУ по УВР
5.2 Создать условия для проведения формирующ его эксперимент а	Распределен ие выборки и времени	Планировани е	Самостоятел ьная работа, консультация с психологом ОУ	1	Декабр ь	Студент, выполняю щий исследован ие, психолог ОУ
5.3 Провести формирован ие уровня школьной тревожност и младших школьников с помощью разработанн	Реализация программы коррекции школьной тревожности младших школьников	беседа, психогимнас тика, элементы арт-терапии, игротерапия	Групповая работа с младшими школьниками	10	Январь - феврал ь	Студент, выполняю щий исследован ие, психолог ОУ

Цель	Содержание	Методы	Формы	Ко л- во	Время	Ответствен ные
1	2	3	4	5	6	7
ой программы						
6-й этап: «Повторная диагностика школьной тревожности учащихся начальных классов»						
2.1 Выработать состояние готовности к проведению повторной диагностики школьной тревожност и	Подготовка к проведению диагностики . Распределен ие выборки и времени	Планировани е	Беседа, обсуждение	2	феврал ь	Студент, выполняю щий исследован ие, психолог ОУ, классный рук-ль
6.2 Провести повторное исследовани е уровня школьной тревожност и младших школьников	Реализация выбранных диагностиче ских методик	Тестировани е по выбранным методикам	Групповая работа с младшими школьниками	2	Фераль -март	Студент, выполняю щий исследован ие, психолог ОУ, классный рук-ль
6.3 Изучить и обобщить опыт проведенно й работы	Анализ полученных данных, эффективно сти проведенной программы; составление дальнейших рекомендаци й родителям и педагогам по полученным результатам	Обработка данных, обобщение, анализ, беседа	Самостоятел ьная работа, инд. консультаци и	2	Фераль -март	Студент, выполняю щий исследован ие, научный руководите ль, психолог ОУ, заместител ь директора ОУ по УВР
7-й этап: «Распространение опыта проведенной программы психолого-педагогической коррекции шкльной тревожности у учащихся начальных классов»						
7.1 Осуществит ь наставничес тво над приступающ ими к	Обучение психологов и педагогов работе по внедрению программы	Наставничест во, обмен опытом	Консультаци и	2	Апрель	Студент, выполняю щий исследован ие, психолог ОУ

Цель	Содержание	Методы	Формы	Ко л- во	Время	Ответствен ные
1	2	3	4	5	6	7
внедрению программы						
7.2 Осуществить пропаганду опыта внедрения проведенного исследования	Пропаганда опыта внедрения в работе	Научная и творческая деятельность, написание статей	Самостоятельная работа, участие в конференциях	2	Аперль-май	Студент, выполняющий исследование, научный руководитель, психолог ОУ, администрация ОУ
7.3 Сохранить и углубить опыт работы над исследуемой темой	Обсуждение динамики работы над темой, научная работа по теме внедрения работы	Наблюдение, анализ, научная деятельность	Самостоятельная работа, консультации	2	Апрель-май	Студент, выполняющий исследование научный руководитель, психолог ОУ, администрация ОУ