



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

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

**Пути преодоления эмоциональных и поведенческих нарушений у
детей младшего школьного возраста**

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

Проверка на объем заимствований:

64,93 % авторского текста

Работа рекомендована к защите

«20» 02 2025 г.

Директор института

А.Р. Сибиркина - Сибиркина А.Р.

Выполнила:

Студент(ка) группы ЗФ-609-072-6-1Пл
Замула Анастасия Николаевна *А.З.З.*

Научный руководитель:

к.п.н.

Зайко Е.М.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ И ПОВЕДЕНЧЕСКИХ НАРУШЕНИЙ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	7
1.1 Понятие эмоциональных и поведенческих нарушений в психолого- педагогической литературе	7
1.2 Особенности эмоциональной сферы и поведения детей младшего школьного возраста	12
1.3 Причины и факторы возникновения эмоциональных и поведенческих нарушений у младших школьников.....	16
Выводы по 1 главе	22
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПУТЕЙ ПРЕОДОЛЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ И ПОВЕДЕНЧЕСКИХ НАРУШЕНИЙ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	24
2.1 Изучение уровня эмоциональных и поведенческих нарушений у детей младшего школьного возраста	24
2.2 Организация и проведение формирующего этапа эксперимента по преодолению эмоциональных и поведенческих нарушений у детей младшего школьного возраста	33
2.3 Анализ и интерпретация результатов исследования	48
Выводы по 2 главе	55
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	57
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	59
ПРИЛОЖЕНИЕ А	65
ПРИЛОЖЕНИЕ Б.....	69

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования обусловлена возрастающим числом детей младшего школьного возраста, испытывающих трудности в эмоциональной и поведенческой сферах. Современные социальные, экономические и образовательные условия предъявляют высокие требования к адаптивным возможностям ребенка, что нередко приводит к возникновению эмоциональных расстройств, таких как тревожность, агрессивность, гиперактивность, замкнутость и другие нарушения поведения. Эти проблемы негативно влияют на успешность учебной деятельности, социализацию и общее психическое развитие детей. В связи с этим поиск эффективных путей преодоления эмоциональных и поведенческих нарушений у младших школьников становится одной из приоритетных задач психолого-педагогической науки и практики.

Законодательные документы, такие как Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012), Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (ФГОС НОО), а также Конвенция о правах ребенка, подчеркивают необходимость создания условий для полноценного развития личности каждого ребенка, включая оказание психолого-педагогической помощи детям с эмоциональными и поведенческими трудностями.

Вопросы эмоциональных и поведенческих нарушений у детей младшего школьного возраста изучались многими отечественными и зарубежными учеными. В работах Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, Д.Б. Эльконина раскрываются возрастные особенности психического развития детей, включая эмоциональную сферу. Исследования А.И. Захарова, В.И. Гарбузова, Е.К. Лютовой и Г.Б. Мониной посвящены проблемам детской тревожности, агрессии и других поведенческих нарушений. Зарубежные ученые, такие как Дж. Боулби, А. Бандура, К. Роджерс, внесли значительный

вклад в понимание природы эмоциональных расстройств и разработку методов их коррекции.

Несмотря на значительный объем исследований, проблема преодоления эмоциональных и поведенческих нарушений у младших школьников остается недостаточно изученной. В частности, требуют дальнейшей разработки вопросы комплексного подхода к коррекции, включающего взаимодействие педагогов, психологов и родителей, а также внедрения современных технологий и программ, учитывающих индивидуальные особенности детей.

В связи с этим было выявлено противоречие между необходимостью организации эффективного и целенаправленного процесса преодоления эмоциональных и поведенческих нарушений у младших школьников и недостаточной разработанностью практических подходов и методик, которые бы учитывали современные реалии и индивидуальные особенности детей. Это противоречие определяет проблему исследования, которая заключается в поиске и обосновании эффективных путей, методов и технологий, направленных на преодоление эмоциональных и поведенческих нарушений у детей младшего школьного возраста.

Решение данной проблемы имеет важное значение не только для психолого-педагогической теории, но и для практической деятельности образовательных учреждений. Эффективная коррекция эмоциональных и поведенческих нарушений способствует созданию благоприятных условий для развития личности ребенка, его успешной учебной деятельности и социальной адаптации. Кроме того, своевременное выявление и преодоление таких нарушений позволяет предотвратить их переход в более серьезные психологические проблемы в подростковом и взрослом возрасте.

Таким образом, актуальность темы исследования, ее теоретическая и практическая значимость, а также выявленное противоречие и проблема обусловили выбор темы дипломной работы: «Пути преодоления

эмоциональных и поведенческих нарушений у детей младшего школьного возраста».

Цель исследования – выявить и обосновать эффективные пути преодоления эмоциональных и поведенческих нарушений у детей младшего школьного возраста.

Объект исследования – эмоциональные и поведенческие нарушения у детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования – организационно-педагогические условия преодоления эмоциональных и поведенческих нарушений у детей младшего школьного возраста.

Гипотеза исследования – преодоление эмоциональных и поведенческих нарушений у младших школьников будет эффективным, если:

- коррекционная работа будет основана на комплексном подходе, включающем взаимодействие педагогов, психологов и родителей;
- будут учитываться индивидуальные особенности каждого ребенка;
- будут использоваться современные психолого-педагогические технологии и методы.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие **задачи**:

1. Изучить психолого-педагогическую литературу по проблеме исследования.
2. Провести диагностику эмоциональных и поведенческих нарушений у детей младшего школьного возраста.
3. Разработать и апробировать программу коррекционной работы, направленную на преодоление выявленных нарушений.
4. Разработать рекомендации для педагогов и родителей по работе с детьми, имеющими эмоциональные и поведенческие нарушения.

Методы исследования: анализ научной литературы, наблюдение, анкетирование, тестирование, эксперимент, количественный и качественный анализ данных.

Практическая значимость исследования состоит в том, что его результаты могут быть использованы педагогами, психологами и родителями для работы с детьми, имеющими эмоциональные и поведенческие нарушения, а также для разработки учебных программ и методических рекомендаций.

База исследования: МБОУ «С(К)ШИ ОВЗ» (город Троицк, Челябинская область)

Структура исследования: выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложений.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ И ПОВЕДЕНЧЕСКИХ НАРУШЕНИЙ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1.1 Понятие эмоциональных и поведенческих нарушений в психолого-педагогической литературе

И.В. Дубровина даёт такое определение, эмоции – это форма психического отражения действительности в виде непосредственных переживаний [12].

А.В. Петровский утверждает то, что эмоции – это непосредственное, временное переживание какого-нибудь более постоянного чувства. В точном переводе на русский язык «эмоция» - это душевное волнение, душевное движение. Эмоцией называется, например, не само чувство любви к музыке как укоренившаяся особенность человека, а состояние наслаждения, восхищения, которое он переживает, испытывает, слушая на концерте хорошую музыку в хорошем исполнении [39].

Р.С. Немов отмечает, что эмоциями мы называем переживания человека, сопровождаемые чувствами приятного и неприятного, удовольствия и неудовольствия, а также их разнообразными оттенками и сочетаниями [37].

Эмоциональные нарушения, их причины, особенности и коррекция исследуются в психиатрии, педагогике, психологии, физиологии, социологии, биохимии, философии.

В данной работе мы рассматриваем «расстройства», как «нарушения», используя толкование современного русского словаря, которое соответствует нашим представлениям.

По мнению А. А. Осиповой [42], «Нарушение» - это прекращение, прерывание нормального хода развития, состояния чего-либо.

Предполагается, что был «нормальный ход развития» эмоций или «нормальное эмоциональное состояние», которое «прервано,

прекратилось» по каким-либо причинам, из-за влияния каких-то факторов (биологических, психологических, социальных). Психологический и социальный фактор -являются ведущими в детском возрасте, которые влияют на первичные эмоциональные нарушения у нервно-психически здоровых детей, проявляются в поведении, в дезадаптации, в прерывании «свободного взаимодействия с окружающим миром» и пр.

Эмоциональные нарушения это – устойчивые эмоциональные состояния, как отдельные, так и комплексные, сопровождающиеся поведенческими реакциями, которые препятствуют свободному взаимодействию с окружающим миром: тревога, страхи, упрямство, раздражительность и обидчивость, легко меняющееся настроение и др.

В происхождении эмоциональных нарушений определённое значение имеет комбинация причинных факторов с индивидуальными особенностями человека.

Из эмоциональных нарушений у детей, в которых наблюдается преобладание или выраженность определённых видов эмоций, а также их поведенческих реакций выделяем тревожно-фобические и агрессивные нарушения. Многие исследователи к частым эмоциональным нарушениям в детском возрасте относят социальную тревогу и депрессивную симптоматику. Психотерапевты, работающие с детьми и подростками, сталкиваются с проблемами пагубной тревоги и нежелательной депрессии. Несовершеннолетним, страдающим этими эмоциональными расстройствами, в качестве составной части их дистресса свойствен дезадаптивный, требующий вмешательства способ осмысления своего мира.

По мнению И.В. Дубровиной [12], эмоциональные нарушения и поведенческие нарушения различаются и имеют отдельную классификацию. Но учитывая коморбидность в эмоциональных нарушениях, т. е. когда эмоциональное нарушение сопровождается одним или несколькими дополнительными расстройствами (гиперактивностью,

расстройством научения, агрессивными антисоциальным поведением и пр.
) мы учитываем в исследовании, а также в коррекции их основные составляющие.

Тревога, страх, гнев – неотъемлемые эмоциональные проявления психической жизни, как радость, восхищение, печаль. Но при чрезмерной податливости этим эмоциям, зависимости от них меняется поведение человека, его отношение с окружающим миром, с людьми, нарушается гармония внутреннего мира, развития его личности.

Возникновение острой или устойчивой тревоги нарушает развитие эмоциональной сферы человека, становления эмоционально-личностных образований. Как отмечают многие исследователи и практические психологи, именно тревожность лежит в основе целого ряда психологических трудностей детства, рассматривается как показатель «предневротического состояния». Её роль чрезвычайно важна в нарушениях поведения детей и подростков, в формировании дезадаптационных способов взаимодействия с миром. Обращаясь к эмоциональным нарушениям, мы, прежде всего, отмечаем наличие тревожности, как устойчивого личностного образования, которое может повлиять на возникновение тревожно-фобических нарушений. Прежде, чем рассматривать общие эмоциональные компоненты, тревожно-фобических нарушений отметим, что дифференцированный их анализ следует использовать в диагностической и коррекционной работе психолога. В современных исследованиях понятия «тревога», «страх» и «фобия» имеют существенные различия, которые нельзя отождествлять.

По мнению А.Г. Портновой, «тревога – это комбинация нескольких дискретных эмоций: страх, гнев, печаль, стыд, вина и др. Тревога, тревожность – «переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности» [42].

Различают «тревогу», как эмоциональное состояние, и «тревожность», как устойчивое свойство, черту личности или

темперамента. Результаты ряда исследований убеждают нас в необходимости различения страха и тревоги. Страх – может являться лишь одной из эмоций тревоги, которая очень сильная и оказывает заметное влияние на перцептивно-когнитивные процессы и поведение индивида. Страх может проявляться как аффект, ограничивать восприятие, мышление и свободу выбора индивида, где у него одно стремление - устранить угрозу, избежать опасности (бегство и др.). Слабый страх выражен беспокойством, негативным предчувствием. Существуют врождённые и приобретённые сигналы страха, как биологической, так и психологической, опасности. В своей норме страх несёт в себе «адаптивную функцию, заставляет человека искать способы защиты отвозможного вреда.

Фобиями большинство учёных считает, являются интенсивные, иррациональные, приобретённые страхи, связанные с определёнными объектами или явлениями.

Тревога, страх, фобия – имеют единый эмоциональный компонент, который сопровождается чувством неуверенности, незащищённости, невозможности контролировать ситуацию, ожиданием неудач, неуспеха, со слабостью своего «Я» и пр.

Тревожно-фобические нарушения – устойчивые отрицательные эмоциональные состояния, связанные с ожиданием неблагоприятия, с предчувствием грозящей конкретной или неопределённой опасности, которое сопровождается чувством неуверенности и беспомощности (слабое «Я»), дезорганизует поведение и деятельности.

В тревожно-фобических нарушениях в младшем школьном возрасте ключевой эмоцией является страх, который включается или сопровождается тревожными состояниями, имеет различные виды и формы проявления (К. Изард [18], А.М. Прихожан [45] и др.). В личностном и поведенческом аспекте тревожно-фобические нарушения могут быть представлены следующими характеристиками детей. Тревожно-фобические дети – это дети излишне пугливые, чрезмерно-впечатлительные, эмоционально-

заторможенные, с многочисленными или беспричинными страхами, с острой или постоянной тревогой, с негативными формами зависимости; с повышенной чувствительностью к эмоциональному самочувствию другого человека; с потребностью в постоянной помощи, поддержке, которая актуализируется чувством неуверенности беспомощностью, невозможностью справиться с ситуацией.

Агрессивные нарушения могут иметь в основе открытую или скрытую форму тревожности, которая выражена различной агрессией, сопровождается гневом, раздражением, чувством вины. У таких детей также ярко выражено чувство опасности, и агрессивным поведением они защищают свою личность.

Агрессия – это любая форма поведения, нацеленного на оскорбление или причинение вреда другому живому существу, не желающему подобного обращения. Агрессия может быть различного вида (физическая; вербальная; прямая; косвенная; активная; пассивная; инструментальная; реактивная; проактивную; направленная на других или на себя и др.)

Как отмечает Т. А. Данилина: «Агрессивные нарушения - устойчивый набор антисоциальных действий, отличающейся деструктивностью или вредоносностью по отношению к окружающему миру, который представляется источником неопределённой опасности» [10].

Тревожно-фобические и агрессивные нарушения могут быть осознанными и неосознанными; острыми, интенсивными, которые проявляются внешне, и сам ребёнок с ним справиться не может; компенсируемыми, где самостоятельно вырабатывается механизм регуляции и культивируемыми, где нарушения принимаются личностью за ценное качество. Такие дети часто болеют, у них может наблюдаться различная психосоматика, а также невротические расстройства.

Таким образом, проанализировав определения эмоции И. В. Дубровиной [12], Р. С. Немова [37], А. В. Петровского [39], можно выделить некоторые существенные признаки, которые отличают все эти

авторы: непосредственные, временные переживания, душевное волнение, душевное движение, состояние наслаждения, восхищения, чувства удовольствия и неудовольствия и прочее, характерные для каждого человека/

Поскольку любая эмоция положительная или отрицательна, человек может судить о достижении поставленной цели. Так, положительная эмоция всегда связана с получением желаемого результата, а, отрицательная, наоборот, с неудачей при достижении цели.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что эмоции самым непосредственным образом связаны с регуляцией деятельности человека. Большинство эмоциональных состояний отражается на особенностях поведения человека, и поэтому они могут быть изучены с использованием не только субъективных, но и объективных методов. Например, покраснение или побледнение кожи человека в определённой ситуации может свидетельствовать о его эмоциональном состоянии.

Эмоциональные нарушения у детей включают: негативные эмоциональные состояния, тревогу, страх, гнев, злость, агрессивность.

Рассмотрим далее особенности развития эмоциональной сферы у детей младшего школьного возраста.

1.2 Особенности эмоциональной сферы и поведения детей младшего школьного возраста

Эмоциональные нарушения младшего школьника развития связаны с дезадаптацией его к новой социальной ситуации, к статусу ученика, где могут возникать конфликты внутриличностные самооценочного типа и межличностные. Тревога, страхи, нарушения поведения являются проявлениями невротического расстройства. Агрессия возникает как защитная форма поведения, или как психопатическая черта характера.

Коррекция эмоционально-поведенческих расстройств в младшем школьном возрасте у детей предполагает создание игровой учебной

деятельности (игра в школу), где присутствуют все составляющие школьной жизни (урок, перемена, звонок и пр.). Карта-схема школьной ситуации с проработкой различных вариантов поведения, где включены герои с наиболее яркими эмоциональными реакциями и характерами (весёлый – хвастливый, пугливый, спокойный – правильный, сердитый – ворчливый). Коррекционная работа направлена на укрепление самооценки, на умение адекватно реагировать на отметки (оценки), на снижение школьной тревоги, закрепление позитивных моделей поведения.

Исследования показали, что причиной острых аффективных реакций может являться неудовлетворительное положение в группе сверстников. Важным представляется и её вывод о формировании отрицательных (прежде всего коммуникативных) черт характера под влиянием эмоциональных отклонений. Нереализуемые притязания на первенство или преимущество в получении моральных или материальных выгодприводили таких детей к весьма разнообразным формам неадекватного реагирования: дракам, ссорам, конфликтам с другими детьми, избеганию общения, агрессии, грубости и т. п.

Л. И. Божович [8] отмечала, что закрепленные положительные реакции ребенка способствуют развитию таких черт характера, как оптимизм, жизнерадостность, доброжелательность, великодушие и др. Если же закрепляются отрицательные переживания, то при определенных условиях это может способствовать появлению таких черт личности, как агрессивность, пессимизм, боязливость и т.д. Закрепление отрицательных переживаний может привести к нарушению адаптационных механизмов, а это, в свою очередь, приводит к повышению заболеваемости, неврозам.

Доминирующие эмоциональные проявления в конечном итоге влияют и на отношение сверстников к ребенку. В частности, это отмечает И. В. Ковалец [24], на популярность в группе влияют не только успех в учебе и оценки педагога, но и агрессивность, застенчивость дошкольника. Никому не нравятся задиры и забияки, поэтому чрезмерно агрессивного ребенка

стараятся избегать. Возникает циклическая модель: ребенок может стать агрессивнее вследствие фрустрации или попытки силой добиться того, чего он не может добиться убеждениями, и наоборот, застенчивый, тревожный ребенок рискует стать хронической жертвой. Именно робкие и застенчивые дети имеют максимальные трудности в общении, оказываются одинокими.

В отечественной психологии накоплены данные, позволяющие рассматривать развитие эмоциональной сферы в контексте взаимодействия, раскрывающие генетическую связь между общением и развитием эмоций. Так, А.В. Запорожец [15] показал, что еще при переходе от раннего к дошкольному возрасту, по мере возникновения простейших видов продуктивной деятельности (полезной не только для самого ребенка, но и для окружающих детей и взрослых), происходят изменения эмоциональных процессов, осуществляющих регуляцию такой деятельности, в частности, происходит изменение содержания аффектов (эмоций), выражающихся в первую очередь в возникновении особых форм сопереживания, сочувствия другим людям, ради которых производятся действия. В результате способность к сопереживанию становится основой просоциальной мотивации уже в дошкольном возрасте.

Таким образом, эмоциональная сфера, развиваясь в тесной связи с когнитивной сферой, имеет свою специфику, которая проявляется в эффекте социальной или эмоциональной децентрации, определяющим фактором, источником развития которой является общение со сверстниками. Кроме того, поскольку способность к социальной децентрации проявляется к 9 годам, что соответствует концу старшего дошкольного возраста, то можно предположить, что в первом группе она находится в зоне ближайшего развития и, следовательно, может быть развита в специально организованном процессе обучения. Причем наиболее адекватной формой такого обучения, на наш взгляд, является игра, которая занимает достаточно большое место в жизни старшего дошкольника и которая выступает в качестве активной формы обучения,

где ребенок не просто получает определенные знания, но приобретает эмоциональный опыт.

При постановке проблемы развития эмоций возникает вопрос: какие параметры развития эмоциональной сферы следует выделить? Постановка данного вопроса связана с тем, что в психологии эмоций, в отличие от психологии познавательных процессов, нет общепризнанных классификаций, нет и устоявшихся представлений об их структурных элементах. Поэтому из многочисленных проявлений эмоциональной сферы нами были выделены такие, которые, на наш взгляд, в наибольшей степени проявляются в межличностных отношениях, включаются в структуру общения, способствуют конструктивному взаимодействию.

Это, во-первых, способность идентифицировать эмоции других людей. В любой ситуации общения, даже в бесконфликтной, адекватность и эффективность взаимодействия зависит от умения ориентироваться в эмоциональном состоянии другого человека.

Во-вторых, это способность к эмпатии. Эмпатия рассматривается рядом авторов как одно из социальных чувств, которое формируется именно в старшем дошкольном возрасте. Т. П. Гаврилова, исследуя возрастные проявления эмпатии, выявила, что в младшем школьном возрасте эмпатия проявляется в форме сопереживания, способность к сочувствию формируется в подростковом возрасте. Вместе с тем в психологии общения эмпатию традиционно рассматривают как один из механизмов социальной перцепции, причем оценивается он как конструктивный.

М. А. Панфилова [43], отмечает, что личностная эмпатия возникает по мере развития интимно-личностного общения, а «эмпатические переживания формируются как эмоционально-когнитивные системы». Но при этом эмпатия прежде всего связана с переживаниями, которые «характеризуются тем, что они достаточно избирательны, дифференцированы, осознанны». На наш взгляд, одно из проявлений

взаимосвязи эмоциональных и познавательных процессов в структуре эмпатии состоит в том, что сопереживание, сочувствие становятся возможными тогда, когда человек способен идентифицировать эмоции другого человека. В таком случае идентификацию эмоций другого человека можно рассматривать как первый этап в протекании эмпатического процесса или, во всяком случае, как важную составляющую эмпатии.

В-третьих, безусловно, важным является и рефлексия собственных эмоций, чувств, без которой невозможна саморегуляция эмоциональных проявлений/

Таким образом, характеризуя особенности эмоциональной сферы детей младшего школьного возраста мы можем отметить такие свойства:

1. У детей постоянно развивается умение владеть своими эмоциями.
2. Лица и позы детей очень редко выражают их эмоциональные переживания.
3. Встречаются такие эмоциональные состояния, как склонность к кратковременным бурным проявлениям радости и горя, правда, такие состояния нестойки.
4. Возникновение эмоций связано с конкретной обстановкой.
5. В младшем школьном возрасте у детей возможны такие эмоциональные отклонения как агрессия, страх, тревога, тревожность и эмоциональная неустойчивость.

Исходя из всего сказанного, мы предполагаем, что психолог, педагоги, могут развивать положительные эмоции у детей.

1.3 Причины и факторы возникновения эмоциональных и поведенческих нарушений у младших школьников

Поведенческие нарушения часто оказываются главным источником трудностей во взаимоотношениях между людьми. Нарушения в поведении обучающихся являются одной из наиболее острых проблем для педагогов,

родителей и других субъектов образовательного процесса. Младшие школьники наиболее восприимчивы к деструктивным внешним воздействиям. Стремление к познанию всего нового, необычного, желание поскорее стать взрослым, перенять привычки и способы поведения старших, боязнь отстать от сверстников, выглядеть в их глазах смешным – все это часто при неблагоприятно сложившейся ситуации приводит младшего школьника к нарушениям поведения.

Растущее количество нарушений поведения в школьной среде отражает одну из самых острых социальных проблем современного общества, в котором в последнее время существенно увеличилось число случаев с применением физических и эмоциональных отрицательных воздействий.

Данной проблемой личности занимались как отечественные, так и зарубежные психологи. В их трудах подробно описаны причины и формы нарушений поведения у детей. Но, несмотря на большое количество исследований проблемы поведенческих нарушений, данная проблема остается недостаточно изученной.

Причины появления нарушений поведения у младших школьников могут быть социально обусловленные (те или иные действия в деятельности и общении, приводящие к нарушениям в формировании личности и её поведения) или органические (к ним относятся сенсорные дефекты, умственная отсталость, органические поражения центральной нервной системы и т. п.).

Частой причиной детских поведенческих нарушений является семья. Если детство ребенка сопровождается нарушениями поведения родителей в обыденных жизненных ситуациях, то в результате у него формируется ощущение опасности и враждебности окружающего мира, ребенок начинает демонстрировать поведенческие нарушения, и оно становится нормой его жизни. Причинами отклоняющегося поведения также могут быть и характерологические особенности младшего школьника.

Характер обучающихся младших классов отличается некоторыми особенностями: склонностью незамедлительно действовать под влиянием непосредственных импульсов, побуждений, по случайным поводам, не подумав, не взвесив всех обстоятельств. Причина этого явления ясна: возрастная слабость волевой регуляции поведения, потребность к активной внешней разрядке. Следовательно, когда мы объясняем поведенческие нарушения младших школьников недисциплинированностью, мы допускаем ошибку.

В частных случаях поведенческие нарушения определяются индивидуальными способностями, такими как нейродинамические свойства ребенка, нестабильность психических процессов, психомоторная заторможенность или, наоборот, психомоторная расторможенность. Также нарушения в поведении могут выступать в качестве неадекватного (защитного) реагирования ребенка на те или иные трудности обучения. При этом в поведении ребенка мы можем наблюдать нерешительность, пассивность или негативизм, упрямство, агрессию. Наличие отрицательных переживаний и аффектов неизбежно ведет к срывам поведения, может служить поводом для возникновения конфликтов со сверстниками и взрослыми.

Как отмечал Л.С. Выготский, способность действовать произвольно формируется постепенно, на протяжении всего младшего школьного возраста. Произвольное внимание, как и все высшие психические процессы, формируется в совместной деятельности ребенка со взрослым. Взрослые дают ребенку средства организации такого поведения, что вследствие, становится собственным индивидуальным способом действия ребенка [13].

Поскольку поведенческие нарушения по своим причинам, проявлениям значительно различаются, неоднократно предпринимались попытки выделить основные виды. Так, Г. Ф. Кумарина, М. Э. Вайнер, Ю. Н. Вьюнкова, И. В. Дубровина выделили следующие виды

поведенческих нарушений: гиперактивное (в большинстве случаев вызвано нейродинамическими особенностями ребенка), демонстративное, протестное, инфантильное, агрессивное, конформное и симптоматическое (обусловлены такими факторами, как условия обучения и развития, стиль взаимоотношений со взрослыми, особенности семейного воспитания). Остановимся подробнее на каждом из видов [3].

Гиперактивное поведение. Проявления синдрома гиперактивности могут беспокоить родителей с первых дней жизни ребенка: дети часто имеют повышенный мышечный тонус, чрезмерно чувствительны ко всем раздражителям (свету, шуму), плохо спят, во время бодрствования подвижны и возбуждены.

И. В. Дубровина отмечает, гиперактивность считается одной из наиболее распространенных форм нарушений поведения среди детей младшего школьного возраста, причем у мальчиков такие нарушения фиксируются значительно чаще, чем у девочек [3].

По мнению Р. Кэмпбелла, что гиперактивность тесно связана с расстройствами внимания. Повышенная активность ребенка приводит к трудностям в обучении и трудностям принятия любви окружающих, а проблемы восприятия проявляются в неадекватном восприятии окружающей среды (букв, слов и т. д.) и родительской любви.

Демонстративное поведение. При демонстративном поведении происходит намеренное и осознанное нарушение принятых норм, правил поведения. Преимущественно этот способ дети применяют для привлечения внимания взрослых. Такой выбор ребенок совершает в таких ситуациях, когда родители общаются с ним достаточно мало, не проявляют свою ласку и заботу. Как правило, демонстративное поведение чаще всего наблюдается в семьях с авторитарным стилем воспитания.

Протестное поведение. На сегодняшний день выделяют три формы протестного поведения: негативизм, строптивость, упрямство.

Негативизм – это лишенное разумных оснований сопротивление ребенка оказываемым на него воздействиям. Детский негативизм может проявлять в беспричинных слезах, дерзости, грубости, и наоборот, замкнутости, обидчивости, отчужденности. Данная форма протестного поведения возникает у детей с неправильным воспитанием.

Строптивость ребенка направлена не на руководящего им взрослого, а против норм воспитания и навязываемого ребенку образа жизни.

Под упрямством понимается реакция ребенка, настаивающего на чем-либо не потому, что ему этого очень сильно хочется, а потому, что он этого потребовал от взрослого. Упрямство детей младшего школьного возраста связано с успешностью адаптации к новому образу жизни, началом школьного обучения.

Инфантильное поведение. У инфантильного ребенка в поведении сохраняются черты, которые присущи более раннему возрасту и более раннему этапу развития. Ребенок характеризуется незрелостью интегративных личностных образований, при нормальном развитии физических функций. Обычно инфантилизм не заметен, пока ребенок не пошел в школу. Признаками инфантилизма в младшем школьном возрасте являются преобладание игровых интересов, неспособность к волевому напряжению, относительная слабость абстрактно-логического мышления, словесно-смысловой памяти, дефицит познавательной активности, отсутствии школьных интересов и стремление быть в обществе детей младшего возраста.

Агрессивное поведение. Агрессивное поведение – это целенаправленное разрушительное поведение. Агрессивный ребенок не соблюдает нормы и правила жизни людей в обществе, наносит вред «объектам нападения», причиняет физический ущерб людям и вызывает у них психологический дискомфорт.

По мнению Л. С. Выготского, об агрессивности ребенка свидетельствует частота агрессивных проявлений, а также интенсивность

и неадекватность реакций по отношению к раздражителям. Дети, прибегающие к агрессивному поведению, как правило, импульсивны, раздражительны, вспыльчивы; характерными чертами их эмоционально-волевой сферы являются тревожность, эмоциональная неустойчивость, слабая способность к самоконтролю, конфликтность, враждебность [1].

С. Н. Ениколопов считает, что агрессивные действия ребенка, чаще выступают в качестве средства для достижения цели, являются способом психологической разрядки, замещать блокированную и неудовлетворенную потребность в любви, самоутверждении, самореализации [4].

Конформное поведение. Конформное поведение ребенка – это полное подчиненное внешним условиям и требованиям других людей. В качестве психологической основы конформности выступают высокая внушаемость, непроизвольное подражание, «заражение». Важно подчеркнуть, что естественное подражание взрослым при усвоении правил поведения, оценки значимых событий, при овладении практическими навыками и не является конформным.

Симптоматическое поведение. Симптоматическое поведение ребенка – это сигнал тревоги, который предупреждает своеобразным образом, что сложившаяся ситуация больше невыносима для ребенка.

Чаще всего симптоматическое поведение можно наблюдать у детей неблагополучных в семье, учебе. Это поведение дети рассматривают, как возможность извлечь выгоду из неблагоприятной ситуации: не пойти в школу, привлечь к себе внимание матери [2].

Подводя итог всему вышесказанному, можно сделать следующий вывод: проблема нарушений поведения детей младшего школьного возраста является актуальной на сегодняшний день. Полученные результаты исследований отечественных и зарубежных психологов по данной проблеме дают возможность назвать основные причины и виды поведенческих нарушений. Значительная часть поведенческих нарушений вызвана социально-психологическими факторами. Для положительных

изменений в поведении детей, необходимо, как можно раньше заметить нарушения и начать коррекционно-развивающую работу.

Выводы по 1 главе

Проведенный теоретический анализ научной литературы по проблеме эмоциональных и поведенческих нарушений у детей младшего школьного возраста позволил сделать следующие выводы:

1. Понятие эмоциональных и поведенческих нарушений в психолого-педагогической литературе рассматривается как комплекс отклонений в эмоциональной сфере и поведении, которые проявляются в виде тревожности, агрессивности, гиперактивности, замкнутости, страхов и других форм дезадаптации. Эти нарушения могут носить как временный, так и устойчивый характер, негативно влияя на развитие личности ребенка, его учебную деятельность и социальные взаимодействия.

2. Особенности эмоциональной сферы и поведения детей младшего школьного возраста обусловлены спецификой данного возрастного периода. Младший школьный возраст характеризуется интенсивным развитием эмоциональной сферы, формированием самооценки, появлением новых социальных ролей и требований. В этом возрасте дети особенно чувствительны к внешним воздействиям, что делает их уязвимыми к возникновению эмоциональных и поведенческих нарушений.

3. Причины и факторы возникновения эмоциональных и поведенческих нарушений у младших школьников носят многоаспектный характер. К основным причинам относятся:

- биологические факторы: наследственность, особенности нервной системы, соматические заболевания;
- социальные факторы: неблагоприятная семейная обстановка, конфликты в школе, недостаток внимания со стороны взрослых;

- психологические факторы: низкая самооценка, повышенная тревожность, недостаточное развитие навыков саморегуляции;
- педагогические факторы: несоответствие учебной нагрузки возможностям ребенка, авторитарный стиль преподавания, отсутствие индивидуального подхода.

Таким образом, эмоциональные и поведенческие нарушения у младших школьников являются результатом сложного взаимодействия биологических, социальных, психологических и педагогических факторов.

4. Теоретический анализ позволил установить, что для эффективного преодоления эмоциональных и поведенческих нарушений у детей младшего школьного возраста необходим комплексный подход, учитывающий как индивидуальные особенности ребенка, так и условия его развития. Это требует разработки и внедрения специальных коррекционных программ, направленных на развитие эмоциональной сферы, формирование навыков саморегуляции и создание благоприятной социальной среды.

Полученные выводы позволяют перейти к практической части работы, включающей диагностику и разработку коррекционной программы.

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПУТЕЙ ПРЕОДОЛЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ И ПОВЕДЕНЧЕСКИХ НАРУШЕНИЙ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

2.1 Изучение уровня эмоциональных и поведенческих нарушений у детей младшего школьного возраста

В исследовании принимали участие 24 ребенка младшего школьного возраста (3 б класс).

Экспериментальная работа по организации путей преодоления эмоциональных и поведенческих нарушений у детей младшего школьного возраста состояла из 3-х этапов:

1. Изучение эмоциональных и поведенческих нарушений детей младшего школьного возраста.
2. Составление программы психолого-педагогической коррекции эмоциональных и поведенческих нарушений детей младшего школьного возраста.
3. Анализ и интерпретация полученных результатов.

Почти во всех семьях отношения между родителями и детьми положительные, родители проявляют умеренную заинтересованность, беспокойство. Родители стараются не пропускать школьные собрания, участвуют в жизни класса и школы. Среди учеников не наблюдается, чтобы родители ими не занимались или не контролировали процесс обучения.

По успеваемости класс держится на твердой середине, нет отличников или двоечников. Большая часть учеников твердые хорошисты.

В большинстве у учеников хорошая зрительная память, они внимательны на уроках, вступают в диалог с учителем, умеют работать в команде, исправно выполняют домашние задания. При этом у части учеников нет большой заинтересованности в учебе, при этом они

уравновешенны, не агрессивны, не вступают в конфликт с одноклассниками или учителями.

Среди учеников есть небольшая конкуренция, которая даже положительно сказывается на успеваемости. Учитель для них авторитет, умеет держать класс в дисциплине.

При проведении исследований не возникло никаких проблем, дети общительны и заинтересованы в исследовании. С интересом откликаются на озвученные им задания, помогают друг другу.

Путем наблюдения было выявлено, что коллектив класса сплоченный и дружный, неконфликтный. Все споры и склоки быстро решаются. Среди учеников нет ярко выраженных лидеров, но есть группа учеников, пользующаяся большим авторитетом. Нет дискриминации.

Для изучения эмоционального благополучия младших школьников в данной работе использовались тест школьной тревожности Филиппса, детский вариант шкалы явной тревожности (CMAS) Дж. Тейлора.

Шкала явной тревожности для детей (CMAS) предназначена для выявления тревожности как относительно устойчивого образования у детей 8-12 лет. Шкала была разработана на основе шкалы явной тревожности Дж. Тейлор, предназначенной для взрослых.

Методика предъявляется ребенку на индивидуальном бланке. На первой странице бланка проставляются необходимые сведения об испытуемом (фамилия, имя, возраст, класс, дата и время проведения и др.).

Шкала явной тревожности для детей (CMAS).

Инструкция: на следующих страницах напечатаны предложения. Около каждого из них два варианта ответа: «ВЕРНО» и «НЕВЕРНО». В предложениях описаны события, случаи, переживания. Внимательно прочти каждое предложение и реши, можешь ли ты отнести его к себе, правильно ли оно описывает тебя, твое поведение, качества. Если да, подчеркни слово «ВЕРНО», если нет – «НЕВЕРНО». Не думай долго над ответом. Если не можешь решить, верно или неверно то, о чем говорится в

предложении, выбирай то, что бывает, как тебе кажется, чаще. НЕЛЬЗЯ ДАВАТЬ НА ОДНО ПРЕДЛОЖЕНИЕ СРАЗУ ДВА ОТВЕТА (т.е. подчеркивать оба варианта) НЕ ПРОПУСКАЙ ПРЕДЛОЖЕНИЯ, ОТВЕЧАЙ НА ВСЕ ПОДРЯД. Далее ребенку предлагается бланк методики.

Тебе трудно долго думать о чем-нибудь одном ВЕРНО НЕВЕРНО

Тебе неприятно, если за тобой наблюдают, когда ты что-нибудь делаешь ВЕРНО НЕВЕРНО

Тебе очень хочется во всем быть самым лучшим ВЕРНО НЕВЕРНО

Ты легко краснеешь ВЕРНО НЕВЕРНО

Все твои знакомые тебе нравятся ВЕРНО НЕВЕРНО

Нередко ты замечаешь, что у тебя сильно бьется сердце ВЕРНО НЕВЕРНО

Ты очень сильно стесняешься ВЕРНО НЕВЕРНО

Бывает, что тебе хочется, быть как можно дальше от того места, где ты находишься ВЕРНО НЕВЕРНО

Тебе кажется, что у других все получается лучше, чем у тебя ВЕРНО НЕВЕРНО

В играх ты больше любишь выигрывать, чем проигрывать ВЕРНО НЕВЕРНО

В глубине души ты многого боишься ВЕРНО НЕВЕРНО

Ты часто чувствуешь, что другие недовольны тобой ВЕРНО НЕВЕРНО

Ты боишься оставаться один дома ВЕРНО НЕВЕРНО

Тебе трудно решиться на что-либо ВЕРНО НЕВЕРНО

Ты нервничаешь, если тебе не удастся сделать то, что хочется ВЕРНО НЕВЕРНО

Часто тебя что-то мучает, а что - непонятно ВЕРНО НЕВЕРНО

Ты всегда и со всеми вежлив ВЕРНО НЕВЕРНО

Тебя беспокоит, что тебе скажут родители ВЕРНО НЕВЕРНО

Тебя легко разозлить ВЕРНО НЕВЕРНО
Часто тебе трудно дышать ВЕРНО НЕВЕРНО
Ты всегда хорошо себя ведешь ВЕРНО НЕВЕРНО
У тебя потеют руки ВЕРНО НЕВЕРНО
В туалет тебе надо ходить чаще, чем другим детям ВЕРНО НЕВЕРНО
Другие ребята удачливее тебя ВЕРНО НЕВЕРНО
Для тебя важно, что о тебе думают другие ВЕРНО НЕВЕРНО
Часто тебе трудно глотать ВЕРНО НЕВЕРНО
Часто ты беспокоишься из-за того, что, как выясняется позже, не имеет значения ВЕРНО НЕВЕРНО
Тебя легко обидеть ВЕРНО НЕВЕРНО
Тебя все время мучает: все ли ты делаешь правильно, так, как следует (надо) ВЕРНО НЕВЕРНО
Ты никогда не хвастаешься ВЕРНО НЕВЕРНО
Ты боишься того, что с тобой может случиться ВЕРНО НЕВЕРНО
Вечером тебе трудно уснуть ВЕРНО НЕВЕРНО
Ты очень переживаешь из-за отметок ВЕРНО НЕВЕРНО
Ты никогда не опаздываешь ВЕРНО НЕВЕРНО
Часто ты чувствуешь неуверенность в себе ВЕРНО НЕВЕРНО
Ты всегда говоришь только правду ВЕРНО НЕВЕРНО
Ты чувствуешь, что тебя никто не понимает ВЕРНО НЕВЕРНО
Ты боишься, что тебе скажут: "Ты все делаешь плохо" ВЕРНО НЕВЕРНО
Ты боишься темноты ВЕРНО НЕВЕРНО
Тебе трудно сосредоточиться на учебе ВЕРНО НЕВЕРНО
Иногда ты злишься ВЕРНО НЕВЕРНО
У тебя часто болит живот ВЕРНО НЕВЕРНО
Тебе бывает страшно, когда ты перед сном остаешься один в темной комнате ВЕРНО НЕВЕРНО
Ты часто делаешь то, чего не стоило бы делать ВЕРНО НЕВЕРНО

У тебя часто болит голова ВЕРНО НЕВЕРНО

Ты беспокоишься, что с твоими родителями что-нибудь случится
ВЕРНО НЕВЕРНО

Иногда ты не выполняешь свои обещания ВЕРНО НЕВЕРНО

Ты быстро устаешь ВЕРНО НЕВЕРНО

Ты часто грубишь родителям и другим взрослым ВЕРНО НЕВЕРНО

Тебе нередко снятся страшные сны ВЕРНО НЕВЕРНО

Тебе кажется, что другие ребята смеются над тобой ВЕРНО
НЕВЕРНО

Бывает, что ты врешь ВЕРНО НЕВЕРНО

Ты боишься, что с тобой случится что-нибудь плохое ВЕРНО
НЕВЕРНО

Примерное время выполнения теста - 15-25 мин.

Обработка и оценка полученных результатов

Подсчитываются данные по контрольной шкале - субшкале
«социальной желательности» (таблица 1)

Таблица 1 – Ключ к субшкале «социальной желательности» (номера
пунктов СМАС)

Верно	Неверно
5,17,21,30,34,36	10,41,47,49,52

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

Подсчитываются баллы по субшкале тревожности (таблица 2)

Таблица 2 – Ключ к субшкале тревожности

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

Полученная сумма баллов представляет собой первичную, или
«сырую», оценку. Первичная оценка переводится в шкальную. В качестве

шкальной оценки используется стандартная десятка (стены). Для этого данные испытуемого сопоставляются с нормативными показателями группы детей соответствующего возраста и пола (таблица 3).

Таблица 3 – Тревожность. Перевод «сырых» баллов в стены

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

На основании полученной шкальной оценки делается вывод об уровне тревожности испытуемого (таблица 4).

Таблица 4 – Характеристика уровней тревожности

Стеновые показатели	Характеристика	Примечания
1-2	Состояние тревожности не свойственно	Подобное чрезмерное спокойствие может как иметь, так и не иметь защитного характера
3-6	Норма	Необходим для адаптации и продуктивной деятельности
7-8	Несколько повышенная тревожность	Часто бывает связана с определенной ситуацией
9	Явно повышенная тревожность	Обычно носит разлитой, генерализованный характер
10	Очень высокий уровень	Группа риска

Тест школьной тревожности Филлипса представлен в Приложении А.

Опишем проведенную в ходе эксперимента работу.

Полученные результаты представлены в виде рисунка 1.

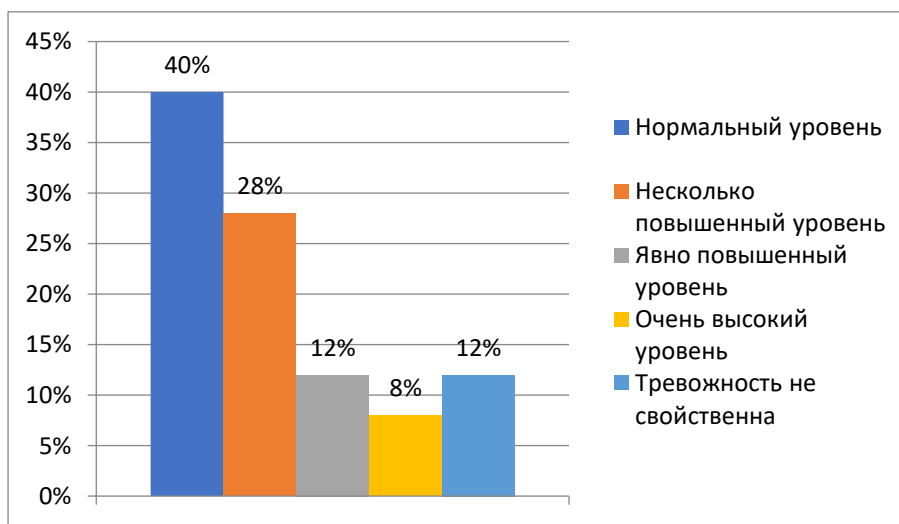


Рисунок 1 – Уровень тревожности у младших школьников по методике Шкала явной тревожности Дж.Тейлора

При проведении данной методики получены следующие данные: в исследуемом классе 12% детей состояние тревожности не свойственно, у 40% - нормальный уровень тревожности, 28% детей имеют несколько повышенный уровень тревожности, у 12% - явно повышенный уровень тревожности и у 8% исследуемых детей очень высокий уровень тревожности.

При проведении теста школьной тревожности Филипса получились следующие результаты: в классе 25% детей имеют общий повышенный уровень тревожности, нормальный уровень тревожности имеют 59%. Высокий уровень тревожности выявился у 16% детей данного класса.

Полученные результаты мы представили на рисунке 2.

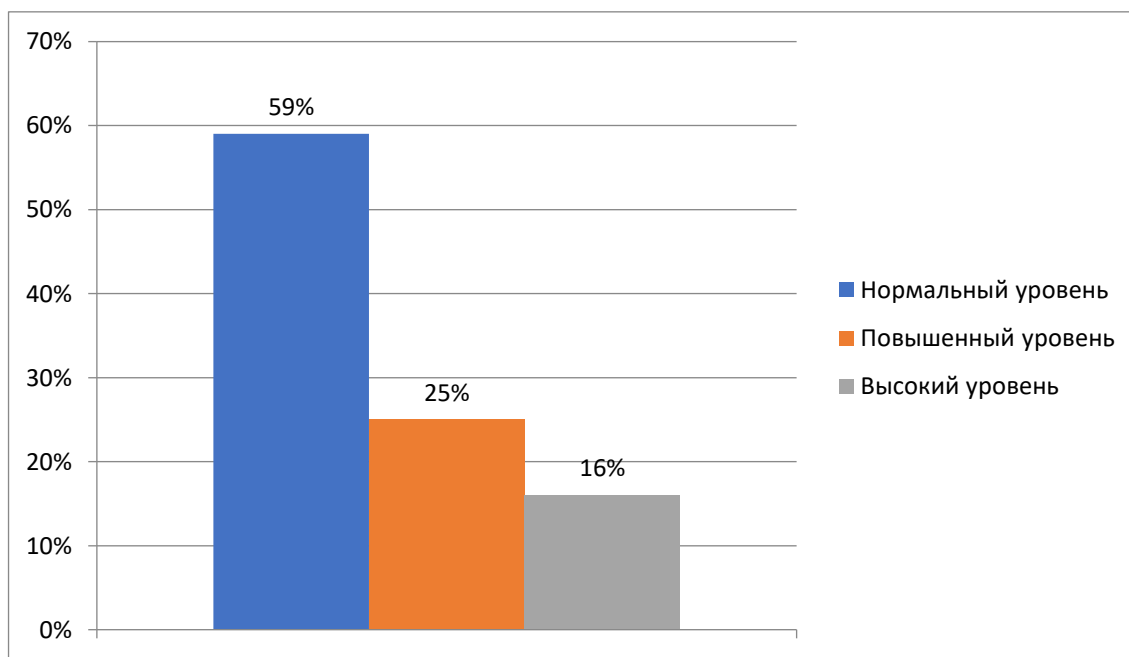


Рисунок 2 – Уровень тревожности у младших школьников по тесту школьной тревожности Филиппса

Мы проанализировали полученные данные по всем шкалам данной методики и получили следующие данные:

1. По шкале «Общая тревожность» нормальный уровень составляет 57%, повышенный – 31%. Высокий – 11%.
2. Переживание социального стресса – норма 63%, повышенный уровень – 30%, высокий уровень – 7%.
3. Фрустрация потребности в достижении успеха – норма – 49%, повышенный уровень – 44%, высокий – 7%.
4. Страх самовыражения – норма – 50%, повышенный уровень – 44%, высокий уровень – 6%.
5. Страх ситуации проверки знаний – норма – 35%, повышенный уровень – 52%, высокий – 13%.
6. Страх несоответствия ожиданиям окружающих – норма – 56%, повышенный уровень тревожности – 19%, высокий – 25%.
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу – норма – 49 %, повышенный уровень – 38%, высокий – 25%.

8. Проблемы и трудности в отношениях с учителем – норма 30%, повышенный уровень тревожности – 46 %, высокий уровень тревожности 24%.

Полученные данные представлены на рисунке 3.

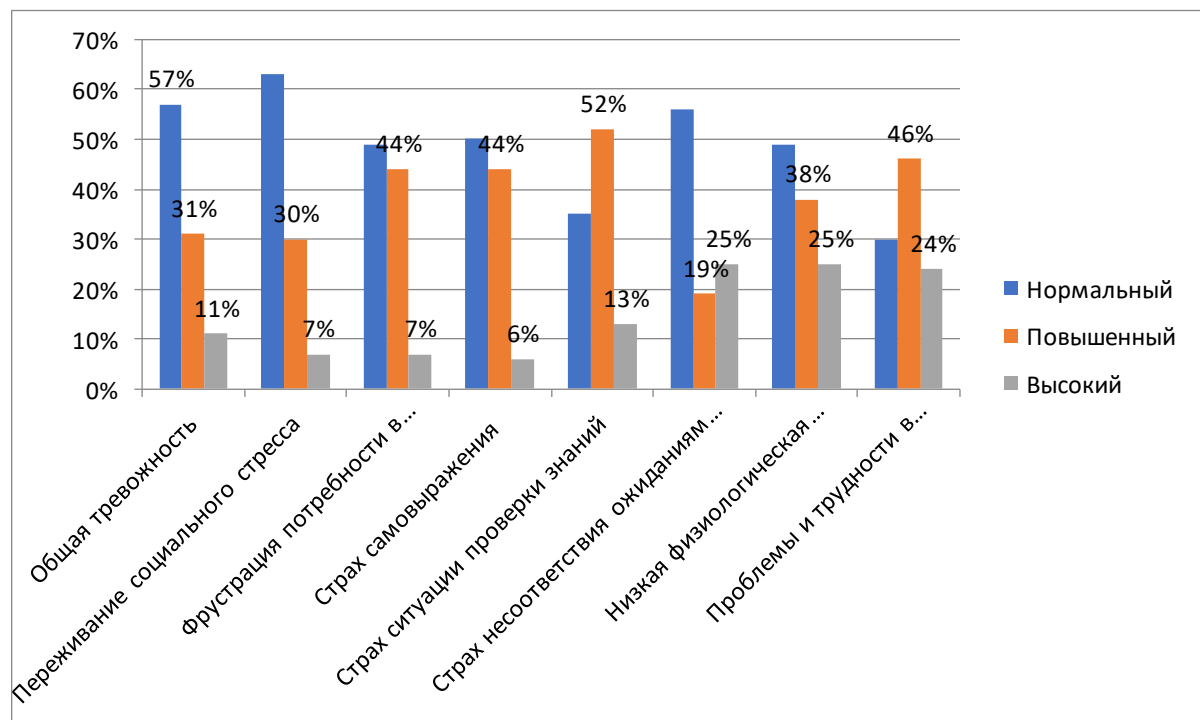


Рисунок 3 – Уровни тревожности у младших школьников по шкалам теста школьной тревожности Н. Филиппа

По полученным результатам можно определить, что наибольшие эмоциональные и поведенческие нарушения вызывают отношения с учителем, низкая сопротивляемость стресс и чувство несоответствия ожиданиям окружающих.

Полученные данные по результатам проведения методик представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Данные по уровню эмоциональных и поведенческих нарушений у младших школьников по результатам проведения теста школьной тревожности Филиппа и Шкалы явной тревожности Дж. Тейлора

Уровень тревожности	Шкала явной тревожности	Тест Филиппа
1	2	3
Не свойственна	12%	
Норма	40%	59%
Несколько повышенная	28%	25%
Явно повышенная	12%	16%
Очень высокая	8%	

Для показателей теста Филипса шкалы «Очень высокая» и «Явно повышенная тревожность» объединим в одну «Высокий уровень тревожности» для удобства сравнения результатов.

Приходим к выводу, что большинство детей в исследуемой группе младших школьников демонстрируют эмоциональные и поведенческие нарушения. Эти трудности не только влияют на их повседневную жизнь, но и могут препятствовать гармоничному развитию личности. В связи с этим становится очевидной необходимость проведения систематической коррекционной работы, направленной на снижение уровня тревожности и создание условий для полноценного психологического и социального развития каждого ребенка. Только через своевременное вмешательство и поддержку мы можем помочь детям преодолеть эти барьеры и раскрыть их внутренний потенциал.

2.2 Организация и проведение формирующего этапа эксперимента по преодолению эмоциональных и поведенческих нарушений у детей младшего школьного возраста

Благодаря результатам теоретического исследования, мы смогли подобрать психолого-педагогические методы коррекции эмоциональных и поведенческих нарушений у детей младшего школьного возраста, которые были добавлены в программу. Программа психолого-педагогической коррекции эмоциональных и поведенческих нарушений у детей младшего школьного возраста была разработана на основе работ К. А. Михайлусова.

Цель программы: создать психолого-педагогические условия коррекции эмоциональных и поведенческих нарушений у детей младшего школьного возраста.

Задачи программы:

- помочь младшим школьникам сформировать поведенческие навыки;

- научить выражать свои эмоции и понимать эмоции окружающих людей;
- повысить в ходе работы уровень самоуважения и самовосприятия;
- наладить командную работу, в классе создать положительный эмоциональный фон.

Методы, используемые в программе:

1. Групповая дискуссия.
2. Арттерапия
3. Игротерапия
4. Психогимнастика.
5. Совместная работа в парах или микрогруппах для отработки необходимых навыков.
6. Разбор конкретных ситуаций, предлагаемых в игровой форме и моделирующих события из жизни.

Описание групповых занятий:

Целевая группа: младшие школьники.

Форма проведения занятий: групповая.

Программа состоит из 10 занятий. Одно занятие рассчитано на 40 минут, регулярность встреч – не реже двух раз в неделю. Каждое занятие строится по одному плану и состоит из приветствия, основного этапа, который содержит два или три наиболее значимых упражнения, упражнения для снятия эмоциональной нагрузки. Заключительный этап включает в себя рефлекссию, подведение итогов и ритуал прощания.

Необходимо комфортное, просторное помещение для игр и обсуждений. Приветствуется наличие сидячих мест и презентационной панели или доски.

Работа велась в группах, каждый участник следовал ряду правил, которые содержали:

1. Положение об активности. Заключается в том, чтобы каждый участник процесса принимал активное участие в работе и обсуждениях.

2. Положение о конфиденциальности. Заключается в неразглашении того, что происходит во время занятий.

3. Принцип партнерского (субъект-субъектного) общения. Каждый участник учитывает интересы, желаний и переживания своего партнера, относится к ним бережно и с уважением.

4. Принцип действия «здесь и теперь». На занятиях обсуждаются истории и ситуации, которые актуальны на сегодняшний момент.

Программа состоит из нескольких блоков:

1. Установочный блок знакомит участников друг с другом, создает атмосферу доверия и контакта.

2. Развивающий блок программы развивает навыки ребенка: самоанализ, саморефлексию, самооценивание. А также способствует повышению уверенности в себе и выработке положительного отношения к своей личности.

1. Обобщающий блок программы подводит итоги работы.

Программа психолого-педагогической коррекции эмоциональных и поведенческих нарушений у детей младшего школьного возраста представлена в Приложении А.

Содержание программы.

Занятие 1. «Знакомство». Цель: познакомить участников друг с другом, расположить их, задать настрой встрече.

Участники были рассажены в круг. Педагог объяснял правила упражнения: каждый участник по очереди называл свое имя и добавлял к нему прилагательное, которое начинается на ту же букву (например, «Веселый Вова», «Добрая Даша»). Следующий участник сначала повторял имя и прилагательное предыдущего, а затем называл свои. Упражнение продолжалось до тех пор, пока все участники не представятся.

Упражнение помогает участникам запомнить имена друг друга, снимает напряжение и создает дружескую атмосферу. Дети учатся слушать друг друга и проявлять внимание к другим участникам группы.

Упражнение 1 «Имя». Цель: создание положительного настроения в группе.

Педагог предлагал каждому участнику рассказать о себе в свободной форме. Для облегчения задачи давались наводящие вопросы: «Что ты любишь делать?», «Какое у тебя хобби?», «Что тебе нравится в себе?». Участники по очереди делились информацией о себе. Педагог поддерживал рассказчика, задавая дополнительные вопросы, если ребенок затруднялся.

Упражнение помогает детям раскрыться, учит их презентовать себя в группе, развивает уверенность в себе и умение говорить о своих интересах.

Упражнение 2. «Кто ты?». Цель: научить участников демонстрировать себя в обществе.

Упражнение 3. «Позитивные события». Цель: получение навыка вести разговор, а также слушать и слышать собеседника.

Участники делились на пары. Педагог объяснял задание, где каждый участник должен рассказать своему напарнику о каком-либо позитивном событии, которое произошло с ним за последнее время (например, поход в кино, встреча с друзьями, успехи в учебе). На рассказ давалось 2-3 минуты. После этого участники менялись ролями. По окончании упражнения педагог предлагает нескольким участникам поделиться тем, что они узнали о своем напарнике.

Упражнение развивает навыки общения, учит детей слушать и слышать собеседника, а также способствует формированию эмпатии и интереса к другим участникам группы.

Занятие 2. Цель: создание положительного настроения к предстоящим занятиям, мотивирование к работе.

Упражнение 1. «Я хороший». Цель: научить положительно относиться к себе, видеть различные аспекты своей личности.

Педагог предлагает участникам сесть в круг и объясняет задание: каждый ребенок должен назвать свое имя и три своих положительных качества (например, «Я — Маша, я добрая, умная и веселая»). Если участник затрудняется, ведущий помогает наводящими вопросами: «Что у тебя хорошо получается?», «За что тебя хвалят родители или друзья?». После того как все участники выскажутся, группа аплодирует каждому, чтобы поддержать и закрепить положительные эмоции.

Упражнение помогает детям осознать свои сильные стороны, учит их позитивно оценивать себя и формирует уверенность в своих способностях.

Упражнение 2. «Контраргументы». Цель: научить ребенка самоанализу.

Педагог предлагает участникам вспомнить ситуацию, в которой они чувствовали себя неуверенно или столкнулись с трудностями (например, получили плохую оценку, поссорились с другом). Каждый участник кратко описывает ситуацию, а затем пытается найти в ней положительные моменты или «контраргументы» (например, «Я получил двойку, но теперь знаю, что нужно больше заниматься»). Педагог помогает участникам, если они затрудняются сформулировать позитивные аспекты.

Упражнение учит детей анализировать свои действия и находить положительные стороны даже в негативных ситуациях, что способствует развитию эмоциональной устойчивости и саморефлексии.

Упражнение 3. «Колпак». Цель: научить эмоционально разгружаться через подвижные занятия и разминки.

Педагог предлагает участникам встать в круг и объясняет правила игры: под веселую музыку дети передают друг другу колпак (или любой другой предмет). Когда музыка останавливается, участник, у которого в руках оказался колпак, выполняет задание (например, изображает животное, рассказывает анекдот или танцует). Игра продолжается до тех пор, пока все участники не примут участие.

Упражнение помогает снять эмоциональное напряжение, создает веселую и непринужденную атмосферу, способствует раскрепощению участников.

Упражнение 4. «Комплименты». Цель: научиться получать комплименты и говорить их окружающим.

Участники садятся в круг. Педагог объясняет, что каждый должен сказать комплимент своему соседу справа (например, «У тебя красивая улыбка», «Ты очень добрый»). После того как все участники выскажутся, ведущий предлагает обсудить, как они чувствовали себя, когда получали комплименты и когда говорили их сами. Педагог акцентирует внимание на том, что важно не только уметь говорить комплименты, но и принимать их с благодарностью.

Упражнение развивает навыки позитивного общения, учит детей выражать одобрение и поддерживать друг друга, что способствует укреплению групповой сплоченности. В результате проведения занятия участники научились позитивно относиться к себе, анализировать свои действия, снимать эмоциональное напряжение через подвижные игры и выражать поддержку друг другу. Упражнения способствовали созданию положительного настроения и мотивации к дальнейшей работе в группе.

Занятие 3. Цель: формирование позитивного самоотношения и навыков самоанализа.

Упражнение 1. «Светский прием». Цель: формирование позитивного отношения к себе и своему внутреннему «Я».

Педагог предлагает участникам представить, что они находятся на светском приеме, где каждый должен представиться и рассказать о себе в лучшем свете. Участники по очереди встают и представляют себя, используя положительные характеристики (например, «Я – талантливый художник, люблю помогать друзьям и всегда добиваюсь своих целей»). После каждого выступления группа аплодирует, чтобы поддержать выступающего. Педагог

акцентирует внимание на том, как важно уметь видеть свои достоинства и гордиться собой.

Упражнение помогает участникам осознать свои сильные стороны, учит их позитивно оценивать себя и развивает уверенность в своих способностях.

Упражнение 2. «Автопортрет». Цель: самоанализ, работа над своей уникальностью.

Участникам раздаются листы бумаги и карандаши. Педагог предлагает каждому нарисовать свой автопортрет, но не просто внешность, а отразить в рисунке свои внутренние качества, интересы и увлечения. После завершения рисунков участники по очереди показывают свои работы и рассказывают, что они изобразили и почему. Педагог подчеркивает, что каждый человек уникален, и важно ценить свои особенности.

Упражнение способствует развитию самоанализа, помогает участникам лучше понять себя и осознать свою индивидуальность.

Упражнение 3. «Хвост дракона». Цель: разминка.

Участники встают в линию, держась за плечи друг друга, образуя «дракона». Первый участник в линии – это «голова дракона», а последний – «хвост». Задача «головы» – поймать «хвост», а задача «хвоста» – увернуться. Остальные участники помогают «хвосту» двигаться, не разрывая линию. Игра продолжается до тех пор, пока «голова» не поймает «хвост». Затем роли меняются.

Упражнение помогает снять напряжение, создает веселую и динамичную атмосферу, способствует сплочению группы.

Упражнение 4. «Прокуроры и адвокаты». Цель: получение мнений о себе, работа над сильными и слабыми сторонами.

Участники делятся на две группы: «прокуроры» и «адвокаты». Каждый участник по очереди становится «подсудимым». «Прокуроры» высказывают его слабые стороны или то, что, по их мнению, ему нужно улучшить, а «адвокаты» – защищают его, подчеркивая сильные стороны и

достоинства. После обсуждения «подсудимый» высказывает свои чувства и мысли по поводу услышанного. Педагог акцентирует внимание на том, что важно принимать как свои слабости, так и сильные стороны, и использовать эту информацию для саморазвития.

Упражнение помогает участникам получить обратную связь от группы, учит их анализировать свои качества и работать над собой, развивая самокритичность и уверенность. В результате проведения занятия участники научились позитивно относиться к себе, анализировать свои качества, осознавать свою уникальность и получать обратную связь от группы. Упражнения способствовали развитию самоанализа, эмоциональной разгрузке и укреплению групповой сплоченности.

Занятие 4. Цель: получение удовлетворения от своей жизни, ощущение ее значимости, понимание жизненного опыта.

Упражнение 1. «Девиз». Цель: осознание цели своей жизни и себя как личности.

Педагог предлагает участникам подумать о том, что для них важно в жизни, и сформулировать свой личный девиз (например, «Всегда идти вперед», «Помогать другим», «Быть честным с собой»). Каждый участник по очереди зачитывает свой девиз и объясняет, почему он выбрал именно эти слова. Педагог подчеркивает, что у каждого человека есть свои ценности и цели, которые делают его жизнь значимой.

Упражнение помогает участникам задуматься о своих жизненных приоритетах, осознать свои цели и укрепить чувство собственной значимости.

Упражнение 2. «Мои добрые дела». Цель: понять насколько ты значим.

Педагог предлагает участникам вспомнить и записать на листе бумаги три добрых дела, которые они совершили за последнее время (например, помогли другу, уступили место в транспорте, сделали подарок близкому человеку). Участники по очереди зачитывают свои списки и делятся

впечатлениями о том, как они чувствовали себя, совершая эти поступки. Педагог акцентирует внимание на том, что даже небольшие добрые дела делают жизнь более значимой и приносят радость не только другим, но и себе.

Упражнение помогает участникам осознать свою значимость через положительные поступки, развивает чувство самоуважения и удовлетворения от своей жизни.

Упражнение 3. «Мы похожи». Цель: Разминка, эмоциональная разгрузка.

Участники встают в круг. Педагог объясняет правила: он называет какую-либо характеристику (например, «У кого есть брат или сестра», «Кто любит мороженое», «Кто занимается спортом»). Участники, к которым подходит эта характеристика, делают шаг вперед. Упражнение продолжается до тех пор, пока ведущий не назовет несколько характеристик.

Упражнение помогает участникам увидеть, что у них много общего, снимает напряжение и создает атмосферу доверия и единства в группе.

Упражнение 4. «Впечатление». Цель: получение позитивных эмоций и позитивной обратной связи.

Участники садятся в круг. Педагог предлагает каждому по очереди выйти в центр и сказать, какое впечатление он хотел бы произвести на окружающих (например, «Я хочу, чтобы меня считали добрым и отзывчивым», «Я хочу, чтобы меня воспринимали как уверенного в себе человека»). После этого группа дает обратную связь, рассказывая, какое впечатление этот участник действительно на них производит. Педагог подчеркивает, что важно не только стремиться к определенному образу, но и ценить то, как нас воспринимают другие.

Упражнение помогает участникам получить позитивную обратную связь, укрепить уверенность в себе и осознать, как их воспринимают окружающие. В результате проведения занятия участники осознали значимость своей жизни, научились ценить свои добрые поступки,

получили позитивные эмоции и обратную связь от группы. Упражнения способствовали развитию чувства собственной ценности, укреплению групповой сплоченности и созданию позитивного настроения на дальнейшую работу.

Занятие 5. Цель: развитие уверенности в себе, раскрытие своих возможностей и перспектив.

Упражнение 1. «Перспектива». Цель: обучение становлению жизненных целей и формирование понимания возможности их достижения.

Педагог предлагает участникам подумать о своих мечтах и целях на ближайшее будущее (например, на год или пять лет). Каждый участник записывает на листе бумаги три цели, которые он хотел бы достичь. Затем участники делятся своими целями с группой, а ведущий задает наводящие вопросы: «Что нужно сделать, чтобы достичь этой цели?», «Какие шаги можно предпринять уже сейчас?». Педагог подчеркивает, что даже большие цели можно достичь, если разбить их на маленькие шаги и действовать последовательно.

Упражнение помогает участникам осознать свои желания и возможности, учит их ставить реалистичные цели и планировать свои действия для их достижения.

Упражнение 2. «Проективный рисунок». Цель: осознание внутреннего благополучия.

Участникам раздаются листы бумаги и карандаши или краски. Педагог предлагает им нарисовать свое внутреннее состояние или то, что ассоциируется у них с понятием «благополучие». После завершения рисунков участники по очереди показывают свои работы и рассказывают, что они изобразили и почему. Педагог акцентирует внимание на том, что каждый человек по-своему воспринимает благополучие, и важно находить его в себе и своей жизни.

Упражнение способствует развитию самовыражения, помогает участникам осознать свои эмоции и внутреннее состояние, а также учит их находить источники благополучия в себе.

Упражнение 3. «Полет белой птицы». Цель: медитация и релаксация.

Участники садятся в удобные позы, закрывают глаза и слушают спокойную музыку. Педагог предлагает им представить, что они превратились в белую птицу, которая летит над красивыми местами (лесами, горами, озерами). Педагог описывает полет, акцентируя внимание на чувстве свободы, легкости и радости. После завершения медитации участники делятся своими впечатлениями и ощущениями.

Упражнение помогает участникам расслабиться, снять напряжение и получить позитивные эмоции, что способствует улучшению эмоционального состояния и развитию воображения.

Упражнение 4. «Ода о себе». Цель: создание благоприятного настроения к самому себе.

Педагог предлагает участникам написать короткую «оду» о себе, в которой они описывают свои лучшие качества, достижения и мечты. Участники по очереди зачитывают свои оды, а группа поддерживает их аплодисментами. Педагог подчеркивает, что каждый человек уникален и достоин уважения и любви к себе.

Упражнение помогает участникам укрепить уверенность в себе, осознать свои достоинства и научиться позитивно относиться к себе. В результате проведения занятия участники научились ставить цели, осознавать свое внутреннее состояние, расслабляться и позитивно относиться к себе. Упражнения способствовали развитию уверенности в своих силах, раскрытию внутренних ресурсов и созданию позитивного настроения на дальнейшую работу.

Таким образом были проведены все занятия программы.

Занятие 6. Цель: повышение самооценки и уровня самоотношений и самоуважения.

Упражнение 1. «Карта моей души». Цель: работа над глубоким и позитивным отношением к своему «Я».

Упражнение 2. «Автопилот». Цель: осознание своих устремлений.

Упражнение 3. «Колпак». Цель: разминка.

Упражнение 4. Цель: повышение самоуверенности.

Занятие 7. Цель: укрепление позитивного отношения к себе, самопрезентация.

Упражнение 1. «Я отличаюсь от других». Цель: работа над восприятием своей индивидуальности.

Упражнение 2. «Самоценность». Цель: принятие себя и своих внутренних убеждений.

Упражнение 3. «Высокопарные слова». Цель: эмансипация участников.

Упражнение 4. «4 персонажа». Цель: самопрезентация и самоанализ.

Занятие 8. Цель: закрепление полученных навыков.

Упражнение 1. «Ласковое имя». Цель: научиться принимать комплименты и позитивные отзывы о себе.

Упражнение 2. «Мои сильные стороны». Цель: самосовершенствование и позитивный настрой к себе.

Упражнение 3. «Колпак». Цель: разминка.

Упражнение 4. «Впечатление». Цель: получение позитивных эмоций.

Занятие 9. Цель: обучение выражению любых своих чувств и эмоций, закрепление позитивного отношения к себе.

Упражнение 1. «Поиск общего». Цель: создание позитивного настроения к себе и к другим.

Упражнение 2. «Я умею, я могу». Цель: закрепление позитивного отношения к себе.

Упражнение 3. «Ладонка». Цель: научиться принимать комплименты и позитивные отзывы о себе.

Упражнение 4. «Что я люблю, чего я не люблю». Цель: самовыражение

Занятие 10. Цель: обсуждение полученных в ходе занятий результатов.

Упражнение 1. «Комплименты». Цель: научиться принимать комплименты и позитивные отзывы о себе.

Упражнение 2. «Аплодисменты». Цель: создание позитивного фона в группе.

Упражнение 3. «Пожелания друг другу». Цель: выражение эмоций по отношению друг к другу.

Работа педагогов, психолога и родителей в рамках программы психолого-педагогической коррекции эмоциональных и поведенческих нарушений у детей младшего школьного возраста строилась на тесном взаимодействии и совместных усилиях. Каждый из участников процесса играл важную роль в достижении целей программы.

Педагоги, работающие с детьми младшего школьного возраста, являются ключевыми фигурами в реализации программы. Их задачи включают:

1. Организация групповых занятий. Педагоги обеспечивают проведение занятий в соответствии с планом, следят за соблюдением временных рамок и структуры каждого занятия.

2. Создание комфортной атмосферы. Педагоги способствуют формированию доверительной и безопасной среды, где дети чувствуют себя свободно и готовы к активному участию.

3. Применение методов программы. Педагоги используют такие методы, как групповая дискуссия, игротерапия, арттерапия и психогимнастика, чтобы помочь детям развить необходимые навыки.

4. Наблюдение за динамикой изменений. Педагоги отслеживают прогресс каждого ребенка, фиксируют изменения в поведении и

эмоциональном состоянии, что помогает корректировать программу при необходимости.

5. Взаимодействие с родителями. Педагоги информируют родителей о ходе занятий, дают рекомендации по поддержке ребенка дома и вовлекают их в образовательный процесс.

Психолог играет важную роль в диагностике, коррекции и поддержке детей с эмоциональными и поведенческими нарушениями. Его задачи включают:

1. Диагностика и оценка. Психолог проводит первичную диагностику эмоционального и поведенческого состояния детей, выявляет проблемы и определяет индивидуальные особенности каждого ребенка.

2. Разработка и адаптация программы. Психолог участвует в создании программы, подбирает методы и упражнения, которые наиболее эффективны для коррекции нарушений.

3. Проведение занятий. Психолог ведет групповые и индивидуальные занятия, используя методы арттерапии, психогимнастики и других техник, направленных на развитие эмоционального интеллекта и поведенческих навыков.

4. Поддержка педагогов и родителей. Психолог консультирует педагогов и родителей, помогает им понять особенности ребенка, дает рекомендации по взаимодействию с ним.

5. Рефлексия и анализ. Психолог анализирует результаты занятий, оценивает эффективность программы и вносит коррективы при необходимости.

Родители являются важными участниками процесса коррекции, так как их поддержка и участие значительно усиливают эффективность программы. Их задачи включают:

1. Создание благоприятной домашней атмосферы. Родители обеспечивают эмоциональную поддержку ребенку, помогают ему чувствовать себя уверенно и защищенно.

2. Соблюдение рекомендаций специалистов. Родители следуют советам педагогов и психолога, применяют полученные рекомендации в повседневной жизни.

3. Активное участие в процессе. Родители могут участвовать в некоторых занятиях, поддерживать ребенка в выполнении домашних заданий или упражнений, предложенных специалистами.

4. Наблюдение за изменениями. Родители отслеживают изменения в поведении и эмоциональном состоянии ребенка, делятся своими наблюдениями с педагогами и психологом.

5. Поддержка позитивного настроения. Родители помогают ребенку сохранять мотивацию, хвалят его за успехи и поддерживают в случае трудностей.

Педагоги, психолог и родители регулярно обменивались информацией о прогрессе ребенка, обсуждали возникающие трудности и искали пути их решения. Все участники процесса придерживались единой стратегии в работе с ребенком, чтобы избежать противоречий и обеспечить последовательность действий. Педагоги и психолог оказывали поддержку родителям, помогая им лучше понимать своего ребенка и находить эффективные способы взаимодействия с ним.

Программа психолого-педагогической коррекции эмоциональных и поведенческих нарушений у детей младшего школьного возраста требует слаженной работы педагогов, психолога и родителей. Только совместными усилиями можно создать условия для успешной коррекции нарушений, помочь детям развить эмоциональный интеллект, улучшить поведенческие навыки и повысить самооценку. Регулярное взаимодействие, обмен опытом и поддержка друг друга делают программу более эффективной и способствуют достижению поставленных целей.

Каждый из детей в классе смог проявить себя и свою индивидуальность, научился самовыражаться, отстаивать свою точку

зрения без конфликтов, сохраняя положительный эмоциональный настрой в коллективе.

Таким образом, была проведена программа психолого-педагогической коррекции эмоциональных и поведенческих нарушений у детей младшего школьного возраста. Программа состоит из 10 занятий. Одно занятие рассчитано на 40 минут, регулярность встреч – не реже двух раз в неделю. Были использованы следующие методы: групповая дискуссия; арт-терапия; игротерапия; психогимнастика; совместная работа в парах или микрогруппах для отработки необходимых навыков, разбор конкретных ситуаций, предлагаемых в игровой форме и моделирующих события из жизни. В качестве основной формы работы был выбран социально-психологический тренинг.

2.3 Анализ и интерпретация результатов исследования

Исследование эмоциональных и поведенческих нарушений у младших школьников после формирующего этапа было проведено по тем же методикам, что и на первоначальном этапе.

Полученные результаты представлены в виде рисунка 4.

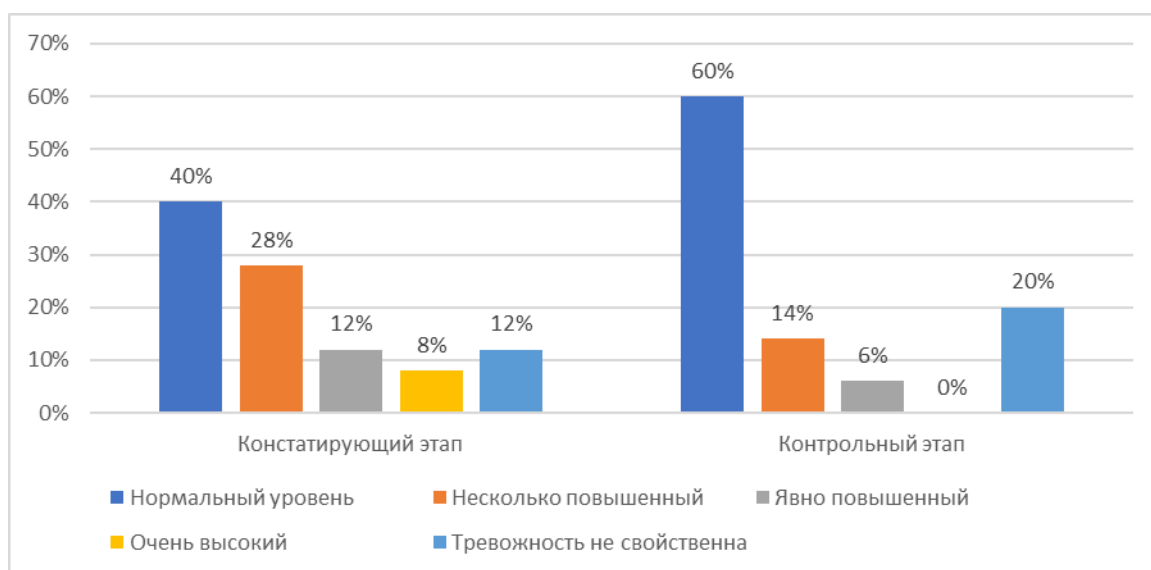


Рисунок 4 – Уровень тревожности у младших школьников по методике Шкала явной тревожности Дж.Тейлора, контрольный этап

Сравнительный анализ данных, представленных на рисунке 4, позволяет сделать выводы об уровне тревожности у младших школьников по методике Шкала явной тревожности Дж. Тейлора на контрольном этапе исследования. На графике видно, что у большинства учащихся преобладает средний уровень тревожности, что свидетельствует о наличии умеренного эмоционального напряжения, характерного для данного возраста. Однако у части детей наблюдаются повышенные показатели тревожности, что связано с индивидуальными особенностями, трудностями в адаптации к школьной среде или внешними факторами.

Сравнение с предыдущими этапами исследования показывает динамику изменений уровня тревожности. Если на начальном этапе уровень тревожности был выше, то на контрольном этапе нормальный уровень составил 60% (на 20% больше, чем на констатирующем этапе); несколько повышенный уровень снизился на 14%, явно повышенный снизился на 6%, очень высокий выявлен не был; количество учеников, которым тревожность не свойственна, на контрольном этапе выросло на 8%. Такие результаты указывают на эффективность проведенных коррекционных мероприятий.

Полученные результаты тревожности у младших школьников по тесту школьной тревожности Филиппса мы представили на рисунке 5.

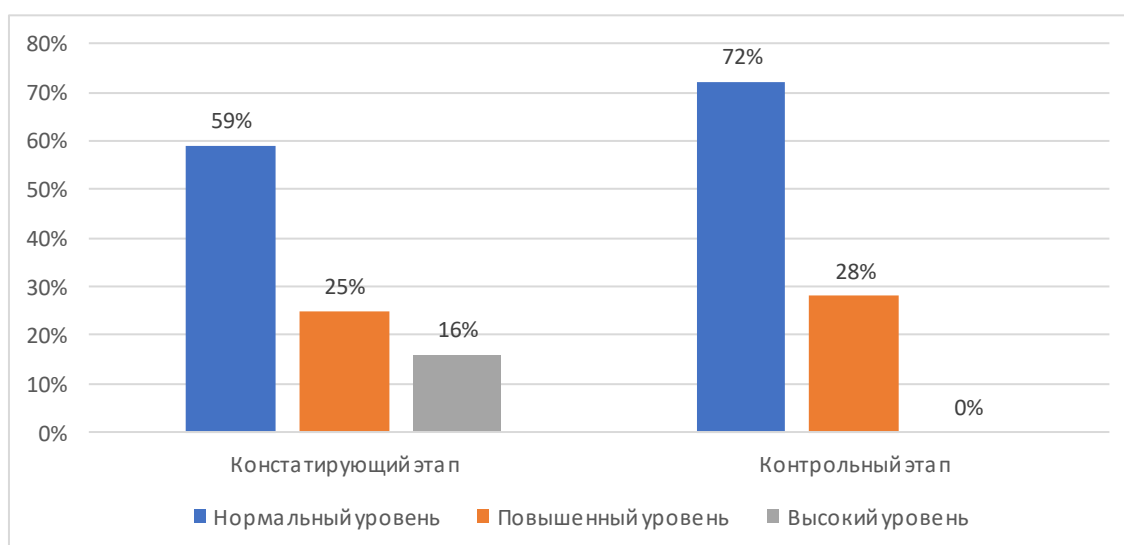


Рисунок 5 – Уровень тревожности у младших школьников по тесту школьной тревожности Филиппса, контрольный этап

Сравнительный анализ данных, представленных на рисунке 5, отражает уровень тревожности у младших школьников по тесту школьной тревожности Филиппа на контрольном этапе исследования. Результаты показывают, что у большинства учащихся преобладает средний уровень тревожности, что является нормой для данного возраста и свидетельствует об успешной адаптации к школьной среде. Однако у части детей выявлен повышенный уровень тревожности, что связано с такими факторами, как трудности в обучении, проблемы во взаимоотношениях со сверстниками или учителями, а также повышенные требования со стороны родителей и школы.

Мы проанализировали полученные данные по всем шкалам данной методики и получили следующие данные:

1. По шкале «Общая тревожность» нормальный уровень повысился на 12%, повышенный снизился на 2%, высокий уровень снизился на 9%.
2. Переживание социального стресса – норма повысилась на 8%, повышенный уровень снизился на 3%, высокий уровень снизился на 5%.
3. Фрустрация потребности в достижении успеха – норма повысилась на 15%, повышенный уровень снизился на 13%, высокий снизился на 2%.
4. Страх самовыражения – норма повысилась на 21%, повышенный уровень снизился на 17%, высокий уровень снизился на 4%.
5. Страх ситуации проверки знаний – норма повысилась на 15%, повышенный уровень снизился на 9%, высокий снизился на 6%.
6. Страх несоответствия ожиданиям окружающих – норма повысилась на 30%, повышенный уровень тревожности снизился на 7%, высокий снизился на 23%.
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу – норма повысилась на 20%, повышенный уровень снизился на 9%, высокий снизился на 23%.

8. Проблемы и трудности в отношениях с учителем – норма повысилась на 34%, повышенный уровень тревожности снизился на 15%, высокий уровень тревожности снизился на 19%.

Полученные данные представлены на рисунке 6.

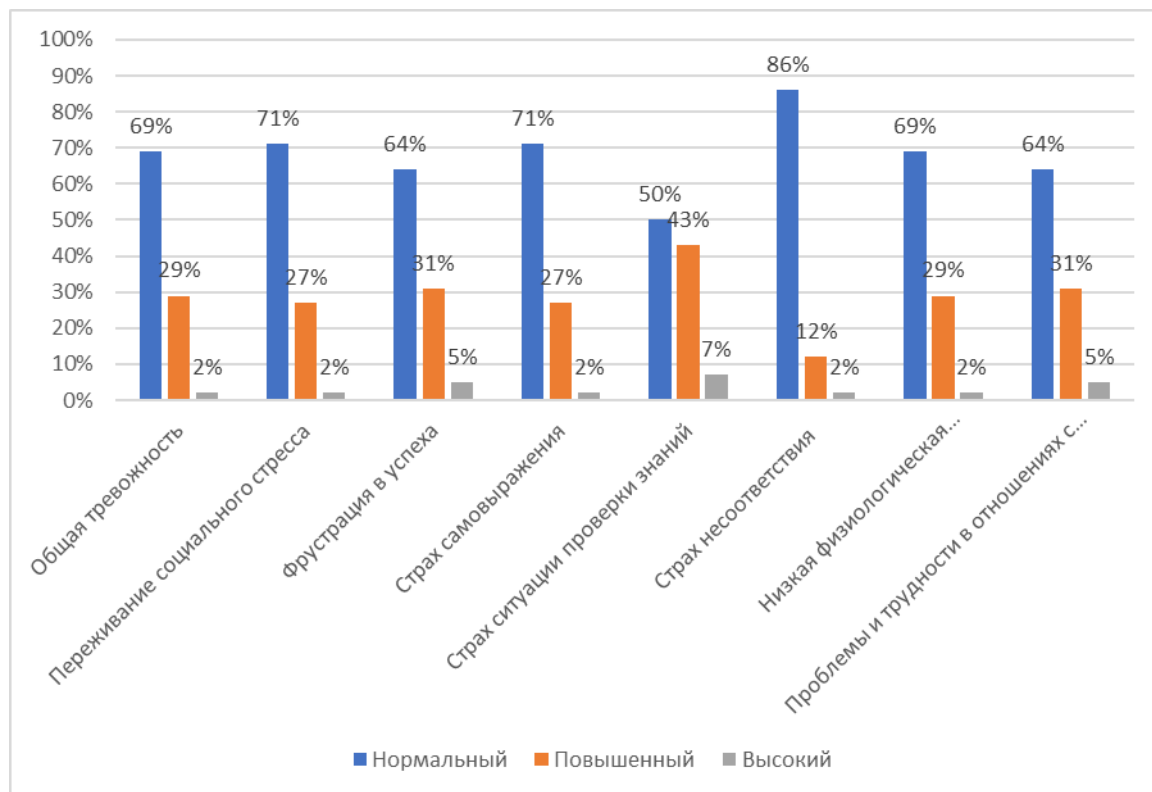


Рисунок 6 – Уровни тревожности у младших школьников по шкалам теста школьной тревожности Филипса, контрольный этап

Полученные данные по результатам проведения методик представлены в таблице 6.

Таблица 6 – Данные по уровню эмоциональных и поведенческих нарушений у младших школьников по результатам проведения теста школьной тревожности Филипса и Шкалы явной тревожности Дж. Тейлора на контрольном этапе

Уровень тревожности	Шкала явной тревожности	Тест Филипса
Не свойственна	20%	
Норма	60%	72%
Несколько повышенная	14%	28%
Явно повышенная	6%	0%
Очень высокая	0%	

Таким образом, результаты контрольного этапа показали эффективность программы психолого-педагогической коррекции эмоциональных и поведенческих нарушений у детей младшего школьного

возраста, что подчеркивает важность регулярного мониторинга эмоционального состояния младших школьников и использования диагностических методик для своевременного выявления и коррекции тревожности.

Психолого-педагогические рекомендации для родителей и педагогов по профилактике эмоциональных и поведенческих нарушений у детей младшего школьного возраста.

В работе с детьми, имеющими эмоциональные и поведенческие нарушения, важно учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка и создавать условия, способствующие их гармоничному развитию. Педагогам и родителям рекомендуется проявлять терпение, понимание и эмоциональную поддержку, так как такие дети часто испытывают трудности в выражении своих чувств и адаптации к социальным нормам. Ключевым аспектом является выстраивание доверительных отношений, которые помогут ребенку чувствовать себя безопасно и уверенно. Для этого важно использовать гибкий подход, сочетающий в себе четкие правила, позитивное подкрепление и учет эмоционального состояния ребенка.

Работа с детьми, имеющими эмоциональные и поведенческие нарушения, требует особого внимания, чуткости и профессионального подхода. Ниже приведены рекомендации для педагогов и родителей, которые помогут создать благоприятные условия для развития таких детей:

Для педагогов:

1. Индивидуальный подход: учитывайте особенности каждого ребенка, его эмоциональное состояние и уровень развития. Составьте индивидуальный план работы, который будет соответствовать его потребностям.

2. Создание безопасной среды: обеспечьте в классе атмосферу доверия и поддержки, где ребенок будет чувствовать себя комфортно и защищенно.

3. Четкие правила и границы: установите понятные и последовательные правила поведения. Это поможет ребенку лучше ориентироваться в социальных нормах.

4. Использование позитивного подкрепления: поощряйте положительные изменения в поведении, хвалите за успехи, даже небольшие. Это мотивирует ребенка и укрепляет его уверенность в себе.

5. Развитие эмоционального интеллекта: включайте в занятия упражнения, направленные на распознавание и выражение эмоций. Это поможет ребенку лучше понимать себя и окружающих.

6. Сотрудничество с родителями и специалистами: поддерживайте постоянную связь с родителями и работайте в команде с психологами, логопедами и другими специалистами для разработки эффективной стратегии поддержки.

Для родителей:

1. Эмоциональная поддержка: проявляйте терпение и понимание. Ребенок должен чувствовать, что его любят и принимают таким, какой он есть.

2. Установление режима дня: четкий распорядок дня помогает ребенку чувствовать себя более уверенно и снижает уровень тревожности.

3. Позитивное общение: избегайте критики и наказаний. Вместо этого старайтесь объяснять последствия действий и предлагать альтернативные способы поведения.

4. Совместная деятельность: уделяйте время совместным занятиям, которые приносят ребенку радость и помогают укрепить вашу связь.

5. Обучение саморегуляции: помогайте ребенку осваивать техники управления эмоциями, такие как глубокое дыхание, счет до десяти или использование «уголка спокойствия».

6. Обращение за профессиональной помощью: если поведенческие или эмоциональные проблемы становятся серьезными, не

стесняйтесь обращаться к психологам, неврологам или другим специалистам.

Общие рекомендации:

1. Единство требований: педагоги и родители должны действовать согласованно, чтобы ребенок не испытывал противоречий в разных средах.
2. Развитие социальных навыков: помогайте ребенку учиться взаимодействовать со сверстниками, решать конфликты и выражать свои чувства приемлемыми способами.
3. Постепенность и терпение: изменения в поведении и эмоциональном состоянии происходят постепенно. Важно сохранять спокойствие и поддерживать ребенка на каждом этапе.

Следуя этим рекомендациям, педагоги и родители смогут помочь детям с эмоциональными и поведенческими нарушениями адаптироваться к социальной среде, развить навыки саморегуляции и улучшить качество их жизни. Сможут создать условия для гармоничного развития ребенка, снизить уровень тревожности и помочь ему преодолеть эмоциональные и поведенческие трудности. Главное – быть последовательными, терпеливыми и верить в потенциал каждого ребенка.

В заключение можно отметить, что успешная работа с детьми, имеющими эмоциональные и поведенческие нарушения, требует комплексного подхода, основанного на взаимопонимании, терпении и профессиональной компетентности. Педагогам и родителям важно действовать сообща, создавая единую систему поддержки, которая поможет ребенку справляться с трудностями и развивать навыки саморегуляции. Регулярное взаимодействие с психологами, использование индивидуальных стратегий и создание благоприятной эмоциональной среды способствуют не только улучшению поведения, но и укреплению психологического благополучия ребенка. Помните, что каждый маленький шаг в этом направлении – это вклад в его будущее и успешную интеграцию в общество.

Выводы по 2 главе

Экспериментальная работа, представленная в данной главе, была направлена на изучение и преодоление эмоциональных и поведенческих нарушений у детей младшего школьного возраста. В ходе исследования были использованы современные методы и методики диагностики, такие как наблюдение, анкетирование, тестирование и проективные методики, которые позволили выявить ключевые проблемы в эмоциональной и поведенческой сферах у младших школьников. Анализ результатов диагностики показал, что у многих детей наблюдаются трудности в саморегуляции, повышенная тревожность, агрессивность или замкнутость, что подтверждает необходимость своевременной психолого-педагогической коррекции.

На основе полученных данных была разработана программа психолого-педагогической коррекции, направленная на снижение уровня тревожности, развитие эмоционального интеллекта, формирование навыков саморегуляции и улучшение социальной адаптации. Программа включала индивидуальные и групповые занятия, а также активное взаимодействие с родителями и педагогами. Результаты реализации программы показали положительную динамику в поведении и эмоциональном состоянии детей, что свидетельствует о ее эффективности.

Кроме того, в рамках исследования были предложены рекомендации для педагогов и родителей, которые помогут создать благоприятные условия для развития детей с эмоциональными и поведенческими нарушениями. Эти рекомендации включают индивидуальный подход, установление четких правил, использование позитивного подкрепления, развитие эмоционального интеллекта и тесное сотрудничество с психологами.

Таким образом, проведенная экспериментальная работа подтвердила важность комплексного подхода в преодолении эмоциональных и

поведенческих нарушений у младших школьников. Результаты исследования могут быть использованы в практике работы педагогов, психологов и родителей для оказания своевременной и эффективной помощи детям, испытывающим трудности в эмоциональной и поведенческой сферах.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Выпускная квалификационная работа была посвящена изучению эмоциональных и поведенческих нарушений у детей младшего школьного возраста и разработке путей их преодоления. В ходе исследования были решены поставленные задачи, что позволило сделать следующие выводы.

Теоретический анализ проблемы показал, что эмоциональные и поведенческие нарушения у младших школьников представляют собой сложное явление, обусловленное взаимодействием биологических, психологических и социальных факторов. В психолого-педагогической литературе выделяются такие проявления, как тревожность, агрессивность, гиперактивность, замкнутость и другие, которые негативно влияют на процесс обучения и социализации детей.

Особенности эмоциональной сферы и поведения младших школьников связаны с их возрастными изменениями, такими как переход к новой социальной роли ученика, повышение уровня ответственности и необходимость адаптации к новым условиям. Эти изменения могут провоцировать возникновение эмоциональных и поведенческих трудностей, особенно у детей с недостаточной психологической готовностью к школе.

Причины и факторы возникновения нарушений включают как внутренние (например, особенности темперамента, уровень развития эмоциональной саморегуляции), так и внешние (семейная обстановка, стиль воспитания, школьные нагрузки) аспекты. Это подчеркивает необходимость комплексного подхода к диагностике и коррекции.

Экспериментальная работа подтвердила наличие эмоциональных и поведенческих нарушений у значительной части младших школьников. Использование современных диагностических методик позволило выявить ключевые проблемы и разработать программу психолого-педагогической

коррекции, направленную на снижение тревожности, развитие навыков саморегуляции и улучшение социальной адаптации.

Реализация коррекционной программы показала свою эффективность: у участников эксперимента наблюдалась положительная динамика в эмоциональном состоянии и поведении. Это свидетельствует о важности своевременного выявления и коррекции нарушений в младшем школьном возрасте.

Рекомендации для педагогов и родителей включают создание благоприятной эмоциональной среды, использование индивидуального подхода, развитие эмоционального интеллекта и тесное взаимодействие с психологами. Эти меры способствуют не только преодолению нарушений, но и профилактике их возникновения.

В заключение можно отметить, что проведенное исследование подтвердило актуальность проблемы эмоциональных и поведенческих нарушений у младших школьников и необходимость комплексного подхода к ее решению. Полученные результаты могут быть использованы в практике работы педагогов, психологов и родителей для оказания эффективной помощи детям, испытывающим трудности в эмоциональной и поведенческой сферах. Дальнейшие исследования могут быть направлены на разработку новых методов коррекции и профилактики, а также на изучение долгосрочных эффектов внедрения подобных программ.

Таким образом, дипломная работа вносит вклад в развитие теории и практики психолого-педагогической работы с детьми младшего школьного возраста, имеющими эмоциональные и поведенческие нарушения, и подчеркивает важность своевременной и системной поддержки таких детей.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Авдулова Т. П. Возрастная психология: Учебное пособие для студентов учреждений высшего профессионального образования / Т. Д. Марцинковская, Т. П. Авдулова. – Москва : ИЦ Академия, 2021. – 336 с. – ISBN 978-5-7695-6685-1.
2. Аверин В. А. Психология детей и подростков: учебное пособие / В. А. Аверин. – Издание 2-е, переработанное и дополненное. – Санкт-Петербург : Издательство Михайлова В. А., 2018. – 379 с. – ISBN 5-8016-0034-5.
3. Агапов В. С. Методологические вопросы теории Я-концепции личности: учебно-методическое пособие. – Москва : Гос. ун-т управления, 2019. – 215с. – ISBN отсутствует.
4. Большой психологический словарь / под редакцией Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. – Москва : Прайм-Еврознак, 2015. – 672 с. – ISBN: 985-13-7525-X.
5. Бордовская Н. В. Психология и педагогика / Н. В. Бордовская, С. И. Розум. – Санкт-Петербург : Питер, 2021. – 620 с. – ISBN 5-272-00266-0.
6. Быков А. В., Шульга Т. Н. Становление волевой регуляции в онтогенезе : учебное пособие / А. В. Быков, Т. Н. Шульга. – Москва : Изд-во УРАО, 2019. – 168с. URL:<http://www.psyoffice.ru/page,11,3810-bykov-a.v.-shulga-t.n.-stanovlenievolevojj.html> (дата обращения – 23.01.2025).
7. Витушкина Э. В. В помощь хорошим родителям для воспитания умных и добрых детей : метод. пособие / Э. В. Витушкина. – Магнитогорск : МаГУ, 2022. – 80 с. – ISBN 978-5-08-006455-5.
8. Возрастная и педагогическая психология : хрестоматия. Для студентов высших педагогических учебных заведений / Сост. И. В. Дубровина, А. М. Прихожан, В. В. Зацепин. – Москва : Академия, 2016. – 368 с. – ISBN 978-5-7695-5397-4.

9. Восковская, Л.В. Психология ощущений и восприятия [Текст] / Людмила Восковская. – Москва: Юрайт, 2017 – 476 с. – ISBN отсутствует.
10. Гасанова Д. И. Семья и школа в нравственном воспитании подростков : монография / Д. И. Гасанова, З. М. Баджаева. – Электрон. текстовые данные. – Саратов : Вузовское образование, 2014. – 129 с. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/20418.html> (дата обращения – 22.01.2025).
11. Головин С. Ю. Словарь практического психолога / Сост. С. Ю. Головин. – Минск : Харвест, 2020. – 800 с. – ISBN 985-433-167-9.
12. Горбатов Д. С. Общепсихологический практикум: учеб. пособие для бакалавров / Д. С. Горбатов. – Москва : Юрайт, 2018. – 307 с. – ISBN 978-5-9916-4805-9.
13. Дерябина Е. А. Возрастная психология : учебное пособие / Е. А. Дерябина, В. И. Фадеев, М. В. Фадеева. – Электрон. текстовые данные. – Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018. – 158 с. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/69317.html> (дата обращения – 12.01.2025).
14. Дмитриева Ю. А., Грязева-Добшинская В. Г. Метод моделирования в социальной психологии // Вестник ЮУрГУ. Серия : Психология, 2093. – №1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodmodelirovaniya-v-sotsialnoy-psihologii> (дата обращения – 26.02.2024).
15. Долгова В. И., Попова Е. В., Молоканов А. В. Психолого-педагогическая коррекция межличностных отношений у старших подростков. // Научно-методический электронный журнал Концепт, 2015. – Т. 31. – С. 91–95.
16. Долгова В. И., Кошелева А. А. Феномен «Я-концепция» подростка. – Вестник Челябинского государственного педагогического университета, 2016. – № 7. – С. 139–143.
17. Емельянова Е. В. Психологические проблемы современных подростков и их решение в тренинге / Е. В. Емельянова. – Электрон.

текстовые данные. – Москва : Генезис, 2015. – 376 с. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/54348.html> (дата обращения – 22.02.2024).

18. Ермолаева М. В. Психология развития: методическое пособие для студентов заочной и дистанционной форм обучения / М. В. Ермолаева. – 4-е издание, стереотипное. – Москва : МПСИ; Воронеж: МОДЭК, 2018. – 376 с. – ISBN 5-89502-400-9.

19. Жилинская А. В. Роль целей подростков в становлении их жизненной траектории. Обучение и развитие: современная теория и практика // Материалы XVI Международных чтений памяти Л. С. Выготского. Москва, 16–20 ноября 2015 г. / Под ред. В.Т. Кудрявцева: В 2 ч. – Ч. 2. – Москва : Левъ, 2015. – С. 47–52.

20. Жог В. И., Тарабакина Л. В., Бабиева Н. С. Методология организационной психологии: Учебное пособие / Под ред. В. И. Жога. – Москва : МПГУ, 2013. – 160 с. – ISBN 978-5-94845-272-2.

21. Захарова А.В. Формирование самооценки в учебной деятельности. Психологические проблемы в учебной деятельности школьника. М., 2007. – 613 с. – ISBN отсутствует.

22. Зубова Л. В. Психология развития и возрастная психология : учебное пособие / Л. В. Зубова, Е. В. Назаренко. – Электрон. текстовые данные. – Оренбург : Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2016. – 190 с. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/69940.html> (дата обращения – 01.02.2024).

23. Ильин Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2021. – 752 с. – ISBN 978-5-4461-1070-4.

24. Истратова О. Н. Справочник по групповой психокоррекции / О. Н. Истратова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2011. – 444 с. – ISBN: 239--5-222-09668-8.

25. Караваева Д. О. Особенности Я-концепции личности младших подростков в зависимости от конфигурации семьи (с одним и с двумя детьми) / Д. О. Караваева // В. С. Мерлин и современная психология: наука,

90 образование, практика: материалы Всероссийской науч.-практ. конференции; Ф.В. Дериш (отв. ред). – Пермь: Пермский гос. гуманитарнопед. ун-т, 2015. – С. 56–58.

26. Коваленко Е. Г., Начарова Л. А. Психолого-педагогические факторы становления самооценки первоклассников // Научно-методический электронный журнал «Концепт», 2017. – Т. 34. – С. 120–126. – URL: <http://e-koncept.ru/2017/771160.htm>. (дата обращения – 21.01.2025).

27. Коломинский Я. Л. Человек: психология : Кн. для учащихся ст. классов. – 2-е изд., доп. – Москва : Просвещение, 2016. – 223 с. – ISBN отсутствует.

28. Корсини Р., Ауэрбах А. Психологическая энциклопедия. – Санкт-Петербург : Питер, 2016. – 2016 с. – URL: <http://vocabulary.ru/dictionary/3/word/samocenka> (дата обращения - 18.01.2025).

29. Кравченко А. И. Родителям о подростках, и подросткам о родителях. – Москва : Изд-во «Русское слово — учебная книга», 2022. – 178с. – ISBN отсутствует.

30. Крайг Г., Бокум Д. Психология развития. – 9-е издание. – Санкт-Петербург : Питер, 2022. – 940 с. – ISBN: 978-5-44-611013-1.

31. Краткий психологический словарь / авт.-сост. С. Я. Подопригора, А. С. Подопригора. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2015. – 318 с. – ISBN 978-5-222-19126-2.

32. Кулагина И. Ю. Психология развития и возрастная психология. Полный жизненный цикл развития человека : учебное пособие для вузов / И. Ю. Кулагина, В. Н. Коллюцкий. – Электрон. текстовые данные. – Москва : Академический проект, 2015. – 421 с. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/36766.html> (дата обращения – 17.01.2025).

33. Кураев Г. А., Пожарская Е. Н. Возрастная психология: Курс лекций. – Ростов-на-Дону: УНИИ валеологии РГУ, 2017. – 146 с. – URL:

http://pedlib.ru/Books/2/0466/2_0466-162.shtml (дата обращения – 23.01.2025).

34. Кушнер Ю. З. Методология и методы педагогического исследования. – Могилев : МГУ им. А.А. Кулешова, 2021. – 66 с.

35. Леонова, Н. А. Младший школьник: опыт нравственного поведения: формирование нравственной компетентности младших школьников [Текст]: учебное пособие // Н. А. Леонова // Москва: Дрофа. – 2020. – № 5. – С. 22-26

36. Мухина В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. – Москва : Академия, 2014. – 453 с. – ISBN: 978-5-76-954136-0.

37. Першина Л. А. Возрастная психология : учебное пособие для вузов / Л. А. Першина. – Электрон. текстовые данные. – Москва : Академический Проект, Альма Матер, 2016. – 256 с. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/60021.html> (дата обращения – 13.02.2024).

38. Петровский А. В. Теоретическая психология. – Москва : Новая школа, 2016. – 485 с. – ISBN 5-7695-0799-3.

39. Пирожкова Н. В. Взаимосвязь самооценки младших школьников с их социометрическим статусом // Научно-методический электронный журнал «Концепт», 2015. – № S1. – С. 221–225. – URL: <http://e-koncept.ru/2015/75045.htm>. (дата обращения: 23.01.2025).

40. Полякова М. В. Концепты теории воспитания : практ.-ориентир. моногр. – Екатеринбург : Изд-во ГОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т», 2020. – 172 с. – ISBN 978-5-8050-0368-5.

41. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / под. ред. М.Р. Битяновой. – Санкт-Петербург : Питер, 2016. – 304 с. – ISBN отсутствует.

42. Сарджвеладзе Н. И. Личность и ее взаимодействие с социальной средой. – Тбилиси, 2019. – 288 с. – URL:

http://pedlib.ru/Books/1/0199/index.shtml?from_page=100 (дата обращения - 23.01.2025).

43. Семенихина Н. И. Исследование взаимосвязи стиля родительского воспитания, его восприятия подростком и уровня его самооценки / Семенихина Н. И. // Перспективы науки и образования, 2015. – №3. – С.140–145.

44. Федеральный закон РФ № 273 «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года (с изменениями и дополнениями от 15.01.2023 года) [Электронный ресурс] / Консультант-плюс // Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (дата обращения: 18.01.2025).

45. Хухлаева, О.В. Психология развития и возрастная психология: Учебник для академического бакалавриата / О.В. Хухлаева, Е.В. Зыков, Г.В. Бубнова. – Люберцы: Юрайт, 2018. – 367 с. – ISBN отсутствует.

46. Чистякова, О.В. Памятки для родителей младших школьников. Учебное пособие / Ольга Чистякова, – Москва: Форум, 2019. – 96 с. – ISBN отсутствует.

47. Шадриков, В.Д. Общая психология: Учебник для академического бакалавриата / В.Д. Шадриков, В.А. Мазиллов. – Люберцы: Юрайт, 2019. – 411 с. – ISBN отсутствует.

48. Эльконин, Д.Б. Избранные психологические труды / Даниил Эльконин. – Москва: Инфра-М, 2019. – 154 с. – ISBN отсутствует.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Тест школьной тревожности Н. Филлипса

Инструкция: Ребята, сейчас Вам будет представлен опросник, который состоит из вопросов о том, как Вы себя чувствуете в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, здесь нет верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь.

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

Текст опросника

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне, со всем классом?
2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?
3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?
4. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок?
5. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?
6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорит?
7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполняя задания?
8. Случается ли с тобой, что ты боишься высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?
9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?
10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?
11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?
12. Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год?
13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?
14. Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?
15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, что хочешь ты?
16. Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание?
17. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?
18. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?
19. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, если ты сделаешь ошибку при ответе?
20. Похож ли ты на своих одноклассников?
21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?
22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь?
23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос Учителя?
24. Верно ли, что большинство ребят относится к тебе по-дружески?
25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?
26. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
27. Боишься ли ты временами вступать в спор?
28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?
29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?

30. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?
31. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задает?
32. Как ты думаешь, теряют ли расположение те. из учеников, которые не справляются с учебной?
33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимание?
34. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?
35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?
36. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?
37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?
38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?
39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу также хорошо, как и твои одноклассники?
40. Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие?
41. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?
42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удастся быть лучше их?
43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?
44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?
45. Высмеивают ли временами твои одноклассники твою внешность и поведение?
46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята?
47. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?
48. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?
49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше?
50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?
51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?
52. Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?
53. Когда учитель говорит что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним?
54. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, что не можешь ты?
55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?
56. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?
57. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо?
58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?

Обработка и интерпретация результатов.

При обработке результатов выделяют вопросы, ответы на которые не совпадают с ключом теста. Например, на 58-й вопрос ребенок ответил «да», в то время как в ключе

этому вопросу соответствует «-», то есть ответ «нет». Ответы, не совпадающие с ключом – это проявления тревожности. При обработке подсчитывается:

– общее число несовпадений по всему тесту. Если оно больше 50%, можно говорить о повышенной тревожности ребенка, если больше 75% от общего числа вопросов теста - о высокой тревожности;

– число совпадений по каждому из 8 факторов тревожности, выделяемых в тексте. Уровень тревожности определяется такое, как в первом случае. Анализируется общее внутреннее эмоциональное состояние школьника, во многом определяющееся наличием тех или иных тревожных синдромов (факторов) и их количеством;

Факторы 1. Общая тревожность в школе

4,7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52,53, 54, 55, 56, 57, 58 E=22

Переживание социального стресса

10, 15, 20, 24, 30, 33, 36, 39, 42, 44E =11

Фрустрация потребности в достижении успеха

3, 6, 11, 17, 19, 25, 29, 32, 35, 38,41,43 E=13

Страх самовыражения

31, 34, 37, 40, 45 E =6

Страх ситуации проверки знаний

7, 12, 16, 21, 26 E=6

Страх не соответствовать ожиданиям окружающих

8,13,17 22 E=5

Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу

14,18, 23, 28 E =5

Проблемы и страхи в отношениях с учителями

6, 11,32, 35, 41,44,47 E =8

Ключ к вопросам

-10 - 19 - 28-

-11+ 20+ 29-

-12 - 21 - 30+

-13 - 22+ 31-

-14 - 23 - 32-

-15 - 24+ 33-

-16 - 25+ 34-

-17 - 26 - 35+

-18 - 27 - 36+

- 46 - 55-

+ 47 - 56 +

+ 48 - 57-

- 49 - 58-

+ 50-

- 51-

+ 52-

+ 53-

- 54-

Результаты.

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

Содержательная характеристика каждого синдрома (фактора)

– общая тревожность в школе - общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы;

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

- фрустрация потребности в достижении успеха - неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т. д.;
- страх самовыражения - негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей;
- страх ситуации проверки знаний – негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно - публичной) знаний, достижений возможностей.
- страх не соответствовать ожиданиям окружающих - ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков, и мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых окружающим, ожидание негативных оценок;
- низкая физиологическая сопротивляемость стрессу - особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды;
- проблемы и страхи в отношениях с учителями - общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка.

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Программа психолого-педагогической коррекции эмоциональных и поведенческих нарушений у детей младшего школьного возраста

Программа рассчитана на 10 занятий, каждое из которых длится 40 минут. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Каждое занятие необходимо начинать с приветствия и заканчивать подведением итогов.

Занятие 1. «Знакомство».

Цель: установление групповых правил. Знакомство. Установление контакта с участниками. Создание доверительной атмосферы, достижение взаимопонимания в целях работы программы. Обсуждение правил групповой работы.

Время: 5 минут. Правила переносятся на лист А2, вывешиваются на доске на каждом занятии.

1. Мы есть одна команда
2. Здесь можно говорить все, что хочешь и все, что думаешь.
3. Каждый имеет право на свое мнение.
4. Никто никого не перебивает и не осмеивает.
5. Все, что мы будем говорить и делать здесь, станет нашей тайной
6. Наши занятия не урок, оценок здесь мы не ставим.
7. Если кому-то не нравится то, о чем начинаем говорить, можно воспользоваться правилом «Стоп!» Знакомство.

Упражнение 1 «Имя».

Время: 5 минут. Цель: создать дружелюбный и безопасный настрой, продемонстрировать открытый стиль общения.

Процедура проведения. Участники выбирают имя, записывают его на индивидуальный бейдж, бланки анкет. Затем в кругу они называют по очереди свое имя и два качества, наиболее соответствующих, по их мнению, личностной характеристике (например: Маша – общительная, веселая).

По окончании работы проверяется запоминание имен и названных качеств по кругу в системе накопления: первый участник называет свое имя и качества, вторым и качества первого плюс свои и т.д.)

Упражнение 2. «Кто ты?».

Время 10 минут.

Цель: демонстрация навыков открытого общения, развитие навыка представления себя.

Процедура проведения. Участникам предлагается бумага разного размера и разных цветов, фломастеры, карандаши, ручки, мелки и т.д. Каждый должен изобразить себя. Себя можно изобразить растением, животным, схематично, цветом, как вам захочется. Для рисования можно использовать любую бумагу и любые пишущие принадлежности. Каждый участник может показать свой рисунок и рассказать группе о нем. Ведущий может попросить оставить рисунки до конца работы группы.

Упражнение 3. «Позитивные события».

Время: 5 минут. Цель: демонстрация и овладение навыками открытого общения, развитие навыка умения вести беседу, слушать.

Процедура проведения: разделить на пары. В течение 5 минут каждый участник имеет возможность рассказать своему партнеру событие положительное, которое с ним произошло. Через пять минут пары меняются.

Завершение.

Время: 5 минут.

Цель: получение обратной связи, обмен эмоциями, чувствами, впечатлениями.

Процедура проведения: участники обмениваются впечатлениями от занятия, с каким настроением уходите с тренингового занятия? - было ли вам интересно и что понравилось лучше всего? - что вы узнали нового о своих товарищах?

Ритуал прощания. Участники берутся за руки. Каждый по очереди желает группе успешного дня, удачи и т.д.

Время: 5 минут.

Занятие 2.

Цель: создание положительной мотивации к предстоящим занятиям, развитие способности к самораскрытию.

Приветствие.

Время: 5 минут.

Процедура проведения. Каждый из участников встает и приветствует группу любым необычным способом.

Входная рефлексия: С каким настроением вы сегодня пришли на занятие?

Упражнение 1. «Я хороший».

Время: 5 минут.

Цель: развитие навыка положительного отношения к себе.

Процедура проведения. Группа делится на пары. В течение 3 минут «солирует» один участник, потом они меняются ролями. Задача «солиста» – рассказать о себе партнеру, сообщив максимум положительной информации, описав то, что самому в себе нравится. Это могут быть черты личности, особенности внешности, преодоленные трудности, совершенные добрые дела. Слушающий должен считать вслух перечисляемые особенности, демонстрируя заинтересованность и поддержку, стимулируя продолжать перечисление. Затем партнеры меняются ролями. После того как пары обменялись информацией, они должны рассказать остальным участникам группы друг о друге. Очевидно, что весь объем информации они воспроизвести не смогут – не позволят механизмы памяти и сжатые временные рамки.

Упражнение 2. «Контраргументы».

Время: 5 минут.

Цель: развитие способности к самоанализу, способности видеть в себе сильные и слабые стороны.

Процедура проведения. Составьте список ваших слабых сторон. Разместите его на левой половине листа. На правой стороне против каждого пункта укажите то положительное, что этому можно противопоставить. Разверните и обоснуйте контраргументы. Найдите им подходящие примеры. Выберите одного из ваших товарищей по группе и изложите ему эти контраргументы, подтвердив их примерами.

Упражнение 3. «Колпак».

Время: 5 минут.

Цель: подвижная разминка, эмоциональная разгрузка.

Процедура проведения. Все участники стоят в кругу. Сначала тренер зачитывает небольшое шуточное четверостишие:

Колпак мой треугольный.

Треугольный мой колпак.

А если не треугольный,

То это не мой колпак.

Далее тренер последовательно вводит инструкцию: вместо слова «колпак» участники должны дважды хлопнуть себя по голове; вместо слова «мой» – показать на себя; слово «треугольный» изображается выбрасыванием трех пальцев (слог «тре») и выставлением вперед локтя (часть слова «угольный»). Само заменяемое слово не произносится. Каждое вводимое условие тренер проговаривает и показывает; делает он это достаточно

медленно, последовательно усложняя инструкцию. Постепенно темп выполнения упражнения увеличивается. Тренеру необходимо следить, чтобы все участники работали синхронно, в одном темпе. Когда у группы получается показывать стихотворение со скоростью разговорной речи, разминка заканчивается.

Упражнение 4. «Комплименты».

Время: 5 минут.

Цель: развивать умение признавать свои сильные стороны, получать комплементы. Группа делится на пары. По сигналу ведущего один из партнеров в паре начинает говорить комплименты другому. Затем партнеры меняются местами.

Завершение.

Время: 10 минут.

Цель: получение обратной связи, обмен эмоциями, чувствами, впечатлениями.

Процедура проведения: участники обмениваются впечатлениями от занятия, с каким настроением уходите с тренингового занятия? - было ли вам интересно и что понравилось лучше всего? - что вы узнали нового о своих товарищах? Ритуал прощания. Участники берутся за руки. Каждый по очереди желает группе успешного дня, удачи и т.д.

Время: 5 минут.

Занятие 3.

Цель: развитие навыков самоанализа, формирование позитивного настроения к своей личности.

Приветствие.

Время: 5 минут.

Процедура проведения. Участники садятся в круг. Выбранный психологом участник пожимает руку сидящему справа, далее рукопожатие передается по кругу.

Входная рефлексия: С каким настроением вы сегодня пришли на занятие?

Упражнение 1. «Светский прием».

Время: 5 минут.

Цель: формирование позитивного настроения, позитивного отношения к своей личности.

Процедура проведения. Все члены группы, свободно передвигаясь по комнате, должны подходить друг к другу и обмениваться комплиментами, т. е, подчеркивать лучшее качество партнера, которое вы в нем видите и цените больше всего. Не надо торопиться. Желательно, чтобы каждый участник обратился ко всем членам группы.

Упражнение 2. «Автопортрет».

Время 10 минут.

Цель: осознание своей уникальности, совершенствование навыков самоанализа.

Процедура проведения. «Один из самых близких людей, которого вы, наверное, хорошо знаете вы сами. Действительно, кто лучше вас знает ваши особенности, привычки, желания. Каждый из вас в течении 5 минут должен составить подробную психологическую самохарактеристику, включающую не менее 10 - 12 признаков. В этой характеристике не должно быть внешних примет, по которым можно сразу вас узнать. Это должно быть психологическое описание вашего характера, ваших привязанностей, взглядов на мир, на взаимоотношения людей. После написания характеристик вы сдадите их мне. Перемешав листы, мы начнем зачитывать «автопортреты». Остальные члены группы должны по тексту узнать автора. Вы вправе вносить коррективы в автопортрет участника, например, добавить несколько штрихов к особенностям его характера, которые удалось увидеть во время занятий.

Упражнение 3. «Хвост дракона».

Время: 5 минут.

Цель: разминка, эмоциональная разгрузка, снятие внутренней зажатости.

Процедура проведения. Все участники встают друг за другом и кладут руки на плечи впереди стоящего человека. Тренер просит представить, что сейчас вся группа превратится в большого голодного дракона, настолько голодного, что он будет охотиться за собственным хвостом. Участник, находящийся в самом начале, – это голова дракона; участник, замыкающий цепочку, – хвост дракона. По команде ведущего «голова» дракона должна попытаться поймать «хвост», а задача «хвоста» — убежать от нее. Игроки должны достаточно крепко держать друг друга за плечи, так, чтобы при движении дракон не рассыпался. Если «голове» удастся схватить хвост, то пойманный участник становится «головой», а тот, кто стоял перед ним, – новым «хвостом». Возможен и другой вариант: участник-хвост, когда его ловит «голова», выбывает из игры. В этом случае дракон по ходу игры становится все меньше и меньше, и соответственно, участникам, играющим роль хвоста, все труднее убежать от «головы».

Упражнение 4. «Прокуроры и адвокаты».

Время: 5 минут.

Цель: получение обратной связи о себе, осознание своих сильных и слабых сторон.

Процедура проведения. Сейчас мы проведем серьезное и полезное упражнение. Один из вас на некоторое время станет «обвиняемым». Он садится на отдельный стул. С левой стороны от него в один ряд садится половина участников, которые выступают в роли «прокуроров». Их основная задача – найти слабые стороны «обвиняемого». «Прокуроры» могут выдвигать свои обвинения либо коллективно, когда от имени группы выступает один представитель, выражающий общее мнение после обсуждения всех поступивших предложений, либо индивидуально. Другая половина группы (сидящая с правой стороны от «обвиняемого») выступает в роли «адвокатов», основная задача которых – указать присутствующим на положительные, сильные стороны «обвиняемого». Эта группа также может работать либо коллективно, либо индивидуально. Задача участников – активно отнестись к личности «обвиняемого», помочь ему еще раз более полно осознать как свои слабые, так и сильные стороны. После высказываний «прокуроров» и «адвокатов» у «обвиняемого» есть право задать любой из сторон вопросы, если ему что-то непонятно в «обвинениях» или в «достоинствах защиты».

Завершение.

Время: 5 минут.

Цель: получение обратной связи, обмен эмоциями, чувствами, впечатлениями.

Процедура проведения: участники обмениваются впечатлениями от занятия, с каким настроением уходите с тренингового занятия? – было ли вам интересно и что понравилось лучше всего? – что вы узнали нового о своих товарищах? Ритуал прощания. Участники берутся за руки. Каждый по очереди желает группе успешного дня, удачи и т.д.

Время: 5 минут.

Занятие 4.

Цель: осознание своих чувств, их анализ, осознание и анализ жизненного опыта, своей значимости, удовлетворение потребности в признании.

Приветствие.

Время: 5 минут.

Процедура проведения. Участники садятся в круг. Выбранный психологом участник пожимает руку сидящему справа, далее рукопожатие передается по кругу.

Входная рефлексия: С каким настроением вы сегодня пришли на занятие?

Упражнение 1. «Девиз».

Время: 5 минут.

Цель: осознание своей внутренней позиции, осознание себя как личности.

Процедура проведения. «В прежние времена на воротах замка и на щите рыцаря писали девиз рода, то есть краткое изречение, выражающее руководящую идею или цель

деятельности владельца. Сейчас мы подумаем над девизом каждого из нас. Каждый из членов группы должен сформулировать свой девиз, который отражает его жизненное кредо, отношение к миру в целом, к окружающим людям, к себе. На формулировку девиза вам дается 5 минут. Вы можете спокойно поработать, вспоминая известные вам девизы, изречения, высказывания, мудрые мысли и т.д. затем вы по очереди зачитаете свои девизы другим членам группы и в случае необходимости дадите необходимые пояснения».

Упражнение 2. «Мои добрые дела».

Время: 5 минут.

Цель: анализ жизненного опыта, осознание своей значимости.

Процедура проведения. «Доброе отношение к людям, к своим близким, родным и просто знакомым должно проявляться не только на словах, но и в конкретных делах. Вспомните, какое конкретное доброе дело вы сделали за вчерашний день? Кто был это человек? Что вы при этом чувствовали? Как вас отблагодарил этот человек? Сколько своих добрых дел вы смогли вспомнить? Способны ли вы на добрые дела? Если нет, то что вам мешает? Вы всё время в ответ ждёте благодарность в виде, подарка или услуги? Проанализируйте свои привычки. Есть ли среди них привычка делать добро?». Вы даёте пять минут для того, чтобы участники письменно ответили на эти вопросы. Затем группа садится в круг, и участники по очереди высказываются.

Упражнение 3. «Мы похожи».

Время: 5 минут.

Цель: Разминка, эмоциональная разгрузка.

Процедура проведения. Группа делится на двойки, и два человека находят определенное количество общих признаков, затем двойки объединяются в четверки с той же целью и т.д. Ведущий по своему усмотрению может остановить процесс на четверках, восьмерках и т.д.

Упражнение 4. «Впечатление».

Время: 5 минут.

Цель: получение позитивных эмоций, опыт получения и выражения позитивной обратной связи, формирование позитивного отношения к себе.

Процедура проведения. Участники разбиваются на пары, садятся друг напротив друга. Один из участников рассказывает другому, какое хорошее впечатление тот на него произвел. Говорить следует тепло и искренне. Партнер, выслушав и поблагодарив, старается сказать в ответ как можно больше хорошего. Затем участники обмениваются впечатлениями.

Завершение.

Время: 10 минут.

Цель: получение обратной связи, обмен эмоциями, чувствами, впечатлениями.

Процедура проведения: участники обмениваются впечатлениями от занятия, с каким настроением уходите с тренингового занятия? - было ли вам интересно и что понравилось лучше всего? - что вы узнали нового о своих товарищах? Ритуал прощания. Участники берутся за руки. Каждый по очереди желает группе успешного дня, удачи и т.д.

Время: 5 минут.

Занятие 5.

Цель: осознание своих возможностей, перспектив, развитие уверенности в себе, своих силах.

Приветствие.

Время: 5 минут.

Процедура проведения. Участники садятся в круг. Выбранный психологом участник пожимает руку сидящему справа, далее рукопожатие передается по кругу. Входная рефлексия: С каким настроением вы сегодня пришли на занятие?

Упражнение 1. «Перспектива».

Время: 5 минут.

Цель: формирование умения ставить перед собой краткосрочные и перспективные цели, осознание возможности их достижения.

Процедура проведения. Сформулируйте основные цели, которых вы хотели бы достичь в ближайшее время. Что вас ждет в перспективе? К чему стремится ваша душа? Или, может быть, вас ждут какие-то важные, но не зависящие от вас дела? Итак, четкая и ясная перспектива ваших целей. А теперь главное - подумайте, какие конкретные шаги нужно сделать для достижения этих целей. Что можете сделать только вы? Кому придется обратиться за помощью?

Упражнение 2. «Проективный рисунок».

Время: 5 минут. Цель: выявление внутреннего благополучия, представлений о себе во временной перспективе.

Процедура проведения. На листе бумаги, разделенном на 3 части, вначале нарисуй себя, когда ты был маленьким, затем – какой ты сейчас, затем – каким ты будешь в будущем, когда вырастешь. Около рисунка подпиши, каким ты будешь. (Рисунок выполняется цветными карандашами, фломастерами.)

Упражнение 3. «Полет белой птицы».

Время: 5 минут.

Цель: релаксация, снятие эмоционального напряжения.

Процедура проведения. «Расположитесь максимально удобно, расслабленно, глаза закройте, руки свободно лежат вдоль туловища, ноги расслаблены. Представь, что ты лежишь на теплом желтом песке, над тобой спокойное, чистое небо. В небе плавно летит белая птица. Ты поднимаешься и летишь рядом с ней. Ты сам эта белая птица. Ты летишь в спокойном синем небе, под тобой спокойное синее море. Вдали показался желтый песчаный берег, он приближается. Ты подлетаешь, опускаешься на теплый желтый песок, снова превращаешься в человека и ложишься на спину. Ты лежишь на теплом желтом песке, над тобой спокойное синее небо, ты расслаблен, ты отдыхаешь. Ступней твоих ног коснулась приятная прохлада, приятная прохлада заполнила мышцы ног, мышцы легкие и бодрые. Приятная прохлада заполнила живот, мышцы спины. Мышцы легкие и бодрые. Приятная прохлада заполнила грудь, руки, тебе легче дышать, приятная прохлада заполнила шею и голову; голова ясная и чистая. Все тело заполнено приятной прохладой, голова ясная и чистая, мышцы легкие и бодрые, три глубоких вдоха, открываешь глаза, встаешь отдохнувшим!».

Упражнение 4. «Ода о себе».

Время: 5 минут.

Цель: создать благоприятный эмоциональный настрой, научиться видеть в себе хорошее.

Процедура проведения. Возьмите лист бумаги. Успокойтесь, расслабьтесь, при необходимости посмотрите на себя в зеркало. Напишите себе хвалебную оду. Хвалите себя! Желайте себе добра, здоровья, успехов в делах, работе. Любви и всего остального. Форма изложения – небольшие предложения из 5-10 слов в прозе или в стихах. Напишите себе несколько од. Выберите из них ту, которая нравится больше всего. Красиво перепишите, если можно – поместите в рамочку и повесьте (поставьте) на видном месте. Каждое утро прочитывайте эту оду вслух или мысленно. Почувствуйте, как при чтении оды у вас повышается настроение, жизненный тонус, как вы наполняетесь жизненными силами, и окружающий мир становится светлым и радостным.

Завершение.

Время: 10 минут.

Цель: получение обратной связи, обмен эмоциями, чувствами, впечатлениями.

Процедура проведения: участники обмениваются впечатлениями от занятия, с каким настроением уходите с тренингового занятия? - было ли вам интересно и что понравилось лучше всего? - что вы узнали нового о своих товарищах? Ритуал прощания. Участники берутся за руки. Каждый по очереди желает группе успешного дня, удачи и т.д.

Время: 5 минут.

Занятие 6.

Цель: повышение самоуважения, осознание своей значимости, приобретение навыка глубокой саморефлексии.

Приветствие.

Время: 5 минут.

Процедура проведения. Участники садятся в круг. Выбранный психологом участник пожимает руку сидящему справа, далее рукопожатие передается по кругу.

Входная рефлексия: С каким настроением вы сегодня пришли на занятие?

Упражнение 1. «Карта моей души».

Время: 5 минут.

Цель: формирование навыка глубокого и позитивного отношения к своей личности.

Процедура проведения. Рисунок «Карта моей души»: Рисунок на чистом листе либо на бланке с контурами территорий. По желанию можно показать рисунок группе и рассказать, что и где нарисовано. Если вам захочется делиться рисунками, процесс может затянуться и стать скучным для участников. Рисунки участникам хорошо взять себе и возвращаться к ним в дальнейшем (повесить над столом, например).

Упражнение 2. «Автопилот».

Время: 5 минут.

Цель: осознание своих устремлений.

Процедура проведения. Участники размышляют о том, какими им хотелось бы стать: как себя вести, как относиться к себе и окружающим и т.д. В соответствии с этим каждый составляет программу для своего «автопилота» по определенной схеме, например: «Я уверен в себе; я доброжелателен». Когда программа готова, каждый участник читает ее вслух так, чтобы у присутствующих возникло убеждение, что этот человек именно таков.

Упражнение 3. «Колпак».

Время: 10 минут.

Цель: подвижная разминка, эмоциональная разгрузка.

Процедура проведения. Все участники стоят в кругу. Сначала тренер зачитывает небольшое шуточное четверостишие:

Колпак мой треугольный.

Треугольный мой колпак.

А если не треугольный,

То это не мой колпак.

Далее тренер последовательно вводит инструкцию: вместо слова «колпак» участники должны дважды хлопнуть себя по голове; вместо слова «мой» – показать на себя; слово «треугольный» изображается выбрасыванием трех пальцев (слог «тре») и выставлением вперед локтя (часть слова «угольный»). Само заменяемое слово не произносится. Каждое вводимое условие тренер проговаривает и показывает; делает он это достаточно медленно, последовательно усложняя инструкцию. Постепенно темп выполнения упражнения увеличивается. Тренеру необходимо следить, чтобы все участники работали синхронно, в одном темпе. Когда у группы получается показывать стихотворение со скоростью разговорной речи, разминка заканчивается.

Упражнение 4. «Копилка хороших поступков».

Время: 5 минут.

Цель: повышение самоуверенности.

Процедура проведения. Учитель. Возьмите лист бумаги. Мысленно вспомните все хорошее, что вы сделали в течение этой недели. Например, выполнили очень сложное домашнее задание, выучили наизусть длинное-предлинное стихотворение и т.д. Выберите из этого перечня три поступка, которыми вы особенно гордитесь, и запишите их на листе бумаги. Убедитесь, что выбрали именно три пункта. После того как вы их запишите, похвалите себя одним спокойным предложением за все три события. Например: «Ира, ты на самом деле отлично написала слогги, решила задачу с трубами и вычистила туфли до блеска».

Завершение.

Время: 5 минут.

Цель: получение обратной связи, обмен эмоциями, чувствами, впечатлениями.

Процедура проведения: участники обмениваются впечатлениями от занятия, с каким настроением уходите с тренингового занятия? - было ли вам интересно и что понравилось лучше всего? - что вы узнали нового о своих товарищах? Ритуал прощания. Участники берутся за руки. Каждый по очереди желает группе успешного дня, удачи и т.д.

Время: 5 минут.

Занятие 7.

Цель: подкрепление позитивного отношения к себе, самопредъявление, самоанализ.

Приветствие.

Время: 5 минут.

Процедура проведения. Участники садятся в круг. Выбранный психологом участник пожимает руку сидящему справа, далее рукопожатие передается по кругу. Входная рефлексия: С каким настроением вы сегодня пришли на занятие?

Упражнение 1. «Я отличаюсь от других».

Время: 5 минут.

Цель: осознание своей индивидуальности.

Процедура проведения. Один из участников кидает мячик и говорит фразу «Я отличаюсь от других...». Тот, кто его поймал должен закончить эту фразу. А потом кинуть мяч следующему участнику и произнести: «Я отличаюсь от других...» и т.д. Желательно участие всех членов группы.

Упражнение 2. «Самоценность».

Время: 5 минут.

Цель: позитивизация Я-концепции подростка, принятие себя.

Процедура проведения. Каждый из нас представляет собой ценность. Мы отличаемся друг от друга своей индивидуальностью, личными достижениями, целями и многим другим. О своей ценности мы узнаем от других людей. Сейчас необходимо будет взять лист бумаги и в центре нарисовать круг, в котором написать букву «Я». Теперь вокруг этой буквы ты можешь нарисовать столько кружочков, сколько захочешь, а в них ты напишешь имена тех людей, которые говорили тебе о твоей индивидуальности и ценности. От каждого кружочка к своему «Я» проведи стрелки. Используй для этого разные цвета, чтобы передать свои чувства. А теперь вспомни, пожалуйста, что тебе говорили все эти люди и кратко напиши рядом со стрелками, направленными от них. У тебя получилась карта самооценки. Давай оживим ее. Я помогу тебе. Ты сядешь на стул, который будет стоять в центре класса. Вокруг мы поставим стулья, как нарисованы кружочки на твоей карте. Я по очереди буду садиться на эти стулья, обозначать написанное тобой имя и говорить фразу, идущую к тебе от этого человека. Слушай внимательно. Твоя задача ощутить свою ценность.

Упражнение 3. «Высокопарные слова».

Время: 5 минут.

Цель: раскрепощение участников.

Процедура проведения. Для выполнения упражнения каждому участнику прикрепляется на спину лист бумаги, на котором другие участники будут делать разные надписи. По команде ведущего все должны начать свободно ходить по комнате и внимательно смотреть на своих коллег; как только у кого-то появляется фраза, ассоциирующаяся с одним из участников, он подходит к нему и записывает фразу на его листе бумаги. Фразы могут быть высокопарными, но ни в коем случае не должны быть обидными или двусмысленными. За одну минуту до его завершения тренер просит участников поторопиться и написать фразы тем, кому они хотели это сделать, но не успели. Затем все снимают свои листочки и знакомятся с написанным. Обязательно нужно провести обсуждение: кто узнал себя в этих фразах, кому они кажутся совсем неподходящими, легко ли было придумывать ассоциации и т. д.

Упражнение 4. «4 персонажа».

Время: 5 минут.

Цель: самопредъявление, самоанализ, рефлексия, подкрепление позитивного отношения к себе.

Процедура проведения. Изобразите себя в образе четырех персонажей: растения, животного, неодушевленного предмета, человека. После упражнения необходимо провести беседу, подросткам задаются вопросы: «Что общего у вас с ним?», «Что это для вас?». Необходимо заметить, что самое крупное изображение означает самое значимое, на это надо обратить внимание подростка.

Завершение.

Время: 10 минут.

Цель: получение обратной связи, обмен эмоциями, чувствами, впечатлениями.

Процедура проведения: участники обмениваются впечатлениями от занятия, с каким настроением уходите с тренингового занятия? - было ли вам интересно и что понравилось лучше всего? - что вы узнали нового о своих товарищах?

Ритуал прощания. Участники берутся за руки. Каждый по очереди желает группе успешного дня, удачи и т.д.

Время: 5 минут.

Занятие 8.

Цель: закрепление навыков самоанализа, позитивного отношения к себе.

Приветствие.

Время: 5 минут.

Процедура проведения. Участники садятся в круг. Выбранный психологом участник пожимает руку сидящему справа, далее рукопожатие передается по кругу. Входная рефлексия: С каким настроением вы сегодня пришли на занятие?

Упражнение 1. «Ласковое имя».

Время: 5 минут.

Цель: получение позитивной обратной связи о себе.

Процедура проведения. Ведущий предлагает каждому ребенку назвать ласково соседа, сидящего справа, который непременно должен поблагодарить говорящего, сказав: «Спасибо».

Упражнение 2. «Мои сильные стороны».

Время: 5 минут.

Цель: совершенствование навыков самоанализа, позитивного отношения к своей личности.

Процедура проведения. У каждого из вас есть сильные стороны, то, что вы цените, принимаете и любите в себе, что дает вам чувство внутренней свободы и уверенности в собственных силах, что помогает выстоять в трудную минуту. При формулировании сильных сторон не умаляйте свои достоинства. Вы можете также отметить те

положительные качества, которые вам не свойственны, но вы бы хотела выработать их в себе. Озвучивание записей и комментарии.

Упражнение 3. «Колпак».

Время: 5 минут.

Цель: подвижная разминка, эмоциональная разгрузка.

Процедура проведения. Все участники стоят в кругу. Сначала тренер зачитывает небольшое шуточное четверостишие:

Колпак мой треугольный.

Треугольный мой колпак.

А если не треугольный,

То это не мой колпак.

Далее тренер последовательно вводит инструкцию: вместо слова «колпак» участники должны дважды хлопнуть себя по голове; вместо слова «мой» – показать на себя; слово «треугольный» изображается выбрасыванием трех пальцев (слог «тре») и выставлением вперед локтя (часть слова «угольный»). Само заменяемое слово не произносится. Каждое вводимое условие тренер проговаривает и показывает; делает он это достаточно медленно, последовательно усложняя инструкцию. Постепенно темп выполнения упражнения увеличивается. Тренеру необходимо следить, чтобы все участники работали синхронно, в одном темпе. Когда у группы получается показывать стихотворение со скоростью разговорной речи, разминка заканчивается.

Упражнение 4. «Впечатление».

Время: 5 минут.

Цель: получение позитивных эмоций, опыт получения и выражения позитивной обратной связи, формирование позитивного отношения к себе.

Процедура проведения. Участники разбиваются на пары, садятся друг напротив друга. Один из участников рассказывает другому, какое хорошее впечатление тот на него произвел. Говорить следует тепло и искренне. Партнер, выслушав и поблагодарив, старается сказать в ответ как можно больше хорошего. Затем участники обмениваются впечатлениями.

Завершение.

Время: 10 минут.

Цель: получение обратной связи, обмен эмоциями, чувствами, впечатлениями.

Процедура проведения: участники обмениваются впечатлениями от занятия, с каким настроением уходите с тренингового занятия? - было ли вам интересно и что понравилось лучше всего? - что вы узнали нового о своих товарищах?

Ритуал прощания. Участники берутся за руки. Каждый по очереди желает группе успешного дня, удачи и т.д.

Время: 5 минут.

Занятие 9.

Цель: тренировка навыков выражения своих ощущений, высказывания своей точки зрения, закрепление позитивного отношения к себе.

Приветствие.

Время: 5 минут.

Процедура проведения. Участники садятся в круг. Выбранный психологом участник пожимает руку сидящему справа, далее рукопожатие передается по кругу. Входная рефлексия: С каким настроением вы сегодня пришли на занятие?

Упражнение 1. «Поиск общего».

Время: 5 минут.

Цель: создание позитивного настроения к себе и к другим.

Процедура проведения. Группа делится на двойки, и два человека находят определенное количество общих признаков, затем двойки объединяются в четверки с той же целью и

т.д. Ведущий по своему усмотрению может остановить процесс на четверках, восьмерках и т.д.

Упражнение 2. «Я умею, я могу».

Время: 5 минут.

Цель: закрепление позитивного отношения к себе, саморефлексия, анализ жизненного опыта.

Процедура проведения. Психолог предлагает участникам группы написать список своих умений и достижений. Особое внимание стоит уделить тому, что качества достижений не учитывается. Оформить данную работу нужно творчески в виде «Карты достижений». Получившуюся работу можно поместить дома на видном месте, чтобы она напоминала подростку о его умениях и достижениях.

Упражнение 3. «Ладонка».

Время: 5 минут.

Цель: получение и выражение позитивной обратной связи, возможность выражения положительных эмоций.

Процедура проведения. Каждый обводит на листе бумаги контур ладони. В центре пишет свое имя, в каждом пальце что-то, что нравится в себе самом. Затем лист передают соседу справа, он в течение 30 секунд пишет на листе (снаружи ладони), что-то, что нравится в человеке, хозяине ладони. Так через весь круг. Хозяину лист возвращается в перевернутом виде.

Упражнение 4. «Что я люблю, чего я не люблю».

Время: 10 минут.

Цель: развитие навыка самовыражения.

Процедура проведения. Каждый из участников должен на листе бумаги написать нарисовать то, что он любит и то, чего он не любит.

Цель: развитие навыка самовыражения.

Завершение.

Время: 5 минут.

Цель: получение обратной связи, обмен эмоциями, чувствами, впечатлениями.

Процедура проведения: участники обмениваются впечатлениями от занятия, с каким настроением уходите с тренингового занятия? - было ли вам интересно и что понравилось лучше всего? - что вы узнали нового о своих товарищах?

Ритуал прощания. Участники берутся за руки. Каждый по очереди желает группе успешного дня, удачи и т.д.

Время: 5 минут.

Занятие 10.

Цель: обсуждение результатов совместной деятельности, подведение итогов.

Приветствие.

Время: 5 минут.

Процедура проведения. Участники садятся в круг. Выбранный психологом участник пожимает руку сидящему справа, далее рукопожатие передается по кругу.

Входная рефлексия: С каким настроением вы сегодня пришли на занятие?

Упражнение 1. «Комплименты».

Время: 5 минут.

Цель: развивать умение признавать свои сильные стороны, получать комплементы. Группа делится на пары. По сигналу ведущего один из партнеров в паре начинает говорить комплименты другому. Затем партнеры меняются местами.

Упражнение 2. «Аплодисменты».

Время: 5 минут.

Цель: создание позитивного эмоционального настроения. Процедура проведения. Каждый из участников выходит в центр круга, остальные начинают ему аплодировать.

Упражнение 3. «Пожелания друг другу».

Время: 5 минут.

Цель: Формирование позитивного настроя, выражение положительных эмоций.

Процедура проведения. Каждый участник пишет на листке свое имя и фамилию. Далее листки передаются по кругу, каждый из участников пишет пожелания на каждом листке.

Завершение.

Время: 5 минут.

Цель: получение обратной связи, обмен эмоциями, чувствами, впечатлениями.

Процедура проведения: участники обмениваются впечатлениями от занятия. Выходная рефлексия: - с каким настроением уходите с тренингового занятия? - было ли вам интересно и что понравилось лучше всего? - чему научились в процессе тренинговой работы? - что нового узнали для себя? - есть ли к участникам тренинговой группы и ведущему какие-нибудь предложения и пожелания?

Ритуал прощания. Участники берутся за руки. Каждый по очереди желает группе успешного дня, удачи и т.д.

Время: 5 минут.