



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

Колледж ФГБОУ ВО ЮУрГГПУ

**ПРОФИЛАКТИКА ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО
ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ**

Выпускная квалификационная работа

Специальность 44.02.02 Преподавание в начальных классах

Форма обучения очная

Работа рекомендована к защите

«___» _____ 2020 г.

Заместитель директора по УР

_____ Пермякова Г.С.

Выполнила:

студентка группы ОФ-418-165-4-2

Хабибуллина Юлия Ренатовна

Научный руководитель:

преподаватель колледжа

Парфентьева Людмила Викторовна

Челябинск

2020

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	7
1.1. Анализ понятия «тревожность» в научной литературе.....	7
1.2. Причины появления и особенности проявления тревожности у детей младшего школьного возраста.....	15
1.3. Методы профилактики тревожности младших школьников.....	23
Выводы по первой главе.....	32
ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ТРЕВОЖНОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.....	34
2.1. Организация и методы исследования.....	34
2.2 Профилактическая работа по снижению школьной тревожности у младших школьников.....	38
2.3 Результаты диагностики школьной тревожности у младших школьников.....	45
Выводы по второй главе.....	49
Заключение.....	50
Список литературы.....	53
ПРИЛОЖЕНИЕ	56

ВВЕДЕНИЕ

В управлении человеческой деятельностью и общественной жизни все больше внимания уделяется не только способностям и компетенциям членов общества, но и качествам личности, связанным с эмоциональными переживаниями, а также с саморегуляцией разнообразных эмоциональных состояний. Постоянно повышенный уровень стресса, в котором находятся люди, вызывает индивидуальные изменения в структуре личности, среди которых наиболее часто отмечаются агрессивность и тревожность.

Не случайно современное научное знание показывает возрастающий интерес к проблеме тревожности личности. Тревожность - это связанное с предчувствием опасности переживание эмоционального неблагополучия. Тревожность – распространённый психологический феномен нашего времени.

Актуальность проблемы тревожности в том, что она является частым симптомом неврозов и функционального психоза, а также входит в содержание других заболеваний или является пусковым механизмом расстройства эмоциональной сферы личности. Актуальность исследования обусловлена увеличением числа тревожных детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью. Тревожность имеет ярко выраженную возрастную специфику. Для каждого возрастного периода существуют определенные области, объекты действительности, которые вызывают повышенную тревогу большинства детей в независимости от наличия реальной угрозы.

Проблемой тревожности занимались такие психологи как: А. В. Петровский; З. Фрейд; А. М. Прихожан [29]. Ученые различают личностную и ситуативную тревожность. Под личностной тревожностью понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий «веер» ситуаций как

угрожающий, отвечая на каждую из них определенной реакцией. Ситуативная, или реактивная тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью.

Основные свойства и качества личности человека закладываются в младшем школьном возрасте. От их формирования зависит дальнейшее развитие ребенка. Осознание самого себя, усвоение моральных норм, мотивов поведения, формирование направленности личности у ребенка происходит в период младшего школьного возраста. В этот период одним из важных событий является поступление в школу, что означает переход к новому образу жизни. В связи с этим происходят изменения, которые оказывают влияние на его социальное положение. У ребенка появляются новые обязанности, возникают новые взаимоотношения с окружающими его людьми.

Как показывают психолого-педагогические исследования, в младшем школьном возрасте высокий уровень тревожности вызван: плохой подготовкой к урокам; боязнью выразить свои возможности, так как дети считают, что они будут оценены ниже, чем их сверстники, которые показывают высокий уровень знаний и творчества; заниженной самооценкой; предъявлением со стороны учителя высоких требований; домашними неприятностями; завышенными требованиями родителей; недостаточным вниманием и поддержкой родителей; не замечание учителем и родителями успехов ребенка. У учеников младшего школьного возраста тревожность является производной широкого круга нарушений. Закрепление и усиление тревожности происходит из-за накопления отрицательного опыта. Тревожность становится устойчивым личностным образованием к подростковому возрасту [12].

Для того, чтобы этого не произошло, необходимо проводить работу по снижению уровня тревожности начиная с младшего школьного возраста. Исследования по данной проблеме достаточно редки и носят разрозненный и

фрагментарный характер. В практической деятельности педагоги нуждаются в соответствующем методическом обеспечении профилактической работы, направленной на поддержание эмоционального благополучия учащихся.

Поэтому темой нашей работы мы выбрали: «Профилактика школьной тревожности детей младшего школьного возраста».

Цель исследования: теоретически обосновать, составить и апробировать комплекс педагогических мероприятий по профилактике тревожности у детей младшего школьного возраста.

Объект исследования: эмоциональные состояния (тревожность) детей младшего школьного возраста в процессе обучения.

Предмет исследования: психолого-педагогические средства профилактики тревожности младших школьников.

Задачи:

1. На основе анализа психолого-педагогической литературы, выявить психологическое содержание понятия «тревожность» и особенности и причины ее проявления в младшем школьном возрасте.

2. Выявить методы и средства профилактики тревожности младших школьников.

3. Подобрать психодиагностический инструментарий для исследования тревожности детей младшего школьного возраста.

4. Составить комплекс мероприятий профилактики тревожности у детей младшего школьного возраста.

5. Апробировать диагностические методики и педагогические мероприятия и проанализировать результаты, полученные в ходе исследования.

Гипотеза исследования: реализация разработанного комплекса педагогических профилактических мероприятий способствует снижению уровня тревожности детей младшего школьного возраста.

Методы исследования: теоретические: анализ психолого-педагогической литературы; практические: опрос, проективные методики; вспомогательные: методы обработки представления данных.

Теоретико-методологическая основа исследования: Изучением тревожности занимались как отечественные психологи: Н.Д. Левитов, А. М. Прихожан, В. П. Астапов, так и зарубежные: З. Фрейд, А. Адлер, В. П. Астапов и другие. А. Л. Вегнер, О. А. Слепичева, А. К. Дусавицкий, Е. Н. Новикова выделили ряд причин, по которым возникает школьная тревожность, вызванная обстановкой дома или в школе, а также социальным окружением. К ним относятся смена учебного коллектива, неблагоприятные отношения со сверстниками либо особенности взаимодействия с учителем, учебные перегрузки, неадекватные требования со стороны родителей.

Базой исследования послужила МБОУ СОШ № 15 г. Челябинска. В исследовании приняли участие 20 учеников 3 класса. Средний возраст – 9 лет.

Практическая значимость данной работы состоит в том, что полученные в ходе исследования результаты диагностики могут быть использованы классным руководителем для коррекции повышенного уровня тревожности у младших школьников, диагностические методики и предложенный комплекс мероприятий может использоваться на практике учителями, специалистами, родителями, которые заинтересованы в профилактике уровня тревожности младших школьников.

Структура выпускной квалификационной работы. Работа включает в себя введение, две главы, выводы по главам, заключение, библиографический список из 37 наименований и приложение. Объем выпускной квалификационной работы составил 54 страницы.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1.1. Анализ понятия «тревожность» в научной литературе

Тревожность относится к проявлению эмоциональной сферы человека. Эмоции и чувства отражают реальную действительность через форму переживаний. Эмоциональную сферу человека, в совокупности, образуют переживания различных форм чувств (эмоций, настроений, стрессов и др.).

К. Изард предложил классификацию, в соответствии с которой выделяются производные и фундаментальные эмоции. Фундаментальные, это такие эмоции как: презрение, гнев, интерес-волнение, удивление, радость, страх, горе-страдание, вина, стыд, отвращение. Все остальные, это производные. Тревожность, как комплексное эмоциональное состояние, возникает из соединения и сочетания таких фундаментальных эмоций, как: гнева, страха, вины, интереса-возбуждения [13].

Ч. Спилбергер отмечал, что несмотря на смысловое различие, категорию «тревога» многие исследователи употребляют в двух значениях, которые, несмотря на взаимосвязь, в понятийном отношении совершенно разные. Это относится к тревоге, как свойству личности и как психическом состоянии.

В первом случае тревожность, как свойство личности, как черта характеризуется относительно сформированной предрасположенностью человека к восприятию угрозы своему «Я» в разнообразных ситуациях и реагированию на них ростом состояния тревоги [5].

Во втором случае данная категория употребляется для объяснения неприятных эмоциональных состояний, которые проявляются в виде субъективных ощущений напряжения, ожидания развития событий по неблагоприятному пути. Данное состояние возникает в ситуации угрозы, неопределенности или опасности ожидание агрессивной реакции или негативной оценки; угрозы своему престижу, самоуважению или восприятие

негативного отношения к себе и чаще вызвано неосознаваемостью источника опасности.

Наличие многогранности и семантической неопределенности категории «тревога» связана с тем, что в психологических исследованиях она используется в различных значениях. В.М. Астапов, определяя данную категорию отмечает, что это и временное психическое состояние, и некая промежуточная переменная, и свойство личности, и фрустрация социальных потребностей, которая возникает под воздействием факторов, стрессового характера [1].

Как же интерпретируется данный термин отечественными учеными. А.М. Прихожан тревожность рассматривает как переживаемый эмоциональный дискомфорт, связанный с ожиданием неблагоприятного и возможной угрозы опасности. С.Л. Рубинштейн определяя тревожность, называл ее некой склонностью человека переживать тревогу или то эмоциональное состояние, которое возникает в ситуациях неопределенности и опасности и характеризуется ожиданием нежелательности развития событий [29].

В словаре «Психология» под редакцией А.В. Петровского и М.Г. Ярошевского дано определение тревожности, как склонности индивида переживать тревогу, которая характеризуется низкими показателями порога проявления реакции тревоги: основном параметре индивидуальных различий. Тревожность - это субъективное проявление неблагоприятия личности. Тревога является эмоциональным состоянием, возникающим при ситуациях неопределенности и опасности и выражающееся в неблагоприятном предчувствии развития событий. Страх от тревоги отличается реакцией на реальную угрозу, тогда как тревожность является генерализованным, диффузным или беспредметным страхом. Тревожность у человека обычно связана с ожидаемыми неудачами социального взаимодействия, которые обусловлены неосознаваемыми источниками опасности. Тревожность для субъекта не только является побудительным

мотивом, предупреждающим его о предстоящей опасности, но и побуждает его к активному изучению окружающей действительности, с установкой определения этого угрожающего предмета. Она проявляется в состояниях: неуверенности в себе; беспомощности; преувеличении угрожающего характера и могущества этого предмета. Тревога, на поведенческом уровне, проявляется в дезорганизационных нарушениях направленности и продуктивности деятельности человека. Развивающиеся неврозы, механизмом которых является тревога, формируются в результате тех противоречий, которые имеются в строении человеческой психики (недостаточного нравственного обоснования мотивов, завышенных притязаний и т.п.), все это может способствовать возникновению неадекватного убеждения о наличии угрозы для человека со стороны других людей, собственных действий, тела и т.д. [25].

Р.М. Грановская рассматривает тревогу как важнейшее проявление эмоций. По ее мнению, тревожность рассматривается как реакция на ситуацию, характеризующуюся неопределенностью и несущую в себе потенциальную угрозу, и опасность. По существу, тревога во многом напоминает чувство голода. Человек может быть храбрым и активным перед большой опасностью, но чувствовать себя совершенно беззащитным в состоянии тревоги. Тревога и страх это реакция, возникающая на опасность, но страх связан с непосредственной очевидной и объективной опасностью, тогда как при тревоге она скрыта и носит субъективный характер. Исходя из этого, реакция страха, в большей или меньшей степени, соответствует уровню опасности, тогда как при тревоге эта реакция несоизмерима, поскольку содержит и воображаемые угрозы [26].

Тревога и тревожность в психологической науке часто рассматриваются в аспекте стресса. В современной науке этот термин используется для обозначения следующих понятий:

1. сильно неблагоприятного, отрицательно влияющего воздействия на организм человека;

2. сильной неблагоприятной для организма физиологической и психологической реакции на действие стресса;
3. сильной как благоприятной, так и неблагоприятной для организма разнообразной реакции;
4. неспецифические элементы (черты) психологических и физиологических реакций организма, которые возникают от воздействия чрезмерных для него влияний и вызывают интенсивную адаптивную активность.
5. неспецифические элементы (черты) психологических и физиологических реакций организма, которые возникают при любых реакциях организма [14].

Г. Селье, впервые выдвинувший концепцию стресса, реакцию тревоги выделял как первую фазу развития стресса. Она мобилизует все ресурсы организма, и прежде всего биохимические и физиологические, которые способствуют включению защитной реакции, получившей название «реакция борьбы и бегства». Учитывая, что далеко не каждый человек может успешно преодолевать даже первую фазу стресса, тревожность и тревога может наблюдаться в большинстве случаев психологических синдромов: позитивном (продуктивном) психопатологическом, включая астеническом (состояние раздражительности, повышенной утомляемости и неустойчивого настроения); дереализационном (изменение самосознания, которое сопровождается чувством изменчивости обстановки, явлений природы, неодушевленных и одушевленных предметов); депрессивном (снижение двигательной и психической активности, настроение подавленности); рассеянности (сложное состояние, сопровождающееся непониманием своего состояния и (или) ситуации, которые воспринимаются как необычные, с новым неясным смыслом); деперсонализационном (связанное с расстройством самосознания, которое проявляется в ощущении измененности всех или некоторых психических процессов (восприятия, воображения, представления, памяти, мышления, чувств и т.д.); параноидном

(связанный с бредом преследования); двигательных расстройств (состояние обездвиженности, возбуждения или чередования); помрачения (связанные с расстройствами) сознания (для «помрачения сознания» нет клинического определения данного термина) и т.д., также некоторые другие дефицитарные (негативные) психопатологические синдромы.

Естественной и обязательной особенностью адекватной деятельности человека является наличие у него определенного уровня тревожности. Каждый человек имеет свой желательный или оптимальный уровень тревожности или она получила название полезной тревожности. Когда человек в этом отношении оценивает свое состояние, он включает компонент самовоспитания и самоконтроля. При этом следует заметить, что, когда уровень тревожности повышен, это свидетельствует о проявлении субъективного неблагополучия личности [32].

В различных ситуациях тревожность проявляется по-разному. При одних обстоятельствах люди ведут себя тревожно везде и всегда, при других проявляют свою тревожность периодически, исходя из складывающейся обстановки.

Ситуативно-устойчивую тревожность называют, как правило, личностной и связывают ее с соответствующей личностной чертой, присутствующей у человека («личностной тревожностью»). Это относится к устойчивой индивидуальной личностной характеристике субъекта, которая отражает его предрасположенность к тревоге и наличие у него особенностей, проявляющихся в восприятии достаточно широкого «веера» различных ситуаций, как угрожающих с последующей определенной реакцией на это воздействие. Активизация личностной тревожности, как предрасположенности, происходит при возникновении определенных стимулов, которые расцениваются человеком как опасные и несут угрозу его самооценке, самоуважению и престижу.

Ситуативно-изменчивую тревожность называют ситуативной, а особенности личности, проявляющей подобную тревожность, называют как «ситуативная тревожность». Подобное состояние протекает на фоне

субъективно-переживаемых эмоций: беспокойства, напряжения, нервозности, озадаченности. Данное состояние является эмоциональной реакцией на ситуацию стресса и может протекать с различной степенью динамичности и интенсивности во времени [34].

Проведенный анализ психологической литературы позволяет сделать вывод о том, что тревожность может выступать как отдельным фактором, так и проявлением других факторов, например, эмоциональной неустойчивости или депрессии.

Если тревожность рассматривать в характерологическом плане, то ее проявления можно представить в виде следующей схемы:

1. Тревожность - как положительная черта характера:

А) адекватность раздражителям;

Б) самоконтроль;

В) «культурные» формы реакции;

Г) отсутствие «вязкости», легкое изживание тревожности.

2. Тревожность - как отрицательная черта характера:

А) неадекватность раздражителям;

Б) ослабление самоконтроля;

В) резкие, аффективные формы реакции; Г «вязкость» [15].

При рассмотрении тревожности необходимо учитывать широту круга объектов, вызывающих это состояние. Одни люди беспокоятся, тревожатся по самым разнообразным случаям, эти люди как бы всегда «настроены» на такое состояние, а другие люди его переживают только в отношении определенных объектов или в определенных ситуациях.

Таким образом, тревожность - это психическое состояние, которое может быть вызвано вероятными или возможными неприятностями, внезапностью, сменой привычной обстановки и деятельности [7].

По мнению В.М. Астапов, используя функциональный подход к изучению проблемы тревоги, это состояние можно определить, как сложный процесс, включающий когнитивные, аффективные и поведенческие реакции в

ситуации, субъективно оцениваемой как потенциально опасная. Тревога ориентирована на поиск источника опасности и оценку средств для ее преодоления [16].

Чувства и мысли, собственные потребности, сложившаяся ситуация, своеобразие личностной тревожности определяют возникающую ситуацию и ее когнитивную оценку человеком. Данная оценка приводит к определенным эмоциям (автономная нервная система активируется и усиливается ситуационная тревожность вместе с ожидаемыми возможными неудачами). Через механизмы обратной связи информация об этом поступает в кору головного мозга, воздействуя на потребности, чувства и мысли человека [33]. Под воздействием той же когнитивной оценки ситуации, автоматически и одновременно, вызывается реакция на угрожающие организму стимулы, что способствует появлению конкретных ответных реакций и контрмер, понижающих возникающую стимульную тревожность. Все это непосредственно оказывает влияние на выполняемую деятельность. Деятельность непосредственно зависит от состояния тревожности, которую не получилось компенсировать ответными реакциями и контрмерами, в том числе адекватной когнитивной оценкой ситуации [20].

Отличие тревожных детей состоит в том, что они проявляют беспокойство и тревогу в ситуациях, которые не несут угрозу. Также их отличает особая чувствительность [37]. Довольно часто у них занижена самооценка, из-за чего у них возникает ожидание неблагополучия от окружающих. Чаще всего это проявляется у детей, чьи родители ставят перед ними непосильные задачи. Тревожные дети склонны оказываться от деятельности, которая приносит им определенные трудности, так как они чувствительны к своим неудачам [27].

Таким образом, как индивидуальная психологическая особенность, тревожность заключается в предрасположенности индивидом испытывать беспокойство в различных жизненных ситуациях, не предполагающих этого.

Личностная тревожность характеризует склонность человека воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие, реагировать на такие ситуации состоянием тревоги. Ситуативная тревожность характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени.

Профилактика тревожности необходима для ее преодоления в ситуациях, при которых могут возникать трудности, а также при овладении новой деятельностью.

2.1. Причины появления и особенности проявления тревожности у детей младшего школьного возраста

Большинство специалистов придерживаются мнения о том, что детство является периодом наибольшей чувствительности к различным неблагоприятным факторам вследствие прочности первичных впечатлений и низкой сопротивляемости нервной системы ребенка. Воздействие этих факторов на организм человека и его последствия в значительной степени опосредуется тревожными переживаниями [8]. Особый интерес в связи с этим вызывают научные исследования, посвященные изучению проблемы тревожности в качестве устойчивого свойства личности к восприятию широкого круга обстоятельств, как содержащих угрозу и реагированию на них состоянием тревоги, интенсивность которой не соответствует объективной опасности.

К настоящему времени накоплен достаточно большой объем научных работ, посвященных анализу физиологических и психофизиологических изменений в организме при высоком уровне тревожности. Следует отметить, что, не смотря на разнообразие подобного рода исследований, в основном они направлены на изучение особенностей взрослого человека. Исследования детской тревожности в настоящее время описываются достаточно редко и преимущественно имеют психологический характер [29, 31]. Вместе с тем, нарушения функционального состояния, отмечаемые у тревожных взрослых, не похожи на нарушения, наблюдаемые у детей [1].

Во многих работах, исследующих возникновение и развитие детской тревожности, осуществляется психодинамический подход [9]. Разделяющие его авторы исходят из того, что уже в раннем возрасте достаточно четко проявляются индивидуальные особенности высшей нервной деятельности ребенка, в основе которых лежат процессы возбуждения и торможения и их различные сочетания. В данном контексте тревожность рассматривается в качестве врожденной психодинамической характеристики. Н.Д. Левитов

указывает, что тревожное состояние - показатель слабости нервной системы, хаотичности нервных процессов. С другой стороны, известно, что если ведущим в становлении темперамента является генетический фактор, то в характере он будет проявляться наряду со средовым влиянием [2].

Это представление определяет биосоциальный подход к рассмотрению причин детской тревожности, кроющихся как в природных, генетических факторах развития психики ребенка, так и в социальных, раскрывающихся в условиях социализации. Вопрос о социальных причинах детской тревожности принадлежит к числу наиболее изучаемых. Можно выделить несколько факторов, неблагоприятное развитие которых определяется большинством исследователей в качестве возможных причин возникновения и закрепления тревожности как устойчивого свойства личности у ребенка.

В качестве центральной причины тревожности во многих научных работах выделяют факторы семейного воспитания, прежде всего взаимоотношения «мать-ребенок» [29]. Однако сведения о факторах детско-родительских отношений, которые являются специфическими с точки зрения возникновения у детей устойчивой тревожности в современной научной литературе довольно немногочисленны. Ощущая условность материнской любви, у ребенка появляется страх. Неудовлетворение потребности в любви будет побуждать ребенка добиваться ее удовлетворения любыми способами. [28]. Можно назвать, пожалуй, лишь фактор «несоответствия детей престижным устремлениям родителей», выделенный в качестве значимого для тревожности младших школьников. Кроме того, необходимо учесть, что факторы семейного воздействия относятся преимущественно к детям дошкольного и младшего школьного возраста. Вопросы влияния характеристик семьи и особенностей семейного воспитания на тревожность более старших детей и подростков разрозненны и встречаются лишь в единичных работах. В целом обобщение имеющихся литературных сведений по данной проблеме показывает, что тревожные дети и подростки чувствуют

себя в семье значительно менее уверенно, надежно и защищенно, чем их сверстники с нормальным уровнем тревожности.

Еще одним значимым социальным фактором при рассмотрении вопроса о возникновении тревожности у детей является успешность ребенка в школе. По результатам ряда исследований, связь между тревожностью и успеваемостью, определяемой по текущим отметкам, не обнаруживается. Она выявляется, однако, при анализе субъективного восприятия ребенком его успеваемости [29]. У школьников с нормальным уровнем личностной тревожности удовлетворенность успеваемостью зависит преимущественно от полученной отметки. Тревожные дети чаще не удовлетворены своей успеваемостью, вне зависимости от оценок [3]. Все это указывает на значимость успеваемости как фактора, влияющего, по меньшей мере, на поддержание и усиление тревоги, но влияющего не прямо, а опосредованно.

Проблема успеваемости тесно связана с тем, как складываются отношения школьника с педагогами. Грубость и нетактичное поведение учителей по отношению к учащимся часто рассматриваются как одна из основных причин детской тревожности. Подобная тревожность описывается в литературе под названием «дидактогенного невроза». Анализ ряда клинических случаев показал, что конфликтные взаимоотношения с педагогом оказываются наиболее губительными для тех детей, кто уже имеет тревожность или находится в состоянии «тревожной готовности», то есть чувствует себя беспомощным, не имеющим защиты, возможностей сопротивления.

В качестве еще одного социального фактора формирования тревожности у детей выступают взаимоотношения со сверстниками [12]. Тревожные дети часто оценивают группу сверстников как ненадежную, доминантную, отвергающую. При этом тревожность зачастую выступает в качестве основного мотива общения, порождая повышенную зависимость высокотревожного ребенка от сверстников.

Таким образом, можно полагать, что не столько особенности неблагоприятного общения со сверстниками влияют на возникновение и закрепление тревожности, сколько, напротив, тревожность определяет характеристики такого общения.

В качестве важнейшего источника тревожности многими авторами выделяется внутренний конфликт, связанный с самооценкой, «Я-концепцией» [8]. Высокая тревожность свидетельствует о наличии у человека неблагоприятного эмоционального опыта. Однако, как показывают данные исследований, посвященных этиологии детской тревожности, надежно выявить источник такого опыта достаточно трудно. Существенное влияние на его накопление оказывает то, что в оценке своих успехов и неудач тревожные дети ориентируются в основном на внешние критерии (оценку окружающих и др.). Поскольку такие критерии в значительной мере находятся вне контроля человека, это сопровождается постоянным переживанием неопределенности, порождая неуверенность и тревогу. Можно полагать, что указанные особенности отрицательного эмоционального опыта влияют на диффузный, беспредметный характер переживания тревоги.

Описанные факторы позволяют представить схему происхождения детской тревожности и ее закрепления как устойчивого личностного образования на разных возрастных этапах. У дошкольников и младших школьников тревожность возникает вследствие фрустрации потребности в защищенности со стороны ближайшего окружения. В эти периоды тревожность еще не является собственно личностным образованием, она представляет собой функцию неблагоприятных взаимоотношений с близкими взрослыми. С предпубертального возраста тревожность все более опосредуется особенностями отношения к себе, носящими в этот период противоречивый, конфликтный характер. Вместе с тем и сама тревожность углубляет и усиливает этот конфликт - возникающие в результате этого сомнения даже в реальных достижениях еще более увеличивают отрицательный эмоциональный опыт. Поэтому тревожность закрепляется,

приобретает стабильные формы реализации в поведении и становится личностным свойством, имеющим собственную побудительную силу. Внутренний конфликт, отражающий противоречия в самооценке, «Я-концепции», продолжает играть центральную роль в возникновении и закреплении тревожности и в дальнейшем, причем на каждом этапе в него включаются те аспекты «Я», которые наиболее значимы в этот период.

Таким образом, тревожность имеет ярко выраженную возрастную специфику, обнаруживающуюся в ее источниках, содержании, формах проявления. В целом, возникновение и закрепление тревожности как устойчивого образования связано с неудовлетворением ведущих потребностей возраста. Для каждого возрастного периода существуют определенные области, которые вызывают повышенную тревогу большинства детей. У детей раннего и дошкольного возраста тревога порождается разлукой с близкими людьми. В возрасте 6-7 лет главную роль играет адаптация к школе, в младшем подростковом - общение со взрослыми (родителями и учителями), в старшем подростковом - общение со сверстниками, в ранней юности - отношение к будущему и проблемы, связанные с отношениями полов. Субъективное неблагополучие ребенка в этих областях, сочетающееся с определенной слабостью психодинамики его нервных процессов и будет являться причиной формирования и закрепления личностной тревожности у детей.

Следует отметить, однако, что у исследователей нет единого мнения по вопросу того, в каком именно возрасте тревожность становится устойчивым личностным образованием. Одни авторы полагают, что об этом можно говорить только к подростковому возрасту, а в дошкольном и младшем школьном возрасте тревожность является производной широкого круга семейных нарушений [3]. По мнению других исследователей, тревога зарождается уже в раннем детском возрасте и при неблагоприятных внешних обстоятельствах в старшем дошкольном возрасте она перерастает в тревожность [9].

Несмотря на разницу подходов, большинство исследователей все же подчеркивают, что одним из периодов, на которые приходится значительное увеличение числа тревожных детей, является младший школьный возраст. Специфический вид тревожности, появляющийся в этот период в связи с вхождением детей в новую социальную ситуацию развития - школьная тревожность. Это довольно широкое понятие, включающее различные аспекты устойчивого эмоционального неблагополучия, выражающиеся волнением в учебных ситуациях, ожиданием отрицательной оценки со стороны педагогов и сверстников.

Данные о половых различиях свидетельствуют, что по уровню и интенсивности переживания тревоги наблюдается разница в возрастной динамике состояния тревожности у мальчиков и девочек. В дошкольном и младшем школьном возрасте мальчики более тревожны, чем девочки, в 9-11 лет интенсивность переживаний у обоих полов выравнивается, а после 12 лет общий уровень тревожности у девочек в целом возрастает, а у мальчиков несколько снижается.

В исследованиях Б. Кочубей, Е. Новиковой установлено, что тревога девочек по своему содержанию отличается от тревоги мальчиков, причем, чем старше дети, тем значительнее эта разница. Тревога девочек чаще бывает связана с другими людьми: их беспокоит отношение окружающих, возможность ссоры или разлуки с ними. Мальчиков чаще всего тревожит насилие в разных его аспектах. Они боятся физических травм, несчастных случаев, а также наказаний, источником которых являются родители или авторитеты вне семьи: учителя, директор школы.

Рассматривая проблему детской тревожности, необходимо также затронуть вопрос о ее влиянии на успешность деятельности. Влияние тревожности на развитие личности, поведение и деятельность ребенка может носить как негативный, так и до некоторой степени позитивный характер, однако и в последнем случае оно имеет жесткие ограничения, обусловленные выраженной адаптивной природой этого образования. Проведенные

исследования показывают, что вплоть до подросткового возраста высокая тревожность оказывает отрицательное влияние на успешность деятельности. Мобилизующую функцию тревога начинает выполнять лишь в старшем подростковом возрасте, поскольку только к этому возрасту она может стать мотиватором деятельности, подменяя собой другие потребности и мотивы [24].

Считается, что высокая тревожность детей младшего школьного возраста лежит в основе многих школьных трудностей, обуславливающих формирование разнообразных негативных изменений функционального состояния [36]. Выраженная тревожность снижает способность к концентрации внимания, ухудшает воспроизведение информации и ассоциативное мышление. Ее действие может проявляться в увеличении временного интервала восприятия и обработки информации, в трудностях организации самостоятельной деятельности и выбора адекватных приемов запоминания [23]. Таким образом, устойчиво высокий уровень тревожности в детском возрасте приводит к широкому кругу проблем: тот факт, что личность находится в стадии формирования, делает влияние длительного состояния тревоги значительно более сильным. Следствием такого влияния может являться нарушение развития отдельных структур и функций, а, в конечном счете, - нарушение формирования структуры личности в целом.

Следует отметить, однако, что к настоящему времени исследования проблемы высокой тревожности у детей не носят комплексного характера и, как правило, опираются на субъективные методы диагностики и интерпретации данных. В современной научной литературе фактически отсутствуют работы, посвященные анализу физиологических и психофизиологических изменений в организме при высоком уровне тревожности у детей. Вместе с тем, исследования подобного рода на сегодняшний день приобретают особую актуальность. Необходимость в совершенствовании подходов к интерпретации детской тревожности обусловлена важностью выявления характера ее воздействия на детский

организм и своевременного предупреждения возможных негативных последствий такого воздействия.

Таким образом, тревожность младших школьников могут вызвать внешние конфликты, исходящие от родителей, а также внутренние – от самого ребенка. Тревожных детей не покидает чувство беспокойства, они живут в постоянном напряжении, чувствуя, что в любой момент могут столкнуться с неудачами, при этом даже в тех ситуациях, которые не несут для них никакой угрозы. Чаще всего они отказываются от деятельности, в которой могут возникнуть определенные трудности. В младшем школьном возрасте возникновение тревожности происходит вследствие фрустрации потребности в надежности, ощущении защиты со стороны окружения и выражается неудовлетворенностью именно той потребности, которую можно рассматривать в данном возрасте как ведущую. В этот период тревожность представляет собой функцию неблагоприятных взаимоотношений с близкими взрослыми, и не является личностным образованием.

1.3. Методы профилактики тревожности младших школьников

Состояние тревоги крайне трудно переносится: в связи с неясностью, неопределенностью источника угрозы возникают сложности при поиске выхода из положения. Испытывая состояние тревоги нет возможности защищаться или бороться, так как источник возникновения тревоги неизвестен. При возникновении тревоги происходит включение целого ряда механизмов, благодаря которым происходит переработка данного состояния во что-то другое, возможно, тоже неприятное, но не столько невыносимое. Внешне, такой ребенок, может производить впечатление довольно спокойного, а в некоторых случаях и самоуверенного.

Над проблемой тревожности у детей работали как зарубежные, так и отечественные психологи. Многие из них разработали методы и приемы, позволяющие снижать уровень тревожности. Мэри Аворд был представлен комплекс упражнений для мышечной релаксации. Данная техника включает в себя как мышечное напряжение, так и визуализации. С обучающимися, которые испытывают открытую тревогу, Е. И. Рогов предложил проводить коррекционную работу, в которой предложен ряд приемов, таких как «Улыбка», целью которого является расслабление мышц лица, или «Приятное воспоминание», при выполнении которого школьник представляет, как можно ярче ситуацию, в которой он испытывал расслабление, полный покой.

При помощи способов преодоления тревожности у детей, выделенных Р. В. Овчаровой, работа по снятию тревожности и страхов может проводиться педагогом непосредственно в ходе учебных занятий, при помощи отдельных методов и приемов. А. М. Прихожан разработала методы и приемы психокоррекционной работы с тревожностью, а также описала работу по психологическому просвещению родителей и учителей. Ей были разработаны коррекционные программы для детей, поступающих в школу; для учащихся при переходе из начальной школы в среднюю; по развитию

уверенности и способности к саморазвитию и др. В книге «Психогимнастика» М. И. Чистяковой, описаны разработанные ей упражнения на снятие мышечного напряжения, которые будут весьма полезны для тревожных детей. Для профилактики тревожности детей младшего школьного возраста рекомендуется включать их в межличностные отношения со сверстниками, а также создавать ситуации успеха. Они должны иметь возможность для эмоциональной разрядки. Направления профилактики тревожности у младших школьников, можно разделить на 2 вида. Первое предполагает выработку конструктивных способов поведения, при столкновении с трудностями, а также овладение приемами, которые позволят справиться с излишним волнением и тревогой. Второе направлен на развитие самооценки, укрепление уверенности в себе.

В младшем школьном возрасте для преодоления школьной тревожности рекомендуется снизить силу потребностей, связанных с внутренней позицией школьника [17]. Это необходимо не только с позиции переживания удовлетворенности-неудовлетворенности, но и потому что гипертрофированные потребности, порождают бурные эмоциональные реакции, и таким образом препятствуют формированию продуктивных навыков деятельности, общения. Также должна проходить работа по снятию лишнего напряжения в школьных ситуациях. Профилактика тревожности у младших школьников включает в себя методы, которые необходимо использовать во время работы. Для эффективной работы необходимо создать атмосферу эмоционального благополучия и ситуации успеха, использовать индивидуальный подход к каждому обучающемуся, не сравнивать ребенка с другими обучающимися, развивать навыки коллективизма, эмпатии, взаимопомощи и поддержки, при помощи индивидуальных и групповых форм работы, предоставлять достаточное количество времени для выполнения упражнений, предъявлять четкие и понятные инструкции [18]. Приведем некоторые методы и приемы коррекции школьной тревожности, разработанные А. М. Прихожан.

Существуют целые комплексы упражнений и приемов по снятию тревожности у младших школьников, однако ведущую роль занимают два метода. Метод последовательной десенсибилизации, суть которого заключается в том, что ребенка помещают в ситуации, при которых он испытывает тревогу и страх, начиная с тех, в которых он испытывает небольшое волнение, и постепенно меняют эти ситуации на те, в которых ребенок испытывает сильную тревогу, и возможно, даже испуг. Для снятия напряжения ребенку предлагают сосать конфету [4]. Метод «отреагирования» страха, тревоги, напряжения, осуществление которого в начале происходит посредством игры-драматизации «в очень страшную, страшилищную школу», с использованием кукол-петрушек, а после этого уже без них, когда дети в формате театральных этюдов сами проигрывают пугающие ситуации школьной жизни, при этом должно соблюдаться условие – все «пугающие моменты должны быть доведены до крайней степени («так, чтобы зрителям было очень страшно»). Также, можно применять такие приемы, как «рассказы о страхах», рисование страхов», причем акцентироваться должны школьная тематика. При выполнении данных заданий поощряются попытки карикатурного, юмористического изображения ситуаций. При работе с тревожными детьми необходимо учитывать их особое, специфическое отношение к успеху, неудаче. Такие дети очень чувствительны к оценке окружающих и к результату их собственной деятельности. Они ждут оценки своей деятельности от взрослого, так как им сложно оценить результат своей деятельности, в связи с тем, что они не могут сами решить правильно или неправильно сделали что-либо [10].

Такое отношение к успеху и неудаче повышает травматическую вероятность неудач, которые дети с высоким уровнем школьной тревожности объясняют собственной неполноценностью, отсутствием способностей. Также ребенок становится зависимым от взрослого, и это отражается на мотивации учения. В ее основе лежит стремление ориентироваться на слова учителя, и делать все так как он говорит, ради его похвалы. Необходимо

использовать специальные оценки: критерий той или иной оценки максимально разворачивается по содержанию и одновременно сужается сфера действия оценочного суждения, при этом оцениваются отдельные, особо успешные, элементы [6]. Большое внимание уделяется атмосфере в классе. Ребенку необходимо чувствовать, что он находится в безопасности, что его принимают и ценят вне зависимости от его поведения, успехов. Он понимает, что у него получается, а что нет, что он умеет, а чему еще следовало бы поучиться, через оценки взрослого и сверстников [17]. Такое отношение необходимо формировать не только к оценке, но и к успеху, неудаче, выигрышу и проигрышу, т. е. к любому результату, который в первую очередь воспринимается ребенком как ориентир на пути овладения знаниями и умениями. Именно оно позволит ребенку быть свободным в отношении к своим успехам и неудачам, поможет сфокусировать внимание на самой деятельности, а не только на ее результате [21]. В таком случае можно использовать шуточные соревнования, которые не требуют значительных усилий. Победа или поражение достаточно относительны в такого рода соревнованиях, и легко переходят от одного ребенка к другому.

Прием «Школа клоунов» применяется для снятия повышенной значимости требований школы, которая приводит к дезорганизации деятельности детей, их поведения и сильной напряженности. Дети рассказывают о каких-нибудь правилах школы, придумывают уроки, отметки, при этом обязательно что-нибудь рассказывая или показывая. Предварительно, класс договаривается об определенном правиле, которое включается в ход «учебных» и игровых занятий. Помимо всего прочего, это способствует и развитию произвольности. С одной стороны, задача такой работы игры состоит в том, чтобы показать условность рамок «хорошо-плохо», снять восприятие правил как конкретных требований, а с другой стороны оказать помощь детям в осознании для чего эти правила нужны. Иными словами, применяется прием «отстранения». У детей происходит осознание того, что правила относительны и вместе с тем необходимы.

Таким образом, созданные условия помогут преодолеть импульсивное стремление всегда и во всем действовать по правилам [16]. Стоит акцентировать соответствующие моменты в содержательной оценке и использовать несколько специальных приемов. Например, «Я не могу - я могу - я сумею», суть которого заключается в том, что при отказе ребенком выполнять какое-либо задание, причина которого заключается в его неуверенности, что он с ним справится, педагог просит представить ребенка, который действительно знает намного меньше, чем он (не знает букв, цифр), и не может справиться с этим заданием, и изобразить такого ребенка. После этого, он просит представить ребенка, у которого получится выполнить это задание. У детей, в таком случае, обычно, появляется убеждение, что они достаточно далеко продвинулись от полного не умения, и теперь если снова сделают попытку, продвинутся еще дальше. Ребенок кладет на открытые ладони взрослого кисти рук, и весь класс произносит «волшебное заклинание»: «Я не могу...» - и каждый говорит, что именно для него сложно выполнить в этом задании, «Я могу...» - дети, по очереди перечисляют что они смогут сделать, «Я сумею...» - каждый высказывается, что он сможет сделать, какого результата достигнет если приложит все усилия. Правильность или ошибочность высказываний детей не комментируется, подчеркивается только то, что каждый может выполнить, что у него пока не получается, и что необходимо сделать для продвижения вперед [30].

В психолого-педагогической литературе описаны различные способы коррекции и профилактики детской тревожности с помощью метода арт-терапии. В его основе лежит творческая деятельность, которая работает как терапевтический механизм, и позволяет в символической форме изобразить конфликтную, травмирующую ситуацию и найти способ ее разрешения. Арт-терапия способна дать выход внутренним конфликтам и сильным эмоциям, через рисунок, игру, сказку, помогает разобраться в собственных чувствах и переживаниях, способствует снятию напряжения, повышает самооценку, а также помогает развитию творческих способностей. Метод арт-терапии

позволяет погружаться в проблему на столько, на сколько человек готов к ее переживанию [11]. Рисование, является одним из методов арт-терапевтической коррекции и профилактики тревожности. Оно неотрывно от самых разных эмоций: радости, удовольствия, восторга, восхищения и даже гнева, но только не страха и печали [30]. При помощи рисования можно выразить свои эмоции, в том числе и отрицательные, негативные, а также его можно использовать как способ постижения своих возможностей, а также моделирования взаимоотношений. Оно помогает выразить и свои мысли чувства, при этом ребенок остается самим собой, освобождается от сильных переживаний. В процессе рисования ребенок дает выход своим чувствам и переживаниям, мечтам и желаниям, меняет свое отношение к различным ситуациям, и безболезненно соприкасается с некоторыми неприятными, пугающими и травмирующими образами. Большую ценность представляет не эстетическая сторона продукта изобразительной деятельности, а индивидуальный стиль самовыражения, искренность, открытость [22].

Сказко - терапия является эффективным методом коррекции тревожности. Сказка способствует осознанию своих собственных чувств через окружающих, а также позволяет осуществить перенос своих переживаний на другого. При прочтении сказки дети, сравнивая себя со сказочным героем, понимают и чувствуют, что не только у них есть проблемы и переживания. Ненавязчивые сказочные образы способны дать детям представление о способах выхода из различных сложных ситуаций, путях решения возникших конфликтных ситуаций, а также дают позитивную поддержку их возможностям и вере в себя [11]. Работая со сказкой, ребенок должен чувствовать себя в безопасности, у него не должно возникать чувств вины, смущения, страха. Младший школьник должен слушать сказку, и узнавать что-то новое, размышлять, сравнивать без неприятных психологических последствий. При помощи сказки, которая предлагает замещающий опыт, ребенок сам либо при помощи взрослого выбирает варианты решения существующих проблем.

Игра, как один из методов арт-терапии, способна оказать влияние на развитие личности ребенка, отмечает Л. М. Костина. Она является средством снятия напряжения, тревоги, страхов, способствует созданию близких отношений между участниками группы, повышает самооценку, а также позволяет проверить себя в различных ситуациях общения. Как один из методов профилактики тревожности у младших школьников, игра позволяет ребенку сориентироваться в особенностях своего внутреннего мира, а также при выполнении задания проследить и отрефлексировать динамику его изменения. Стойкие аффективные барьеры, которые возникают у детей младшего школьного возраста гораздо легче преодолеваются им в игре. Она предоставляет возможности для изучения и перестройки эмоциональной сферы младших школьников.

Игра является близкой и привлекательной деятельностью для детей младшего школьного возраста, и таким образом является наиболее адекватным средством для профилактики нарушений в развитии эмоциональной сферы и психическом развитии личности [16]. В первую очередь игры направлены на совершенствование возможностей в осуществлении какого-либо вида активности ребенком. Во время игры работают такие механизмы, как моделирование системы социальных отношений, мера социальной компетентности и способности к разрешению проблемных ситуаций, поэтапная отработка новых, адекватных способов ориентировки ребенка в проблемных ситуациях. Жизненные обстоятельства переживаются в условном (ослабленном), виде что способствует изменению психического состояния. Отсутствие возможности игры без риска, а также нежелание проиграть и надежда на победу, которые представляют собой моделирование позволяют лучше адаптироваться к различным жизненным ситуациям и научиться их предвосхищать.

Таким образом, игра способствует преодолению чувства тревожности, а также укрепляет уверенность в себе.

Благодаря танцевальной терапии происходит развитие приспособленности, чувства удовольствия, умения выражать сильные эмоции, навыков группового взаимодействия, а также способствует снятию напряжения. Несмотря на то, что не все дети считают себя хорошими танцорами, при включении танца в занятия, данные рамки быстро стираются, и процесс танца вызывает у каждого члена группы только положительные эмоции. Польза танцевальной терапии заключается в расширении самосознания, возможности взаимодействия между членами группы и их сопереживании. Взаимоотношения между телом и разумом, спонтанными движениями и сознанием, являются основой танцевальной терапии. Изначально спонтанный танец включен в обязательную программу, а чуть позже включается по желанию детей. При помощи спонтанных движений и жестов дети могут выразить мысли и чувства, которые трудно выразить вербальным путем. Для кого-то танцевальная терапия является средством повышения самооценки, способствует развитию положительного образа «Я», для других она является средством выражения своих чувств, эмоций, помогает снять напряжение.

Для преодоления у детей тревожности, использование метода релаксации, который позволяет снять мышечное и психическое напряжение, помогает добиться полного сосредоточения на себе, своих ощущениях и переживаниях, отвлечься от неприятных мыслей, эффективно на групповых занятиях [18]. Необходимо помочь каждому ребенку освоить навыки саморегуляции и релаксации. С этой целью подбираются упражнения в стихотворной форме под музыкальное сопровождение, при помощи которых поэтапно можно выработать у детей умение расслабляться. Во время занятий необходимо обращать внимание на то чтобы у детей напряжение было кратковременным, а расслабление длительным. Внимание детей нужно акцентировать на ощущениях, возникающих во время процесса тренировок, на то, как приятны расслабление и отдых. Это умение поможет одним снять

напряжение и тревожность, а другим сконцентрироваться, снизить возбуждение. Телесная терапия помогает снятию заблокированных эмоций.

Психогимнастика также эффективна для профилактики тревожности. Ее составляющими является совокупность игр и этюдов, которые основаны на использовании двигательной экспрессии. Психогимнастика способствует снятию напряжения, установлению контакта между членами группы, а также формирует умение невербального выражения своих чувств и способность понимать поведение окружающих [30].

Выполнение данных упражнений позволяет освоить азбуку выражения эмоций, движений. Бессловесный материал используется чаще, но несмотря на это вербальное выражение своих эмоций детьми тоже поощряется. Также можно включать упражнения, целью которых является обучение навыкам саморасслабления. Все методы, которые были описаны необходимо применять не в отдельности, а комплексно, при этом нужно находить индивидуальный подход к каждому ребенку.

Таким образом, профилактика тревожности у детей младшего школьного возраста будет эффективна, в случае если в ее программу будут включены техники и методики работы, которые направлены на расслабление, регуляцию психофизического состояния, повышение самооценки, внушение веры в свои способности, изменение отношения к ситуациям, вызывающим тревогу, а также умение управлять ситуациями, вызывающими беспокойство. Для эффективности работы по профилактике тревожности в нее должны входить такие элементы, как создание благоприятной среды для гармоничного развития личности, эмоционального благополучия.

Выводы по первой главе

Анализ психолого-педагогической литературы позволяет утверждать, что:

- Тревожность - это субъективное проявление неблагополучия личности. Тревога является эмоциональным состоянием, возникающим при ситуациях неопределенности и опасности и выражающееся в неблагоприятном предчувствии развития событий.
- Причинами тревожности детей младшего школьного возраста являются: факторы семейного воспитания, школьная успешность, взаимоотношения с учителями, взаимоотношения со сверстниками, внутренний конфликт, эмоциональный опыт. Направления профилактики тревожности подразделяется на 2 вида: выработка конструктивных способов поведения и овладение приемами, позволяющими справиться с излишним волнением.
- Младший школьный возраст имеет особое значение в жизни ребенка, поскольку именно в этот период происходит становлении его личности, а также складывается и во многом определяется все его последующее развитие, основные свойства характера и личностные качества. От уровня тревожности ребенка на этом возрастном этапе во многом зависит успешность его обучения в школе, развитие коммуникативных навыков и процесс социализации в целом.
- Изучением детской тревожности занималось множество ученых, многие из которых, так или иначе, затрагивали эту тему в своих работах. Среди зарубежных исследователей, занимавшихся проблемой тревожности можно выделить такие имена, как: З. Фрейд, К. Хорни, А. Фрейд, Дж. Тейлор, Р. Мэй, Р. Кэттел, Ч. Спилбергер и другие. В отечественной психологии наиболее известны работы В.Р. Кисловской, А.М. Прихожан, Ю.Л. Ханина, И.А. Мусиной, В.М. Астапова, Г. Ш. Габдреевой, В.А. Ананьева.

- Понятие тревожности впервые ввели в психологическую науку психоаналитики и психиатры. В последние годы феномен тревожности получил очень широкое распространение. Тревожность – это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствие грозящей опасности. Существует различие между тревожностью, выступающей в качестве эмоционального состояния, и устойчивого свойства личности или темперамента.
- Существует два основных вида тревожности: ситуативная – временное состояние напряженности, выражающееся в реакции на определенную угрозу, и личностная – эмоциональная реакция ожидания опасности от возможных последствий событий, предчувствие возможной неудачи. Проявляющиеся при тревожности признаки разделяют на внутренние – соматические, и внешние – поведенческие.
- Методами коррекции школьной тревожности являются, метод релаксации, сказко-терапия, арт-терапия, танцевальная терапия, игра, психогимнастика. Также можно применять такие приемы, как «рассказы о страхах», «рисования страхов», причем акцентироваться должны школьная тематика.

ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ТРЕВОЖНОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

2.1. Организация и методы исследования

Цель исследования - составить и апробировать комплекс педагогических мероприятий по профилактике тревожности у детей младшего школьного возраста.

Экспериментальное исследование проводилось на базе МБОУ СОШ№15 г. Челябинск, с детьми младшего школьного возраста. В исследовании приняли участие 20 обучающихся. Средний возраст – 9 лет.

Нами был проведен эксперимент, включающий в себя следующие этапы:

1 этап. Констатирующее исследование.

На данном этапе произведен подбор диагностического инструментария и первичная диагностика обучающихся, проведение сравнительного анализа полученных результатов. Были использованы: проективная методика «Рисунок школы», методика «Шкала личностной тревожности» Анны Михайловны Прихожан. Выборка является однородной по таким показателям как: возраст, образование (общая школа, 3 класс обучения).

2 этап. Формирующий эксперимент.

Была сформирована и реализована программа профилактики тревожности у младших школьников. Цикл практических занятий рассчитан на 10 часов. Занятия проводятся два раза в неделю. Данная программа коррекционно-развивающих занятий рассчитана для детей младшего школьного возраста. Занятия подобраны так, чтобы на протяжении всего занятия и всего курса у младших школьников сохранялся интерес.

3 этап. Контрольный эксперимент.

На данном этапе проводилась повторная диагностика обучающихся, проведение сравнительного анализа полученных результатов. Был использован тот же психодиагностический инструментарий, что и на первом этапе.

Описание методик:

1. Тест «Рисунок школы».

Цель: предназначается для определения отношения ребёнка к школе и уровня школьной тревожности.

Методика проведения: каждому ребёнку даётся стандартный лист бумаги и цветные карандаши и просят нарисовать школу, время рисования неограниченно.

Обработка результатов.

Работа оценивается по 3 параметрам: цветовой гамме, линиям и характеру рисунка, его содержанию

1. Цветовая гамма.

- 2 балла – в рисунке преобладают яркие, чистые, светлые тона и их сочетания (желтый, светло-зелёный, голубой т. д.)
- 0 баллов – рисунок выполнен в тёмных тонах (тёмно-коричневый, синий, чёрный и т.д.)
- 1 балл – в равной степени присутствуют светлые и тёмные тона.

2. Линия и характер рисунка.

- 2 балла – объекты прорисованы тщательно и аккуратно, используются длинные сложные линии различной толщины, нет «разрывов» контура.
- 0 баллов – объекты изображены нарочито небрежно, схематично, линии двойные, прерывающиеся, одинаковой длины и толщины, слабые по нажиму.
- 1 балл – в рисунке присутствуют обе характеристики.

3. Сюжет рисунка.

- 2 балла – симметричное изображение (рисунок школы занимает центральное место на листе); наличие деталей и украшений, элементов

декорирования, изображение предметов, оживляющих пейзаж (цветов, флагов, занавесок и т.д.); изображение детей, идущих в школу, за партами, учителя у доски, время года – весна или лето, время суток – день или утро.

- 0 баллов – асимметричный рисунок, отсутствие деталей, людей, либо они идут из школы, холодное время года, тёмное время суток
- 1 балл – в рисунке присутствуют обе характеристики.

Анализ результатов.

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

4 - 2 балла – наличие некоторой тревоги по поводу школьного об или незнакомой для него ситуации, необходимо расширить круг его знаний и представлений о школьно-учебной действительности, сформировать положительное отношение к учителю и одноклассникам.

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

2. Тест «Шкала личностной тревожности» А. М. Прихожан. Приложение 1.

Методика «Шкала личностной тревожности» Анны Михайловны Прихожан состоит из 40 вопросов, которые объединяются в четыре шкалы. Их особенность заключается в том, что тревожность в них определяется самим человеком согласно тому, насколько сильное беспокойство у него вызывает та или иная ситуация, происходящая в повседневной жизни.

Цель: определение уровня личностной тревожности.

Методика проведения: на странице перечислены ситуации, обстоятельства, с которыми ты встречаешься в жизни. Некоторые из них могут быть для тебя неприятными, так как могут вызвать тревогу, беспокойство или страх. Внимательно прочти каждое предложение,

представь себя в этих обстоятельствах и обведи кружком одну из цифр справа – 0, 1, 2, 3 или 4, – в зависимости от того, насколько эта ситуация для тебя неприятна, насколько она может вызвать у тебя беспокойство, опасения или страх.

Если ситуация совершенно не кажется тебе неприятной, в столбик "Ответ" поставь цифру 0.

Если она немного тревожит, беспокоит тебя, в столбик "Ответ" поставь цифру 1.

Если беспокойство и страх достаточно сильны и тебе хотелось бы не попадать в такую ситуацию, в столбик "Ответ" поставь цифру 2.

Если ситуация очень неприятна и с ней связаны сильные беспокойство, тревога, страх, в столбик "Ответ" поставь цифру 3.

При очень сильном беспокойстве, очень сильном страхе в столбик "Ответ" поставь цифру 4.

Тестовый материал представлен в Приложении 1.

Ответы анализируются по таким шкалам, как:

- школьная тревожность;
- самооценочная тревожность;
- межличностная тревожность;
- магическая (суеверная) тревожность.

Обработка и интерпретация результатов теста

Выделение субшкал во многом условно. Например, предложенные в ней ситуации общения можно рассматривать с позиции актуализации представлений о себе, некоторые школьные ситуации – как ситуации общения со взрослыми и т. п. Однако представленный вариант, как показывает практика, продуктивен с точки зрения задачи преодоления тревожности: он позволяет локализовать зону наибольшего напряжения и построить индивидуализированную программу работы.

При обработке ответ на каждый из пунктов шкалы оценивается количеством баллов, соответствующим округленной при ответе на него

цифре. Подсчитывается общая сумма баллов по шкале в целом и отдельно по каждой субшкале. Полученная сумма баллов представляет собой первичную, или «сырую», оценку.

Первичная оценка переводится в шкальную. В качестве шкальной оценки используется стандартная десятка. Для этого данные испытуемого сопоставляются с нормативными показателями группы учащихся соответствующего возраста и пола. Результат, полученный по всей шкале, интерпретируется как показатель общего уровня тревожности, по отдельным субшкалам – отдельных видов тревожности.

Анализ результатов.

1-3 балла – низкий уровень;

4-6 баллов – средний;

7-10 баллов – высокий

2.2. Профилактическая работа по снижению школьной тревожности у младших школьников

С целью предупреждения тревожности у детей младшего школьного возраста, была составлена программа профилактики. Основой программы послужила авторская программа, составленная Темниковой. М. А, для укрепления психологического здоровья детей младшего школьного возраста.

Из авторской программы были выбраны методы и упражнения организационно доступные учителю такие как, релаксация, концентрация, функциональная музыка, игротерапия, телесная терапия, арт-терапия.

Цель программы – психологическая поддержка детей, имеющих различные страхи, снижение уровня тревожности, развитие коммуникативных навыков.

Задачи программы:

1. Снизить тревожность.
2. Усилить “ Я” ребёнка.
3. Актуализировать чувство страха.
4. Повысить психический тонус ребёнка.
5. Осуществить контроль над объектом страха.
6. Повысить уверенность в себе.

Критерии эффективности программы:

- повышение уверенности в себе;
- снижение тревожности;
- снижение количества страхов;
- улучшение взаимоотношений родитель- ребёнок

1 этап – диагностический.

Цель: изучение нарушений психологического здоровья у детей.

1. Тест «Рисунок школы».

2. Тест «Шкала личностной тревожности» А. М. Прихожан.

2 этап – информационный.

Цель: информирование родителей и педагогов о имеющихся психологических нарушениях в развитии детей.

3 этап – практический.

Цель: профилактика и коррекция нарушений психологического здоровья детей.

4 этап – контрольный.

Цель: определение эффективности коррекционной работы.

Методы и техники, используемые в программе:

1. Релаксация.

Подготовка тела и психики к деятельности, сосредоточение на своём внутреннем мире, освобождение от излишнего и нервного напряжения.

2. Концентрация.

Сосредоточение на своих зрительных, звуковых и телесных ощущениях, на эмоциях, чувствах и переживаниях.

3. Функциональная музыка.

Успокаивающая и восстанавливающая музыка способствует уменьшению эмоциональной напряжённости, переключает внимание.

4. Игротерапия.

Используется для снижения напряженности, мышечных зажимов. Тревожности. Повышения уверенности в себе, снижения страхов.

5. Телесная терапия.

Способствует снижению мышечных зажимов, напряжения, тревожности.

6. Арт-терапия.

Актуализация страхов, повышение уверенности, развитие мелкой моторики, снижение тревожности.

Условия проведения занятий:

1) принятие ребёнка таким какой он есть;

- 2) нельзя не торопить, не замедлять игровой процесс;
- 3) учитывается принцип поэтапного погружения и выхода из травмирующей ситуации;
- 4) начало и конец занятий должны быть ритуальными, чтобы сохранить у ребёнка ощущение целостности и завершенности занятия;
- 5) игра не комментируется взрослым;
- 6) в любой игре ребёнку предлагается возможность импровизации.

Все занятия имеют гибкую структуру, наполняемую разным содержанием. Во время занятия дети сидят в кругу. Круг – это прежде всего, возможность открытого общения. Он создаёт ощущение целостности, завершенности, придаёт гармонию отношениям детей, облегчает взаимопонимание.

В содержании программы занятий выделяются три блока, которые обеспечивают решение поставленных задач.

Структура игрового занятия.

Ритуал приветствия – 2 минуты.

Разминка - 10 минут.

Коррекционно-развивающий этап- 20 минут

Подведение итогов- 6 минут.

Ритуал прощания – 2 минуты.

Тематическое планирование занятий с детьми младшего школьного возраста представлены в Таблице 1. Описание занятий представлены в Приложении 2.

Таблица 1. Тематическое планирование коррекционных занятий

№	Тема	Цель, материалы для занятия	Упражнения
1	«Здравствуйте-это я!»	Цель: знакомство участников друг с другом, повышение позитивного настроения и сплочения детей, эмоциональное и мышечное расслабление. Материалы для занятия: магнитофон, спокойная музыка, большой	1. Разминка: Упражнение «Росточек под солнцем» 2. Упражнение «Доброе утро» 3. Упражнение «Что я люблю?» 4. Упражнение «Качели» 5. Упражнение «Угадай по голосу» 6. Упражнение «Лягушки на болоте»

		лист бумаги, краски, макеты кочек.	7. Упражнение «Художники – натуралисты»
2	«Мое имя»	Цель: раскрытие своего “Я”. Формирование чувства близости с другими людьми, достижение взаимопонимания и сплочённости. Материалы к занятию: магнитофон, спокойная музыка, краски, альбомы для рисования.	1. Упражнение «Росточек под солнцем» 2. Упражнение «Узнай по голосу» 3. Игра «Моё имя» 4. Игра «Разведчики» 5. Рисование самого себя. 6. Упражнение «Доверяющее падение» 7. Упражнение «Горячие ладошки»
3	«Настроение»	Цель: осознание своего эмоционального состояния, снижение психоэмоционального напряжения, развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим. Материалы для занятия: магнитофон, спокойная музыка, краски, альбомные листы; “пружинки” на отдельных листах.	1. Упражнение «Росточек под солнцем» 2. Упражнение Возьми и передай» 3. Упражнение «Неваляшка» 4. Упражнение «Превращения» 5. Рисование на тему «Моё настроение» 6. Упражнение «Закончи предложение» 7. Упражнение «Пружинки» 8. Упражнение «Горячие ладошки»
4	«Настроение»	Цель: осознание своего самочувствия, снижение эмоционального напряжения, уменьшение тревожности, снижение мышечных зажимов. Материал к занятию: магнитофон, спокойная музыка; краски, ватман; песочница; мел.	1. Упражнение «Росточек под солнцем» 2. Упражнение «Злые и добрые кошки» 3. Игра «На что похоже моё настроение?» 4. Упражнение «Ласковый мелок» 5. Упражнение «Угадай что спрятано в песке?» 6. Рисование на тему «Автопортрет» 7. Упражнение «Горячие ладошки»
5	«Наши страхи»	Цель: стимулирование аффективной сферы ребёнка, повышение психического тонуса ребёнка. Материалы к занятию: магнитофон, спокойная	1. Упражнение «Росточек под солнцем» 2. Упражнение «Петушиные бои» 3. Упражнение «Расскажи свой страх» 4. Рисование на тему «Чего я

		музыка, краски, альбомные листы, большой лист бумаги, подушка.	боялся, когда был маленьким» 5. Упражнение «Чужие рисунки» 6. Упражнение «Дом ужасов» 7. Упражнение «Горячие ладошки»
6	«Я больше не боюсь»	Цель: преодоление негативных переживаний, символическое уничтожение страха, снижение эмоционального напряжения. Материалы к занятию: магнитофон, спокойная музыка, краски, альбомные листы, подушка, задорная музыка.	1. Упражнение «Росточек под солнцем» 2. Упражнение «Смелые ребята» 3. Упражнение «Азбука страхов» 4. Упражнение «Страшная сказка по кругу» 5. Упражнение «На лесной полянке» 6. Упражнение «Прогони Бабу – Ягу» 7. Упражнение «Я тебя не боюсь» 8. Упражнение «Горячие ладошки»
7	«Волшебный лес»	Цель: развитие умения передавать своё эмоциональное состояние через художественный образ, снижение психоэмоционального напряжения, повышение уверенности в себе. Материалы к занятию: магнитофон, спокойная музыка, краски, ватман или кусок обоев, макеты кочек,	1. Упражнение «Росточек под солнцем» 2. Упражнение «За что меня любит мама...папа...сестра...и т. д.» 3. Упражнение «Лягушки на болоте» 4. Упражнение «Неопределённые фигуры» 5. Игра «Тропинка» 6. Коллективный рисунок по сочинённой общей истории на тему: «Волшебный лес» 7. Упражнение «Доверяющее падение» 8. Упражнение «Горячие ладошки»
8	«Сказочная шкатулка»	Цель: Формирование положительной «Я-концепции», самопринятия, уверенности в себе, снижение тревожности, выявление положительных черт личности. Материалы к занятию: магнитофон, спокойная музыка, шкатулка, мяч, краски, альбомные листы, начало страшной сказки.	1. Упражнение «Росточек под солнцем» 2. Игра «Сказочная шкатулка» 3. Упражнение «Конкурс страхов» 4. Игра «Принц и принцесса» 5. Упражнение «Придумай весёлый конец» 6. Рисование на тему «Волшебные зеркала» 7. Упражнение «Горячие ладошки»
9	«Волшебники»	Цель: снижение психомышечного напряжения,	1. Упражнение «Росточек под солнцем»

		закрепление адекватных форм проявления эмоций, развитие социального доверия Материалы к занятию: магнитофон, спокойная музыка,	2. Игра «Путаница» 3. Игра «Кораблик» 4. Упражнение «Кони и всадники» 5. Упражнение «Волшебный сон» 6. Рисуем, что увидели во сне. 7. Упражнение «Волшебники» 8. Упражнение «Горячие ладошки»
10	«Солнце в ладошке»	Цель: освобождение от отрицательных эмоций, развитие социального доверия, повышение уверенности в своих силах, повышение значимости в глазах окружающих. Материалы к занятию: магнитофон, спокойная музыка, фотографии детей, краски альбомные листы.	1. Упражнение «Росточек под солнцем» 2. Упражнение «Неоконченные предложения» 3. Игра «Баба- Яга» 4. Игра «Комплименты» 5. Упражнение «В лучах солнышка» 6. Упражнение «Солнце в ладошке» 7. Упражнение «Горячие ладошки»

2.3 Результаты диагностики школьной тревожности у младших школьников

С целью определения уровня тревожности у младших школьников на первом этапе была проведена диагностика. Данные, полученные с помощью проективной методики «Рисунок школы» представлены на Рисунке 1.

Согласно рисунку выявлено, что из 20 испытуемых:

- высокий уровень тревожности у 3 испытуемых. У этих учеников явно выраженный страх перед школой, часто это приводит к непринятию школьных задач и отказу от учебной деятельности, трудностям в общении с учителем и одноклассниками.

- средний уровень тревожности у 8 испытуемых. Наличие некоторой тревоги по поводу школьного обучения или незнакомой для него ситуации, необходимо расширить круг его знаний и представлений о школьно-учебной действительности, сформировать положительное отношение к учителю и одноклассникам.

- низкий уровень тревожности у 9 испытуемых. У этих учеников сложилось эмоционально благополучное отношение к школе и учению, он готов к принятию учебных задач и взаимодействию с учителем.

Таким образом, мы видим, что у наибольшего количества участников исследования «несколько повышенная тревожность» которая может быть связана ограниченным кругом ситуаций, определенной сферой жизни.



Рисунок 1. Результаты диагностики с помощью проективной методики «Рисунок школы».

Данные полученные с помощью методики «Шкала личностной тревожности» Анны Михайловны Прихожан представлены на Рисунке 2. Исходя из полученных нами данных, можно сделать вывод, что 5 испытуемых имеют высокий уровень тревожности, 14 из них обладают средним уровнем тревожности и у 1 человека низкий уровень тревожности.

Таким образом, мы видим, что у наибольшего количества участников исследования средний уровень тревожности на констатирующем этапе.

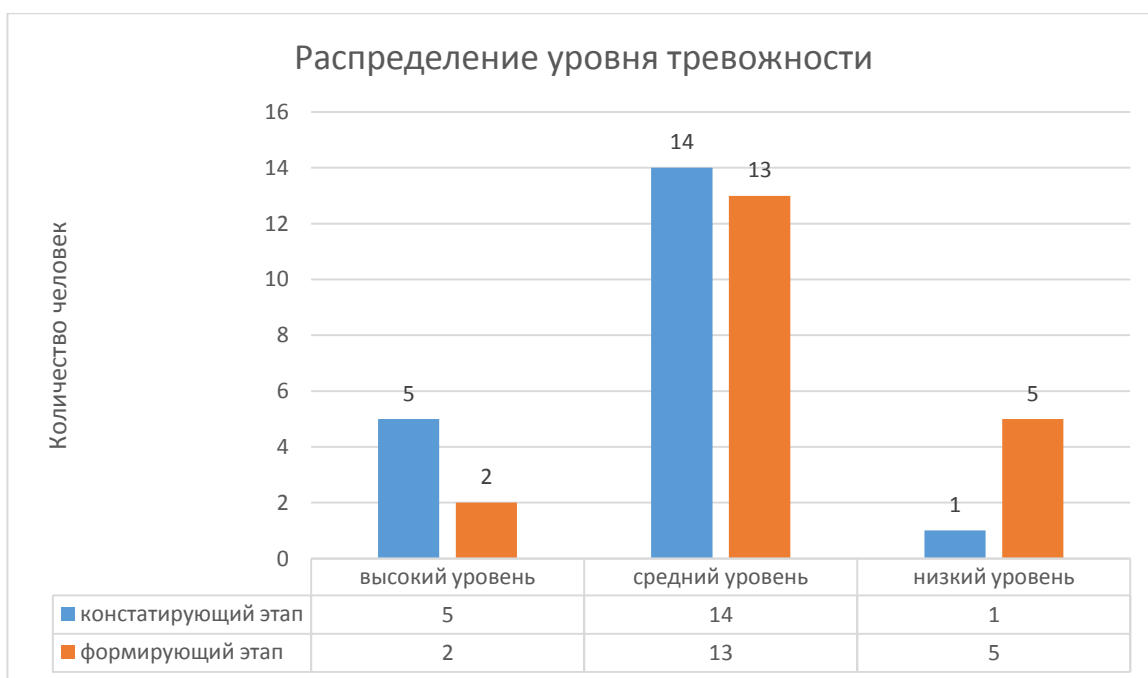


Рисунок 2. Результаты диагностики с помощью методики «Шкала личностной тревожности» Анны Михайловны Прихожан.

По окончании формирующего этапа мы провели повторное диагностическое исследование с использованием тех же методик.

Исходя из полученных нами данных, можно сделать вывод, что 2 испытуемых имеют высокий уровень тревожности, 13 из них обладают средним уровнем тревожности и у 5 человек низкий уровень тревожности.

Таким образом, показатели тревожности экспериментального и контрольного этапов различаются, и на контрольном этапе эти различия стали наиболее существенными, чем на начало эксперимента. Результаты констатирующего эксперимента доказывают необходимость применения профилактической работы для снижения уровня тревожности у детей, нуждающихся в этом. Для снижения уровня тревожности нами была использована коррекционно-развивающая программа профилактики.

Результаты контрольной диагностики показывают, что детям с повышенным уровнем тревожности необходима программа профилактики по снижению тревожности.

Поставленные задачи выполнены полностью, цель достигнута, гипотеза подтвердилась. Результативность профилактических мероприятий может быть проверена в дальнейшем путем диагностики уровня тревожности детей через полгода.

Выводы по второй главе

В практической части работы нами были получены следующие результаты:

- Осуществление экспериментального исследования проходило на базе МБОУ СОШ №15 г. Челябинск в три этапа. На первом – диагностическом – этапе был проведен констатирующий эксперимент, направленный на определение уровня тревожности у детей, по методикам: «Рисунок школы», «Шкала личностной тревожности» А. М. Прихожан, в результате которого было выявлено что, у большинства учеников средний уровень тревожности, а у некоторых высокий уровень.
- Для реализации коррекционной работы на этапе формирующего эксперимента, была создана программа, направленная на снижение уровня тревожности у детей младшего школьного возраста. Содержание данной программы было подобрано в соответствии с целями и задачами исследования, и направлено на снятие эмоционального напряжения, повышения самооценки, коммуникативных навыков и улучшение психологического состояния ребенка.
- На контрольном этапе эксперимента было проведено повторное диагностическое исследование уровня тревожности у детей младшего школьного возраста с использованием тех же методик что и на начало эксперимента.
- В результате сравнительного анализа средних показателей по итогам констатирующего и контрольного этапов эксперимента, был выявлен положительный сдвиг: количество детей с высоким уровнем тревожности снизилось на 20 %, а число детей с низким уровнем тревожности увеличилось.

Задачи выполнены, цель достигнута, гипотеза подтвердилась.

Заключение

На сегодняшний день ученые отмечают усиленный рост числа тревожных детей, отличающихся повышенным беспокойством, низкой сопротивляемостью стрессу, эмоциональным и психологическим неблагополучием. Анализ психолого-педагогической литературы выявил широкую теоретическую изученность проблемы, в то время как практической её части, направленной на профилактику, диагностику и коррекцию детской тревожности и представляющей большую значимость, уделено значительно меньше внимания. Целью исследования было теоретически обосновать, составить и апробировать комплекс педагогических мероприятий по профилактике тревожности у детей младшего школьного возраста. Задачами исследования было выявить методы и средства профилактики тревожности младших школьников, подобрать психодиагностический инструментарий для исследования тревожности детей младшего школьного возраста, составить комплекс мероприятий профилактики тревожности у детей младшего школьного возраста, апробировать диагностические методики и педагогические мероприятия и проанализировать результаты, полученные в ходе исследования.

Для решения данного противоречия, и с учетом того, что проблема тревожности в детском возрасте, не являясь устойчивым личностным образованием, достаточно легко поддается коррекции при помощи благоприятных социальных и психолого-педагогических условий, нами была реализована программа профилактики по снижению уровня тревожности. Данная программа выступает основным средством коррекционной работы, направленной на эмоциональную регуляцию, коррекцию уровня тревожности и улучшение психологического состояния ребенка. Содержание программы было разработано с учетом индивидуальных и возрастных особенностей детей. Данная программа ориентирована на коррекционную работу с детьми,

имеющими различные страхи, возникающие у детей младшего школьного возраста.

В ходе экспериментального исследования с применением психодиагностических методик среди учащихся младших классов школы по проективной методике «Рисунок школы» было выявлено, что средний показатель численности детей с высоким уровнем тревожности на данный момент у троих учеников. По методике «Шкала личностной тревожности» А. М. Прихожан было выявлено что, высокий уровень тревожности у 5 учеников. Данный результат подтвердил необходимость осуществления коррекционной работы по профилактике и снижению тревожности.

Для того, чтобы убедиться в эффективности проведенной коррекционной, был осуществлен сравнительный анализ средних показателей по итогам констатирующего и контрольного этапов эксперимента, который показал положительную динамику: по методике «Рисунок школы» количество детей с высоким уровнем тревожности снизилось до нуля, детей со средним уровнем тревожности уменьшилось до шести испытуемых, а число детей с низким уровнем тревожности увеличилось до четырнадцати испытуемых. По методике «Шкала личностной тревожности» А. М. Прихожан количество детей с высоким уровнем тревожности у двоих учеников, средний уровень у тринадцати учеников, низкий уровень тревожности увеличился до пяти.

Реализованная нами на этапе формирующего эксперимента программа, направленная на снижение тревожности у детей младшего школьного возраста, имела положительные результаты в исследуемой группе, а также помогла улучшить психологическое состояние ребят, повысить самооценку учащихся, развить коммуникативные навыки и позитивное отношение к себе. Это позволяет нам утверждать, что поставленные задачи решены, поставленная цель достигнута и гипотеза подтвердилась.

Исследование желательно продолжить, поскольку профилактика подтверждается в будущем.

Полученные в ходе исследования результаты диагностики могут быть использованы классным руководителем для коррекции повышенного уровня тревожности у младших школьников, диагностические методики и предложенный комплекс мероприятий может использоваться на практике учителями, специалистами, родителями, которые заинтересованы в профилактике уровня тревожности младших школьников.

Список используемых источников

1. Астапов В.М. Тревожность у детей. М.: ПЕРСЭ, 2008. 160 с.
2. Афтанас Л.И. Эмоциональное пространство человека: психофизиологический анализ. Новосибирск: СО РАМН, 2000. 126 с.
3. Айрапетянц М.Г., Школьник Т.К., Луцкекина Е.А. Сопоставление показателей стресса и личностной тревожности у подростков, воспитывающихся в социально благоприятных и социально неблагоприятных условиях // Журнал высшей нервной деятельности. 2007. Т. 57, № 3. 261–267 с.
4. Аракелов, Н., Шишкова Н. Тревожность: методы ее диагностики и коррекции., Н. Шишкова // Вестник МУ, сер. Психология. 2015. - № 1. 18 с.
5. Беляев В.П. Тревоги прожитого дня. - М.: Граница, 2011. 488 с.
6. Битянова, М. Р., Т.В Азарова., Е.И Афанасьева., Н.Л. Васильева. - 2-е изд. – М.: Генезис, 2001. 352 с.
7. Гурьев М.Е. Социально-психологические причины и особенности проявления страхов и тревог у детей и подростков. В сборнике: Фундаментальные и прикладные исследования: проблемы и результаты. - Новосибирск: ЦРНС, №21, 2015. 75-82 с.
8. Гафаров В.В. Личность и ее взаимодействие с социальной средой: непроторенная дорога. Новосибирск: СО РАН, 2008. 280 с.
9. Захаров А.И. Происхождение детских неврозов и психотерапия. М: ЭКСМО-Пресс, 2000. 448 с.
10. Захаров, А. И. Предупреждение отклонений в поведении ребенка СПб: СОЮЗ. 3-е издание 2000. 224 с.
11. Зинченко, Е. В. Использование арт-терапии в коррекции тревожности младших школьников / Северо-Кавказский психологический вестник – 2014 - № 7/2 – 42-46 с.

12. Кисловская В. Р. Школьники в среде сверстников и взрослых. — Алма-Ата, 2004. 360 с.
13. Куропатов А. В. Как избавиться от тревоги. - СПб.: Нева, 2003. - 256 с.
14. Ковпак Д. В. Страхи, тревоги, фобии... Как от них избавиться? - СПб.: Наука и техника, 2012. 288 с.
15. Карандашов В. Н., Лебедева М. С., Спилбергер Ч. Изучение оценочной тревожности. Руководство по использованию. - М.: Речь, 2004. 80 с.
16. Костина Л. М. Методы диагностики тревожности. - М.: Речь, 2006. 198 с.
17. Колесникова, Г. И. Психокоррекция нарушений - Ростов н/Д: Феникс, 2009. 346 с.
18. Кочубей, Б., Новикова Е. Снимем маску тревоги / Семья и школа №11, 2014. 33 – 36 с.
19. Костина, Л. М. Игровая терапия с тревожными детьми 2007. 160 с.
20. Лапин И. П. Стресс. Тревога. Депрессия. Алкоголизм. Эпилепсия. - СПб.: ДЕАН, 2004. 224 с.
21. Литвиненко, Н. В. Школьная тревожность как показатель нарушения адаптации школьников к образовательной среде 2014. - №5. 627-631 с.
22. Микляева, А. В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция 2007. 248 с.
23. Нехорошкова А. Н., Грибанов А. В., Депутат И. С. Взаимосвязь качественных параметров интеллектуальных и зрительно-моторных тестов у тревожных детей // Вестник САФУ. Серия «Медико-биологические науки». 2013. № 1. 46–54 с.
24. Нехорошкова А. Н. Латентное время сенсомоторных реакций у детей 10-11 лет с высоким уровнем тревожности / Грибанов А. В., Кожевникова И. С., [и др.] // Экология человека. 2011. № 1. 46–50 с.
25. Психология. Словарь. / Под общ. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. 2-е изд. Минск: изд. Харвест, 1997. 800 с.
26. Психология. Учебник / Под ред. В. Н. Дружинина. - СПб.: Питер, 2009 656 с.

27. Попкова, М. А. Зависимость семейного воспитания на проявление тревожности у детей младшего школьного возраста / Проблемы современной науки и образования – 2014 - № 1. 12-14 с.
28. Попова, В. Г. Преодоление школьной тревожности у младших школьников в процессе формирования универсальных учебных действий. / Вестник Омского университета. Серия «Психология» - 2016 - № 1. 32с.
29. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. Воронеж: НПО «МОДЕК», 2007. 304 с.
30. Панфилова, М. А. Тревожность и ее коррекция у детей // Школа здоровья. – 2014. – № 1. 17с.
31. Ромицина Е.Е. Методика «Многомерная оценка детской тревожности». СПб. : Речь, 2006. 112 с.
32. Рутченко-Рутыч Н.Н. Среди земных тревог. - М.: Русский путь, 2012. 628 с.
33. Степанова О.П. Эффективное преодоление неуверенности и тревожности. Психокоррекционная работа. - М.: Флинта, 2015. 80 с.
34. Сушкова Ф. Уровень тревожности школьников растет // Воспитание школьников. 2006. № 9. 26–35 с.
35. Смердова, Е. А. Особенности эмоциональной сферы у детей младшего школьного возраста. Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2015. – № 11-6. 136-138 с.
36. Тревога и тревожность. / Сост. и общ. ред. В.М.Астапов. - СПб.: Питер, 2001. 256 с.
37. Ясюкова Л.А. Психологическая профилактика проблем в обучении и развитии школьников. СПб. : Речь, 2003. 384 с.

Приложение

Приложение 1

Тест «Шкала личностной тревожности» А. М. Прихожан.

№	Ситуация	Ответ
1	Отвечать у доски	
2	Оказаться среди незнакомых ребят	
3	Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах	
4	Слышать заклятия	
5	Разговаривать с директором школы	
6	Сравнивать себя с другими	
7	Учитель смотрит по журналу, кого спросить	
8	Тебя критикуют, в чем-то упрекают	
9	На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь (наблюдают за тобой во время работы, решения задачи)	
10	Видеть плохие сны	
11	Писать контрольную работу, выполнять тест по какому-нибудь предмету	
12	После контрольной, теста – учитель называет отметки	
13	У тебя что-то не получается	
14	Смотреть на человека, похожего на мага, колдуна	
15	На тебя не обращают внимания	
16	Ждешь родителей с родительского собрания	
17	Тебе грозит неуспех, провал	
18	Слышать смех за своей спиной	
19	Не понимать объяснений учителя	
20	Думаешь о том, чего ты сможешь добиться в будущем	

21	Слышать предсказания о космических катастрофах	
22	Выступать перед зрителями	
23	Слышать, что какой-то человек «напускает порчу» на других	
24	С тобой не хотят играть	
25	Проверяются твои способности	
26	На тебя смотрят как на маленького	
27	На экзамене тебе достался 13-й билет	
28	На уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос	
29	Оценивается твоя работа	
30	Не можешь справиться с домашним заданием	
31	Засыпать в темной комнате	
32	Не соглашаешься с родителями	
33	Берешься за новое дело	
34	Разговаривать с школьным психологом	
35	Думать о том, что тебя могут «сглазить»	
36	Замолчали, когда ты подошел (подошла)	
37	Слушать страшные истории	
38	Спорить со своим другом (подругой)	
39	Думать о своей внешности	
40	Думать о призраках, других страшных, «потусторонних» существах	

Ключ к тесту

- *Школьная тревожность*: 1, 5, 7, 11, 12, 16, 19, 28, 30, 34
- *Самооценочная тревожность*: 3, 6, 8, 13, 17, 20, 25, 29, 33, 39
- *Межличностная тревожность*: 2, 9, 15, 18, 22, 24, 26, 32, 36, 38
- *Магическая тревожность*: 4, 10, 14, 21, 23, 27, 31, 35, 37, 40

Приложение 2

Программа коррекционных занятий

ЗАНЯТИЕ 1.

«Здравствуйте это я!»

Цель: повышение позитивного настроения и сплочения детей, эмоциональное и мышечное расслабление.

Материалы для занятия: магнитофон, спокойная музыка, большой лист бумаги, краски, макеты кочек.

1. Разминка: Упражнение «Росточек под солнцем»

Дети превращаются в маленький росточек (сворачиваются в клубочек и обхватывают колени руками) всё чаще пригревает солнышко и росточек начинает расти и тянуться к солнышку.

Все движения выполняются под музыку.

2. Упражнение «Доброе утро»

Дети вместе с психологом сидят в кругу. Всем предлагается поприветствовать друг друга Доброе утро Саша ... Оля...и т.д, которые нужно пропеть.

3. Упражнение «Что я люблю?»

Дети в кругу, каждый говорит по очереди, что он любит из еды, одежды, во что любит играть и т. д.

4. Упражнение «Качели»

Дети в парах. Один из участников становится в позу эмбриона, другой его раскачивает. Далее меняются.

5. Упражнение «Угадай по голосу»

Один из игроков выходит за двери, остальные должны обнаружить, кто вышел из комнаты, и описать его.

6. Упражнение «Лягушки на болоте»

Дети превращаются в лягушек. На полу выкладываются макеты кочек на разном расстоянии друг от друга, каждый должен попасть на все кочки по порядку.

7. Упражнение «Художники – натуралисты»

Дети рисуют совместный рисунок по теме «Следы невиданных зверей».

ЗАНЯТИЕ 2.

«МОЁ ИМЯ»

Цель: раскрытие своего «Я». Формирование чувства близости с другими людьми, достижение взаимопонимания и сплочённости.

Материалы к занятию: магнитофон, спокойная музыка, краски, альбомы для рисования.

1. Упражнение «Росточек под солнцем»

2. Упражнение «Узнай по голосу»

Дети встают в круг, выбирают водящего. Он встаёт в центр круга и старается узнать детей по голосу.

3. Игра «Моё имя»

Педагог задаёт вопросы; дети по кругу отвечают.

- Тебе нравится твоё имя?
- Хотел бы ты, чтобы тебя звали по - другому? Как?

При затруднении в ответах педагог называет ласкательные производные от имени ребёнка, а тот выбирает понравившееся.

Педагог говорит: Известно ли вам, что имена растут вместе с людьми?

Сегодня вы маленькие и имя у вас маленькое. Когда вы подрастёте и имя подрастёт вместе с вами и станет полным, например: Маша – Мария; Дима – Дмитрий. т.д.

4. Игра «Разведчики»

Дети выстраиваются змейкой друг за другом. В зале расставляются стулья беспорядочно. Первый в колонне ведёт запутывая, а последний запоминает этот путь и должен будет потом его воспроизвести.

5. Рисование самого себя.

Педагог предлагает нарисовать себя в трёх зеркалах:

- в зелёном- такими какими они представляются себе;
- в голубом – какими они хотят быть;
- в красном – какими их видят друзья.

6. Упражнение «Доверяющее падение»

Дети встают друг против друга и сцепляют руки. Один из детей встаёт на стульчик и падает спиной на сцепленные руки.

7. Упражнение «Горячие ладошки»

ЗАНЯТИЕ 3.

«НАСТРОЕНИЕ»

Цель: осознание своего эмоционального состояния, снижение психоэмоционального напряжения, развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим.

Материалы для занятия: магнитофон, спокойная музыка, краски, альбомные листы; «пружинки» на отдельных листах.

1. Упражнение «Росточек под солнцем»

2. Упражнение «Возьми и передай»

Дети встают в круг, берутся за руки, смотрят друг другу в глаза и мимикой передают радостное настроение, добрую улыбку.

3. Упражнение «Неваляшка»

Дети делятся по три человека. Один из них неваляшка, двое других раскачивают эту неваляшку.

4. Упражнение «Превращения»

Педагог предлагает детям:

- нахмуриться как... осенняя туча; рассерженный человек;
- позлиться как... злая волшебница; два барана на мосту; голодный волк; ребёнок, у которого отняли мяч;
- испугаться как ... заяц, увидевший волка; птенец, упавший из гнезда;
- улыбнуться как ... кот на солнышке; само солнышко; хитрая лиса;

5. Рисование на тему «Моё настроение»

После выполнения рисунков дети рассказывают какое настроение они изобразили.

6. Упражнение «Закончи предложение»

Детям предлагается закончить предложение:

Взрослые обычно боятся...; дети обычно боятся...; мамы обычно боятся...; папы обычно боятся....

7. Упражнение «Пружинки»

Детям предлагается обвести как можно точнее уже нарисованные пружинки.

8. Упражнение «Горячие ладошки»

ЗАНЯТИЕ 4.

«НАСТРОЕНИЕ»

Цель: осознание своего самочувствия, снижение эмоционального напряжения, уменьшение тревожности, снижение мышечных зажимов.

Материал к занятию: магнитофон, спокойная музыка; краски, ватман; песочница; мел.

1. Упражнение «Росточек под солнцем»

2. Упражнение «Злые и добрые кошки»

Чертим ручеек. По обе стороны ручейка находятся злые кошки. Они дразнят друг друга, злятся друг на друга. По команде встают в центр ручейка и превращаются в добрых кошек ласкают друг друга, говорят ласковые слова. Далее анализируем возникшие чувства.

3. Игра «На что похоже моё настроение?»

Дети по кругу при помощи сравнения говорят, на что похоже настроение. Начинает педагог: «Моё настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе».

4. Упражнение «Ласковый мелок»

Дети разбиваются на пары. По очереди рисуют на спине друг другу различные предметы. Тот кому рисуют должен угадать, что нарисовано. Анализируем чувства и ощущения.

5. Упражнение «Угадай что спрятано в песке?»

Дети разбиваются на пары. Один прячет что – то в песке, другой пытается найти.

6. Рисование на тему «Автопортрет»

Детям предлагается нарисовать себя с тем настроением, с которым они пойдут с занятия.

7. Упражнение «Горячие ладошки»

ЗАНЯТИЕ 5.

«НАШИ СТРАХИ»

Цель: стимулирование аффективной сферы ребёнка, повышение психического тонуса ребёнка.

Материалы к занятию: магнитофон, спокойная музыка, краски, альбомные листы, большой лист бумаги, подушка.

1. Упражнение «Росточек под солнцем»

2. Упражнение «Петушиные бои»

Дети разбиваются на пары – петушки. Они стоя на одной ноге дерутся подушками. При этом они стараются сделать так, что-бы соперник наступил обеими ногами на пол, что означает его проигрыш.

3. Упражнение «Расскажи свой страх»

Педагог рассказывает детям о своих собственных страхах, тем самым показывая, что страх - нормальное человеческое чувство и его не надо стыдиться. Затем дети сами рассказывают, чего они боялись, когда были маленькими.

4. Рисование на тему «Чего я боялся, когда был маленьким»

Дети рисуют свои страхи, не показывая никому.

5. Упражнение «Чужие рисунки»

Детям по очереди показывают рисунки “страхов” только что нарисованных, все вместе придумывают чего боялись эти дети и как им можно помочь.

6. Упражнение «Дом ужасов»

Детям предлагается нарисовать обитателей дома ужасов.

Все страхи и ужасы остаются в кабинете у психолога.

7. Упражнение «Горячие ладошки»

ЗАНЯТИЕ 6.

«Я БОЛЬШЕ НЕ БОЮСЬ»

Цель: преодоление негативных переживаний, символическое уничтожение страха, снижение эмоционального напряжения.

Материалы к занятию: магнитофон, спокойная музыка, краски, альбомные листы, подушка, задорная музыка.

1. Упражнение «Росточек под солнцем»

2. Упражнение «Смелые ребята»

Дети выбирают ведущего – он страшный дракон. Ребёнок становится на стул и говорит грозным голосом: «Бойтесь, меня бойтесь!» Дети отвечают: «Не боимся мы тебя!» Так повторяется 2-3 раза. От слов детей дракон постепенно уменьшается (ребёнок прыгивает со стула), превращается в маленького воробушка. Начинает чирикать, летать по комнате.

3. Упражнение «Азбука страхов»

Детям предлагается нарисовать различных, страшных героев на отдельных листах и дать им имена. Далее дети рассказывают о том, что нарисовали. Далее каждому ребёнку предлагается превратить страшных героев в смешных, дорисовав их.

4. Упражнение «Страшная сказка по кругу»

Дети и взрослый сочиняют вместе страшную сказку. Они говорят по очереди, по 1-2 предложения каждый. Сказка должна нагромоздить так много страшного, чтобы это страшное превратилось в смешное.

5. Упражнение «На лесной полянке»

Педагог предлагает детям представить, что они попали на залитую солнцем полянку. На неё со всех сторон сбежались и слетелись лесные жители – всевозможные букашки, таракашки

Звучит музыка, дети превращаются в лесных жителей. Выполняют задания, соответственно каждому персонажу (кузнечик, бабочке, муравью и т. д.)

6. Упражнение «Прогони Бабу – Ягу»

Ребёнка просят представить, что в подушку залезла Баба – Яга, её необходимо прогнать громкими криками. Можно громко стучать по подушке палкой.

7. Упражнение «Я тебя не боюсь»

Один ребёнок стоит перед психологом, остальные дети начинают его пугать по очереди. Ребёнок громким уверенным голосом говорит: «Я тебя не боюсь!»

8. Упражнение «Горячие ладошки»

ЗАНЯТИЕ 7.

«ВОЛШЕБНЫЙ ЛЕС»

Цель: развитие умения передавать своё эмоциональное состояние через художественный образ, снижение психоэмоционального напряжения, повышение уверенности в себе.

Материалы к занятию: магнитофон, спокойная музыка, краски, ватман или кусок обоев, макеты кочек,

1. Упражнение «Росточек под солнцем»

2. Упражнение «За что меня любит мама...папа...сестра...и т. д.»

Детям предлагается сказать за что их любят взрослые и за что они любят взрослых.

3. Упражнение «Лягушки на болоте»

4. Упражнение «Неопределённые фигуры»

Педагог на доске рисует различные фигуры, ребята говорят на какие страшные существа они похожи.

5. Игра «Тропинка»

Дети выстраиваются в затылок и идут змейкой по воображаемой тропинке. По команде педагога по команде они преодолевают воображаемые препятствия. Спокойно идём по тропинке ... Вокруг кусты, деревья, зелёная травка... Вдруг на тропинке появились лужи ... Одна...Вторая... Третья.. Спокойно идём по тропинке... Перед нами ручей. Через него перекинут мостик. Переходим по мостику, держась за перила. Спокойно идём по тропинке... и т. д.

6. Коллективный рисунок по сочинённой общей истории на тему: «Волшебный лес»

Педагог предлагает детям представить тот лес, по которому шли по тропинке. Далее обсуждаем что получилось, что удалось нарисовать вместе.

7. Упражнение «Доверяющее падение»

8. Упражнение «Горячие ладошки»

ЗАНЯТИЕ 8.

«СКАЗОЧНАЯ ШКАТУЛКА»

Цель: Формирование положительной «Я-концепции», самопринятия, уверенности в себе, снижение тревожности, выявление положительных черт личности.

Материалы к занятию: магнитофон, спокойная музыка, шкатулка, мяч, краски, альбомные листы, начало страшной сказки.

1. Упражнение «Росточек под солнцем»

См. 1 занятие.

2. Игра «Сказочная шкатулка»

Педагог сообщает детям, что Фея сказок принесла свою шкатулку – в ней спрятались герои сказок. Далее он говорит: «Вспомните своих любимых сказочных героев и скажите какие они, чем они вам нравятся, как они выглядят». Далее с помощью волшебной палочки все дети превращаются в сказочных героев.

3. Упражнение «Конкурс страхов»

Дети по кругу передают мяч. Получивший должен назвать тот или иной страх, произнося при этом громко и уверенно «Я.... этого не боюсь!»

4. Игра «Принц и принцесса»

Дети стоят по кругу. В центр ставится стул – это трон. Кто сегодня будет Принцем (Принцессой)? Ребёнок садится по желанию на трон. Остальные оказывают ему знаки внимания, говорят что-то хорошее.

5. Упражнение «Придумай весёлый конец»

Педагог читает ребятам начало детской страшной сказки. Необходимо придумать смешное продолжение и окончание.

6. Рисование на тему «Волшебные зеркала»

Педагог предлагает нарисовать себя в трёх зеркалах, но не простых, волшебных: в первом- маленьким и испуганным; во-втором – большим и весёлым; в третьем- смелым и сильным.

После задаются вопросы: какой человек симпатичнее? На кого ты сейчас похож? В какое зеркало ты чаще смотришься?

7. Упражнение «Горячие ладошки»

ЗАНЯТИЕ 9.

«ВОЛШЕБНИКИ»

Цель: снижение психомышечного напряжения, закрепление адекватных форм проявления эмоций, развитие социального доверия

Материалы к занятию: магнитофон, спокойная музыка,

1. Упражнение «Росточек под солнцем»

2. Игра «Путаница»

Выбирается один водящий. Остальные дети запутываются, не расцепляя руки. Водящий должен распутать клубок.

3. Игра «Кораблик»

Матрос – один из детей, остальные дети – кораблик в бушующем море. Матрос, находящийся на корабле должен перекричать бурю: «Я не боюсь бури, я самый сильный матрос!»

4. Упражнение «Кони и всадники»

Дети делятся на пары – один ребёнок превращается в «коня», другой во «всадника». «Коням» завязывают глаза, а всадники встают сзади, берут за локти и готовятся ими править. На скачках задача «коня» - бегать быстрее, а задача «всадника» – не допускать столкновения с другими конями.

5. Упражнение «Волшебный сон»

Все дети отдыхают и всем снится один и тот же сон, который рассказывает психолог.

6. Рисуем, что увидели во сне.

Каждый ребёнок вспоминает, что он увидел во сне и рисует эту картинку.

7. Упражнение «Волшебники»

Один из детей превращается в волшебника. Ему завязывают глаза и предлагают догадаться, кто будет к нему подходить; он ощупывают кисти рук.

8. Упражнение «Горячие ладошки»

ЗАНЯТИЕ 10.

«СОЛНЦЕ В ЛАДОШКЕ»

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

Материалы к занятию: магнитофон, спокойная музыка, фотографии детей, краски альбомные листы.

1. Упражнение «Росточек под солнцем»

2. Упражнение «Неоконченные предложения»

Детям предлагается предложения, которые нужно закончить.

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

3. Игра «Баба- Яга»

По считалке выбирается Баба- Яга. В центре комнаты рисуем круг. Баба- Яга берёт веточку- помело и становится в круг. Дети бегают вокруг Бабы- Яги и дразнят её. «Баба-Яга, костяная нога. С печки упала, ногу сломала. Пошла в огород, испугала весь народ. Побежала в баньку испугала зайку!» Баба-Яга выпрыгивает из круга и старается коснуться ребят помелом.

4. Игра «Комплименты»

Стоя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседа, ребёнок говорит: «Мне нравится в тебе...» Принимающий кивает головой и отвечает: «Спасибо, мне очень приятно!»

Упражнение продолжается по кругу. Далее обсуждаем чувства, которые испытали дети при выполнении данного задания.

5. Упражнение «В лучах солнышка»

Педагог рисует солнышко, в лучах которой находятся фотографии детей. По сигналу педагога дети по очереди называют понравившиеся качества данного ребёнка, которые он показал на занятиях.

6. Упражнение «Солнце в ладошке»

Педагог зачитывает стихотворение, затем дети рисуют и дарят подарки (рисунки) друг другу.

Солнце в ладошке, тень на дорожке,
Крик петушиный , мурлыканье кошки,
Птица на ветке, цветок у тропинки,
Пчела на цветке , муравей на травинке,
И рядышком - жук , весь покрытый загаром.-
И всё это - мне , и всё это- даром !
Вот так – ни за что ! Лишь бы жил я и жил,
Любил этот мир и другим сохранил....

7. Упражнение «Горячие ладошки»