



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГТТУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**Психолого-педагогическая коррекция школьной тревожности
первоклассников**

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

Проверка на объем заимствований:

40 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
рекомендована / не рекомендована

« 4 » 06 2020 г.

зав. кафедрой ТиПП

О.А. Кондратьева Кондратьева О. А.

Выполнила:

студентка группы ЗФ-510/099-5-1

Истамгулова Лидия Радиковна

Научный руководитель:

кандидат психологических наук,

доцент кафедры ТиПП

Мельник Елена Викторовна

Челябинск

2020

Содержание

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ

- 1.1 Понятие «школьная тревожность» в психолого-педагогической литературе 6
- 1.2 Психологические особенности школьной тревожности первоклассников 11
- 1.3 Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции школьной тревожности первоклассников..... 16

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ

- 2.1 Этапы, методы, методики исследования..... 24
- 2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента..... 29

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

- 3.1 Программа психолого-педагогической коррекции школьной тревожности первоклассников 34
- 3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования..... 41
- 3.3. Психолого-педагогические рекомендации родителям и педагогам по коррекции школьной тревожности первоклассников..... 45

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 56

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ 60

ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Методики диагностики школьной тревожности у первоклассников 70

ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Результаты исследования школьной тревожности у первоклассников 86

ПРИЛОЖЕНИЕ 3. Программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности первоклассников..... 89

ПРИЛОЖЕНИЕ 4. Результаты исследования школьной тревожности у первоклассников после формирующего эксперимента 97

ВВЕДЕНИЕ

Проблема тревожности детей младшего школьного возраста является одной из типичных проблем, с которыми сталкивается школьный психолог.

Актуальность темы несомненна, поскольку школьная тревожность в младшем школьном возрасте стремительно повышается. Это вызвано не только возрастными новообразованиями, но и влиянием внешней среды: экология, СМИ, уровень жизни населения в целом. Именно тревожность лежит в основе многочисленных психологических трудностей первоклассников. Изучение данной проблемы поможет своевременно выявить повышенную тревожность, а в дальнейшем и скорректировать ее. В настоящее время увеличилось число детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью. Возникновение и закрепление тревожности связано с неудовлетворением возрастных потребностей ребенка.

Возрастает необходимость решения этой проблемы, особенно сегодня, когда стремительно растет количество детей, которые переживают эмоциональное неблагополучие, связанное со школьной жизнью. Это приводит к соматическому ослаблению школьников и развитию неврозов. Поэтому проблема высокой ситуативной тревожности, как показателя эмоционального неблагополучия учащихся, накладывающего отпечаток не только на состояние их психического и физического здоровья, но и на успешность учебной деятельности, является весьма актуальной. В психологической литературе можно встретить разные определения этого понятия, хотя большинство исследований сходятся в признании необходимости рассматривать его дифференцированно – как ситуативное явление и как личностную характеристику с учетом переходного состояния и его динамику.

Над проблемой тревожности работали многие ученые: Л.И. Божович, К. Гольдштейн, К. Изард, Р. Мэй, И.П. Павлов, А.М. Прихожан, Г.С.

Салливан, Ч.Д. Спилбергер, Дж. Тейлор, А. Фрейд, З. Фрейд, Ю.Л. Ханин, К. Хорни, А. Эллис и др.

Исходя из актуальности данного исследования, выявим цель и задачи выпускной квалификационной работы.

Цель исследования – теоретически обосновать и экспериментально проверить программу психолого-педагогической коррекции школьной тревожности первоклассников.

Объект исследования – школьная тревожность первоклассников.

Предмет исследования – психолого-педагогическая коррекция школьной тревожности первоклассников.

Гипотеза исследования – мы предполагаем, что уровень школьной тревожности первоклассников изменится в результате реализации психолого-педагогической программы.

Задачи исследования:

1. Изучить понятие «школьная тревожность» в психолого-педагогической литературе.
2. Проанализировать психологические особенности школьной тревожности первоклассников.
3. Теоретически обосновать модель психолого-педагогической коррекции школьной тревожности первоклассников.
4. Определить этапы, методы и методики исследования.
5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.
6. Разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции школьной тревожности первоклассников.
7. Проанализировать результаты формирующего эксперимента.
8. Разработать психолого-педагогические рекомендации родителям и педагогам по коррекции школьной тревожности первоклассников.

Методы и методики исследования.

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

2. Эмпирические: эксперимент (констатирующий, формирующий), тестирование по методикам:

- тест школьной тревожности Б. Филлипса;
- шкала тревожности Р. Сирса;
- тест тревожности (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен).

3. Методы математической статистики: Т-критерий Вилкоксона.

Исследование проводилось на базе: Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Гимназия № 1 г. Челябинска». В экспериментальном исследовании участвовал 1-1 класс, численностью 26 человек. Из них 11 мальчиков и 15 девочек.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ

1.1 Понятие «школьная тревожность» в психолого-педагогической литературе

Тревожность в психологии понимается как склонность человека испытывать беспокойство, например, эмоциональное состояние, которое возникает в ситуациях неопределенной опасности и проявляется в ожидании неблагоприятного развития событий.

В психолого-педагогической литературе можно найти различные определения понятия тревоги, но большинство исследователей сходятся во мнении о необходимости анализировать тревогу как ситуационный феномен и как личностную характеристику. Для того чтобы определить понятие «ситуативная тревожность», мы рассмотрим различные определения авторов понятия «тревожность» [12, с. 112].

Р.С. Немов считает, что тревожность – это постоянное или ситуативное проявляемое свойство индивидуума, которое отражается в проявлении состояния повышенного беспокойства, переживании страха и тревоги в нехарактерных социальных ситуациях [60, с. 113].

По мнению, А.М. Прихожан, тревожность – переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неудачи, с предчувствием надвигающейся опасности [68].

Ч. Спилбергер определил два вида тревожности:

1. Личностная тревожность. Для нее характерна постоянная тенденция воспринимать широкий спектр ситуаций как угрожающие, реагировать на такие ситуации с тревогой.

2. Ситуативная тревожность. Обычно возникает как краткосрочный ответ на конкретную ситуацию, объективно угрожающий человеку.

Ситуационная тревога ощущается как напряжение, беспокойство о текущей ситуации. Важность предотвращения и преодоления ситуативной тревоги важна для подготовки старших подростков к трудным ситуациям, когда они вступают в новую фазу - обучение в школе.

Все больше и больше подростков испытывают различные типы ситуационной тревоги в процессе обучения, которая приобретает характерные черты личной тревоги. Поэтому важность изучения особенностей и условий детской и ситуативной тревожности ребенка возрастает [цит. по 26, с. 100].

В последние годы использование в психологических исследованиях дифференцированного определения двух типов тревоги стало широко распространенным: «тревога характера» и «ситуативная тревога» [22, с. 14].

Тревожность – это переживание эмоционального дискомфорта, связанного с ожиданием болезни, ожиданием надвигающейся опасности. Они дифференцируют страх как эмоциональное состояние и как устойчивую характеристику, черту личности или темперамент [13, с. 25].

Тревожность – это постоянное или ситуативное проявление человека, страдающего от повышенной тревоги, страха в определенных социальных ситуациях [13, с. 29].

Ситуативная тревожность – это склонность человека испытывать тревогу, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги. Тревога обычно обостряется при психоневрологических и тяжелых соматических расстройствах, а также у здоровых людей, страдающих от последствий психологической травмы, у многих групп людей с различными субъективными симптомами расстройств личности [12].

Тревожность – это индивидуальная психологическая черта, состоящая в повышенной склонности чувствовать беспокойство в различных жизненных ситуациях, включая такие социальные особенности, которые к этому не предполагают [18, с. 142].

В настоящее время существует ряд интерпретаций определения страха. Представитель психодинамической ориентации К. Хорни [90] использовал

слово «страх» как синоним термина «тревожность» и аналогично ориентировал его в кровной связи между ними. Позже она распространила эти определения, используя элементарный и конкретный сравнительный показатель: «Беспокойство рассматривается как ответ, соразмерный с имеющейся угрозой. В этом случае время, подобное страху, считается непропорциональным реакции на опасность или, в частности, реакции на фиктивную опасность».

Под тревожностью К. Хорни понимал психологическую реакцию на скрытую и индивидуальную опасность, которая сопровождалась установленными физиологическими ощущениями (озноб, частое дыхание и т. д.) [90, с. 38].

Придерживаясь, концепции дифференциальных чувств К.Е. Изард, который характеризует беспокойство как набор основных чувств, содержащих страх и подобные чувства, а также несчастье, гнев, застенчивость, вину и, в некоторых случаях - интерес [35, с. 200].

Под тревожностью, Н.Ю. Синягина понимала относительно умеренную конфигурацию проявления психологического дистресса, который проявляется чрезмерной тревогой в различных точках, в ожидании плохих отношений с окружающими и т.д. [цит. по 26, с. 108]

А.И. Захаров определил, что тревожность – это данное стремление к беспокойству, малая внутренняя слаженность эмоций и вожеланий [34, с. 112].

В словаре «Психология» под ред. А.В. Петровского и М.Г. Ярошевского представлено соответствующее определение тревожности – это стремление индивидуума к переживанию волнения, характеризующаяся невысоким порогом появления реакции тревоги; один из главных характеристик частных отличий [48, с. 38].

Следует отличать тревогу как состояние и тревожность как качество личности. Тревога – это реакция на надвигающуюся опасность, реальную или воображаемую, чувственную позицию диффузного, беспристрастного страха,

который характеризуется неопределенным чувством опасности (в отличие от страха, который включает в себя реакцию на абсолютно установленную угрозу). Тревожность – личностная психологическая отличительная черта, которая заключается в высокой предрасположенности к ощущению эмоций в различные актуальные моменты, включая те, чьи объективные свойства не имеют предрасположенности к этому моменту.

Ч.Д. Спилбергер, понимая тревожность – личностное свойство и тревогу – состояние, распределил эти два определения на «реактивную» и «активную», «ситуативную/школьная» и «личностную» тревожность [цит. по 7, с. 22].

Согласно Ю.Л. Ханину, ситуативная тревожность, выглядит «точно так же, как реакция человека на различные, часто в целом социально-психологические стрессовые факторы (ожидание негативной оценки или агрессивной реакции, понимание негативных отношений для себя, опасность для чувства собственного достоинства, престиж).

Напротив, индивидуальная тревожность как признак, качество, местоположение – это понимание личных различий в воздействии различных стрессоров.

Таким образом, здесь речь идет об относительно устойчивой предрасположенности человека воспринимать угрозу своему «Я» в разных точках и реагировать на эти ситуации с повышенной ситуативной тревогой. Размер индивидуальной тревоги определяет его предыдущее умение, то есть как часто он испытывал ситуативную тревогу» [цит. по 9, с. 10].

Неестественным считается снижение ситуативной тревожности, если индивид перед серьезными обстоятельствами показывает бестолковость и халатность, что в целом говорит об инфантильной и актуальной позиции, недостаточной сформулированного самосознания [14, с. 22].

Другой тип – так называемая личностная встревоженность. Её можно рассматривать как индивидуальную черту, проявляющуюся устойчивой предрасположенностью к переживаниям тревоги в различных актуальных

аспектах, в том числе и похожих. Такое беспокойство характеризуется состоянием произвольного страха, ощущением неуверенной опасности и радостью оценивать каждое явление как плохое и опасное.

А.М. Прихожан утверждает: «Тревожность – показатель «предневротического состояния». Ее значимость в патологиях действия (делинквентность (проступочность), аддикция (взаимозависимость) очень высока. Важность предотвращения и преодоления тревоги – главное, чтобы подготовить ребенка к трудным ситуациям (тестам, соревнованиям) и в то же время к новой работе [67].

Я. Рейковский считает, что А.М. Прихожан успешно установил связь между тревожностью и неспособностью удовлетворить основные потребности после внутриличностного инцидента (Я- концепции):

- необходимость сохранить свою идентичность (накопленного Я);
- необходимость поддерживать свою ценность;
- необходимость контролировать себя и других [67, с. 14].

Большую значимость приобрела концепция явлений тревожного ряда

Ф.В. Березина, в котором были выявлены эмоциональные состояния, которые регулярно сменяются повышением тревоги: чувство внутреннего напряжения, раздражительность, сам страх, , чувство неизбежного бедствия, тревога-страх. Такой подход позволяет нам различать специфический страх как ответ на объективную, ясно понятую угрозу и иррациональный страх, который возникает, когда тревога растет и проявляется в конкретизации неопределенной опасности.

Кроме того, объекты, с которыми связан последний, не обязательно отражают реальную причину тревоги, реальную угрозу. В этом смысле тревога и страх являются разными уровнями феноменов серии тревожности, а тревога в собственном смысле этого слова предшествует иррациональному страху [10, с. 47].

Популярными для понимания этой проблемы являются идеи Л.И. Божович об адекватной и неадекватной тревожности. Согласно этой

точке зрения, критерием подлинной тревожности выступает ее неадекватность реальной успешности, реальному положению человека в той или иной области. Только в таком случае она может рассматриваться, как проявление общеличностной тревожности, «зафиксировавшейся» на определенной сфере [цит. по 13, с. 41].

Таким образом, тревожность психологи обозначают состояние человека, характеризуется повышенной склонностью к переживанию, страхом и тревогой, которая имеет негативную эмоциональную коннотацию. Постоянно или ситуативно проявляется свойство человека входить в состояние повышенной тревожности, испытывать страх и беспокойство в конкретных социальных ситуациях. Основой повышенной тревожности является сочетание биологических (конституциональных) и факторов окружающей среды. Повышенная тревожность возникает и реализуется в результате сложного взаимодействия когнитивных, аффективных и поведенческих реакций, спровоцированных, когда человек подвергается различным стрессам. Это может быть связано не только с опасной ситуацией, но и с ее ожиданием. Согласно наблюдениям многих отечественных и зарубежных исследователей, источники повышенной тревожности лежат в детстве индивида и связаны с отношениями со значительными взрослыми.

1.2 Психологические особенности школьной тревожности первоклассников

У первоклассников психофизиологическое развитие у разных детей происходит неравномерно. Существуют также различия в развитии мальчиков и девочек: девочки по-прежнему опережают перед мальчиками. Он указал на А.Г. Хрипкова и Д.В. Колесова вывод о том, что в классе молодежи «дети одного возраста находятся за одним столом: в среднем мальчики моложе девочек в среднем на полтора года, даже если разница не попадает в календарный год» [23, с. 27].

Переход к систематическому обучению предъявляет высокие требования к психологической успеваемости детей, хотя ученики первого класса по-прежнему нестабильны, сопротивление утомляемости низкая. Хотя эти параметры с годами увеличились, успехи и качество успеваемости младших школьников на половину эквивалентны работе старшеклассников.

Начало школьного обучения приводит к фундаментальным изменениям в социальном положении ребенка. Это становится «социальной» темой и теперь имеет социально значимые задачи, реализация которых подвергается общей оценке. Вся система условий жизни ребенка реконструируется и во многом определяется тем, как она справляется с новыми требованиями. Ведущей деятельностью в первом классе становится учебная. Признаются важные изменения в развитии родителей детей [11, с. 32].

В рамках их образовательной деятельности были разработаны психологические новообразования, которые идентифицируют наиболее важные результаты развития детей младшего школьного возраста и являются основой для роста к следующему возрастному этапу. Систематическое обучение создает условия для развития потребностей новых познаний детей, активного интереса к окружающей среде и приобретения новых знаний и навыков. Чтобы лучше разобраться проблему развития первоклассников, следует рассмотреть младший школьный возраст в целом.

Младший школьный возраст – это период интенсивного развития и трансформации качественных когнитивных процессов: они приобретают косвенный характер и становятся сознательными и контролируемым. Ребенок постепенно доминирует над духовными процессами, учится справляться с вниманием, памятью и мышлением. За это время поведение может резко измениться. Этот возраст (мнение Л.В. Выготского) описывает новый уровень мотивационного развития, который позволяет ребенку «действовать независимо» напрямую, но на основе честных намерений, социально развитых норм, правил и поведения [13, с. 14].

На этапе обучения в первом классе меняются характер отношений с окружающим социумом. Абсолютный авторитет взрослого постепенно исчезает, сверстники становятся более важными для ребенка, и возрастает роль детского сообщества. Центральными новообразованиями для младшего школьного возраста являются: качественно новый этап развития контролируемой регуляции поведения и активности; отражение (рефлексия), анализ, внутренний план действий; развитие новое познавательное отношение к реальности; ориентация на группы сверстников. Для характеристики младшего школьного возраста как качественно своеобразного этапа детского развития представляют интерес подходы зарубежных психологов к пониманию сущности данного возраста, его предназначения и возможностей. Чтобы охарактеризовать младший школьный возраст как качественно оригинальный этап развития ребенка, зарубежные психологи представляют подходы для понимания сути конкретного возраста, его цели и способностей.

Младший школьный возраст устанавливается с 6-7 до 9-10 лет. В этот период происходит психофизиологическое развитие ребенка, обеспечивающее возможность систематического обучения в школе. Этот возрастной этап характеризуется своими специфическими потребностями, которые являются движущей силой в развитии ребенка, а неудовлетворение этих потребностей ведет к внутри личностному конфликту, что вызывает повышенную ситуативную тревожность. При поступлении в школу жизнь ребенка кардинальным образом меняется, начинает формироваться учебная деятельность, которая становится ведущей для ребенка. В учебной деятельности развиваются главные психологические новообразования детей младшего школьного возраста [цит. по 37, с. 17].

Эта деятельность, как и все предыдущие виды деятельности ребенка развивается постепенно, через опыт вхождения в нее. В этой связи для детей младшего школьного возраста могут возникать социальные страхи, которые являются катализатором тревожности.

В этом возрасте ведущим страхом является – страх не соответствовать социальным требованиям ближайшего окружения. Растет социальная активность ребенка, происходит упрочнение чувства ответственности, долга, обязанности, т.е. формируется такое центральное психологическое образование данного возраста, как совесть.

Основой отрицательных форм поведения младшего школьника являются: эмоциональные переживания, беспокойность, чувство незащищенности и неуверенность за свое благополучие, которые мы можем рассматривать как проявления тревожности [13, с. 43].

Школьную тревожность можно назвать разновидностью ситуативной тревожности. Детей волнуют и беспокоят все обстоятельства, связанные со школой. Они боятся контрольных работ, отвечать у доски, получить двойку, ошибиться. Такой вид тревожности часто проявляется у детей, родители которых предъявляют завышенные требования и ожидания, сравнивают своих детей с более успешными сверстниками [15, с. 23].

Школьная тревожность является одной из типичных проблем учителя и школьного психолога. Это привлекает особое внимание, так как является наиболее очевидным признаком плохой школьной адаптации ребенка, что негативно сказывается на всех сферах его жизни: не только его учебе, но и его общении, а также вне школы, его здоровье и его общее психическое состояние [11, с. 56].

Выделим наиболее значимые для нашего исследования психологические и педагогические причины, которые ведут к возникновению тревожности.

1. Школьная неуспешность. Дети с повышенной тревожностью чаще всего не удовлетворены своими критериями успеваемости, что даже не зависит от отметок. Получаемые отметки они могут связывать с разнообразными причинами: «несправедливость» учителя, «случайность» хорошей оценки. Такие дети зависят от того, как взрослые относятся к их оценке и вместе с тем пытаются осмыслить ее через отношение учителя к себе.

2. Взаимоотношения с учителем. Причиной, приводящей к повышенной тревожности, могут стать неблагоприятные отношения с учителем: нетактичное поведение учителя, конфликты, грубость по отношению к младшим школьникам. Это неизбежно ведет к психическим травмам

3. Взаимоотношения со сверстниками. В период младшего школьного возраста начинают формироваться отношения со сверстниками. Дети с повышенной тревожностью могут занимать различное положение среди сверстников: от негативного – «изгой» до лидера – «социометрической звезды» [16, с. 42].

Младшие школьники часто не справляются с учебной нагрузкой, и попадают в число отстающих учеников, что ведет к нежеланию посещать школу, а затем появлению повышенной тревожности. В этом случае дети не уверены в своих силах, начинают сомневаться в своих возможностях овладения знаниями, чувствуют страх и свою незащищенность.

Младшие школьники чувствуют себя скованно, боятся делать ошибки, чтобы не упасть в глазах одноклассников, педагога. Не редко страх перед школой может быть вызван конфликтами со сверстниками, боязнью проявлений физической агрессии с их стороны.

4. Внутренний конфликт. В этом случае источник повышенной тревожности – внутренний конфликт. Такого рода конфликты у детей связаны с отношением к самому себе, самооценкой, Я-концепцией.

5. Эмоциональный опыт. Повышенная тревожность, которая наблюдается в связи с запоминанием преимущественно неблагоприятных, неуспешных событий. Неблагоприятный «горький» опыт не только учит, но и губит детей [35, с. 13].

Рассмотрим признаки повышенной тревожности и выделим их типичные проявления, характерные для младших школьников: нежелание ходить в школу, перед контрольными работами может ухудшаться соматическое здоровье – «беспричинные» головные боли, повышение температуры; стремление «быть лучше всех» выражается в излишней

старательности при выполнении заданий, ребенок может по несколько раз переписывать одно и то же задание; «сверхценность» школьной оценки; отказ от заданий, которые ребенок не может выполнить; если не получается, он перестает его выполнять, появляется раздражительность и агрессия; снижена концентрация внимания на уроках; отсутствие контроля над физиологическими функциями в ситуациях стресса, в беспокоящих ситуациях; отказ контактировать с учителем или одноклассниками.

Таким образом, младший школьный возраст устанавливается с 6-7 до 9-10 лет. В этот период происходит психофизиологическое развитие ребенка, обеспечивающее возможность систематического обучения в школе. Этот возрастной этап характеризуется своими специфическими потребностями, которые являются движущей силой в развитии ребенка, а неудовлетворение этих потребностей ведет к внутри личностному конфликту, что вызывает повышенную ситуативную тревожность.

1.3 Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции школьной тревожности первоклассников

Моделирование в психологии – это создание модели с целью формальной проверки работоспособности тех или иных психологических процессов.

Моделирование состоит из таких компонентов как цель, задачи, структура. Их подлинность определяется с помощью системы мер, вводимых определенными людьми, которые выделяют необходимые для этого ресурсы. [48, с. 23].

При осуществлении коррекционных воздействий необходимо руководствоваться следующими принципами:

1. Принцип системности корректирующих, профилактических и развивающих задач. Данный принцип является ведущим и подразумевает взаимосвязь различных сторон личности ребенка и их неравномерность развития [43, с. 150].

2. Принцип единства возрастного и индивидуального в развитии. Подразумевает осуществление индивидуального подхода к ребенку в контексте его возрастного и психического развития [7, с. 65].

3. Принцип коррекции «сверху вниз». Данный принцип, выдвинутый Л.С. Выготским, определяет направленность коррекционной работы. В центре внимания психолога стоит завтрашний день развития, а основным содержанием коррекционной деятельности является создание «зоны ближайшего развития» для ребенка.

4. Принцип единства диагностики и коррекции развития. Принцип заключается в том, что задачи коррекционной работы могут быть поняты и поставлены только на основе полной диагностики и оценки ближайшего вероятностного прогноза развития, который определяется исходя из зоны ближайшего развития ребенка.

5. Деятельностный принцип осуществления коррекции. Этот принцип определяет выбор средств, путей и способов достижения поставленной цели. Деятельностный принцип основан на признании того, что именно активная деятельность самого ребенка является движущей силой развития. Этот принцип предполагает проведение психолого-педагогической коррекционной работы через организацию соответствующих видов деятельности ребенка в сотрудничестве со взрослым [7, с. 66].

Дерево целей – это набор целей, структурированных и иерархически построенных (распределенных по уровням, классифицированных) для системы, программы, плана [27].

У основания («вершина дерева») находится основная цель (общая/генеральная). Кроме того, вспомогательные подцели второго и последующих уровней («ветвей») отходят от основной цели в соответствии с принципом иерархии. Название «дерево целей» основано на том факте, что иллюстративная система целей и подцелей, локализованная на подчиненных уровнях целей, по внешнему виду напоминает перевернутое дерево [55].

«Дерево целей» может служить составлению любой цели, как глобальной, так и месячной. Разработанная дерево целей позволяет заранее увидеть, к чему приведет та или иная цель.

Правила построения дерева целей:

- изложенная цель должна иметь средства и ресурсы для ее обеспечения;
- при разложении целей должно соблюдаться условие полноты сокращения, т. е. количество подцелей каждой цели должно быть достаточным для ее достижения;
- декомпозиция каждой цели на подцели осуществляется по одному выбранному классификационному признаку;
- развитие отдельных ветвей дерева может заканчиваться на разных уровнях системы;
- вершины вышележащего уровня системы представляют собой цели для вершин нижележащих уровней;
- развитие дерева целей продолжается до тех пор, пока лицо, решающее проблему, не будет иметь в распоряжении все средства для достижения вышестоящей цели.

Представим разработанное «Дерево целей» психолого-педагогической коррекции школьной тревожности первоклассников на рисунке 1.

Генеральная цель – теоретически обосновать и экспериментально проверить программу психолого-педагогической коррекции школьной тревожности первоклассников.

1. Теоретически исследовать психолого-педагогическую коррекцию школьной тревожности первоклассников.

1.1. Изучить понятие «школьная тревожность» в психолого-педагогической литературе.

1.2. Проанализировать психологические особенности школьной тревожности первоклассников.

1.3. Теоретически обосновать модель психолого-педагогической коррекции школьной тревожности первоклассников.

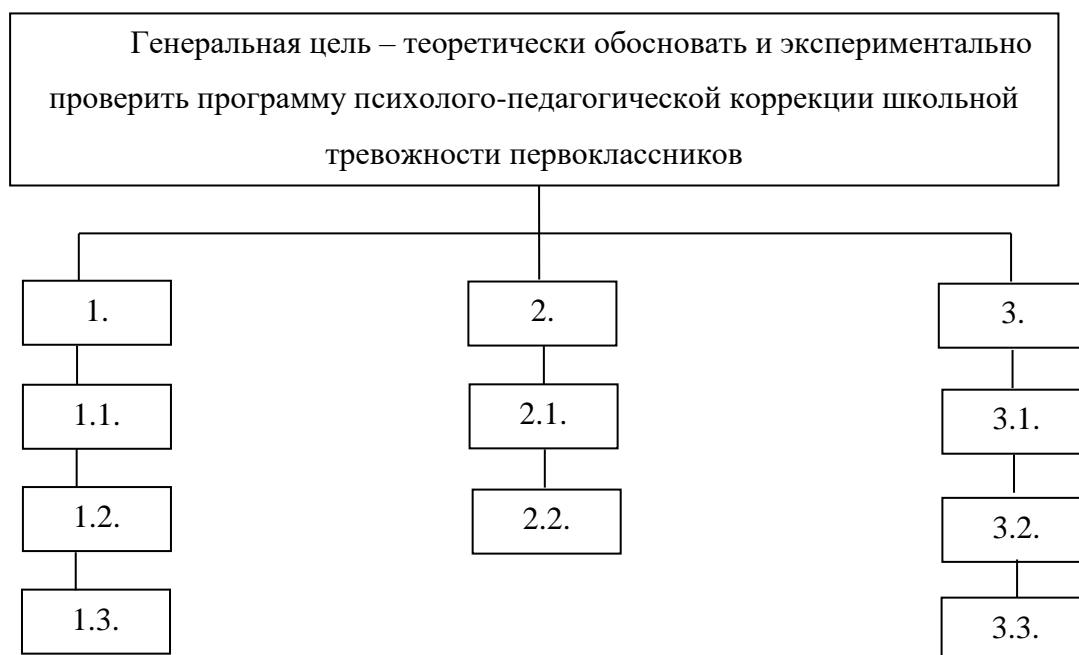


Рисунок 1 – Дерево целей психолого-педагогической коррекции школьной тревожности первоклассников

2. Организовать исследование школьной тревожности первоклассников.

2.1. Определить этапы, методы и методики исследования.

2.2. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.

3. Провести опытно-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции школьной тревожности первоклассников.

3.1. Реализовать программу психолого-педагогической коррекции школьной тревожности первоклассников.

3.2. Проанализировать результаты формирующего эксперимента.

3.3. Разработать психолого-педагогические рекомендации родителям и педагогам по коррекции школьной тревожности первоклассников.

Нами была разработана модель психолого-педагогической коррекции школьной тревожности первоклассников, которая предполагает снижение уровня школьной тревожности. Процесс коррекции предполагает несколько этапов: установление цели коррекции, подбор методов и методик

констатирующего исследования, проведение психодиагностики, обработку и анализ результатов, разработку и апробацию программы психолого-педагогической коррекции, анализ результатов, разработку психолого-педагогических рекомендаций педагогам и родителям.

Для более наглядного представления процесса развития была составлена модель психолого-педагогической коррекции школьной тревожности первоклассников (Рисунок 2).

Рассмотрим подробнее каждый блок.

Теоретический блок. Формулирование и обоснование проблемы исследования школьной тревожности первоклассников, актуальность и важность ее решения в настоящее время. Подборка специализированной литературы и других источников по данному вопросу. Углубленное изучение, детальный анализ научно-методической литературы, научно-исследовательских работ, касающихся проблемы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности первоклассников. Применение метода целеполагания и моделирования к решению заявленной проблемы.

Диагностический блок. Служит для определения уровня школьной тревожности. Нами были использованы тест школьной тревожности Б. Филлипса, «Шкала тревожности» Р. Сирса, тест тревожности (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен) для определения уровня развития школьной тревожности.

Коррекционный блок. Данный блок включает разработку и реализацию программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности первоклассников.

Методы, используемые в коррекционной работе:

Реализация программы подразумевает групповую форму работы с помощью следующих методов:

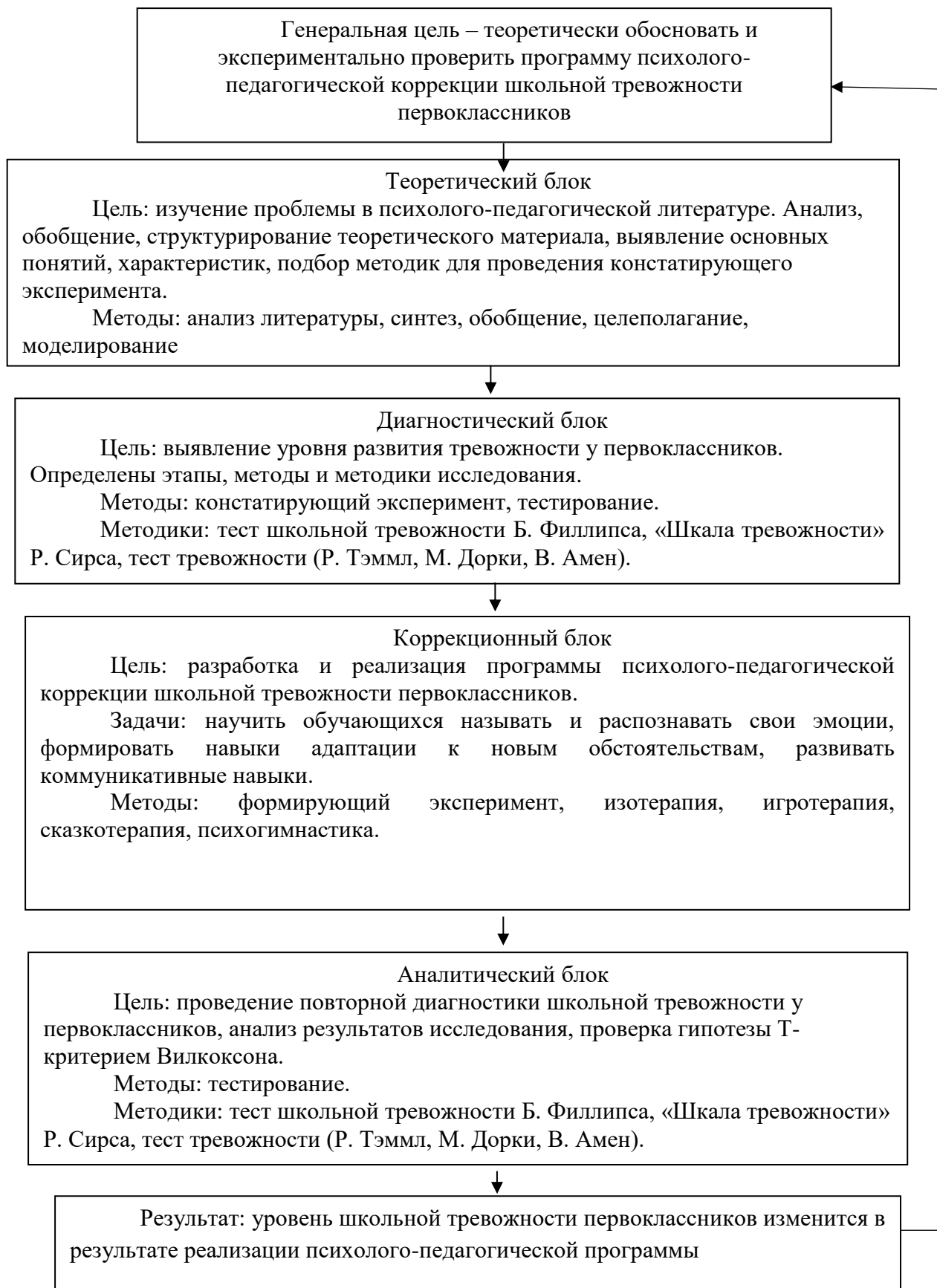


Рисунок 2 – Модель психолого-педагогической коррекции школьной тревожности первоклассников

- игротерапия – позволяет детям проявить индивидуальность, снять напряжение и раскрепостить их, формирует у школьников позитивное

отношение к сверстникам и навык совместной деятельности, развивает уверенность в себе и стремление к реализации потребностей;

- сказкотерапия – способствует актуализации проблемы, позволяя с помощью сказочных героев найти выход из сложных ситуаций, а также формирует понимание того, что не только у него есть такие проблемы и переживания;

- изотерапия – помогает решать многие психоэмоциональные проблемы, а также привести в норму мысли и чувства, выразить свои эмоции и успокоить нервную систему;

- психогимнастика – помогает преодолеть барьеры в общении, снять психоэмоциональное напряжение и создать условия для самовыражения детей [6, с. 564].

Аналитический блок. Проводится повторное измерение, чтобы было возможно увидеть динамику коррекционного процесса и определить, какие из коррекционных процессов были наиболее эффективны, в отношении каких параметров коррекция показала себя как менее эффективная, осуществляется анализ причин, в достаточном или недостаточном объеме была проведена коррекция. На основе всех предыдущих блоков составляются психолого-педагогические рекомендации для родителей и учителей.

Таким образом, для проведения программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности первоклассников использовался метод построения «дерево целей». Дерево целей – это структурированная, построенная по иерархическому принципу (распределенная по уровням, ранжированная) совокупность целей системы, программы, плана, в которой выделены генеральная цель («вершина дерева»); подчиненные ей подцели первого, второго и последующего уровней («ветви дерева»). Была построена модель психолого-педагогической коррекции школьной тревожности первоклассников.

Выводы по первой главе

Школьная тревожность является одной из типичных проблем учителя и школьного психолога. Это привлекает особое внимание, так как является наиболее очевидным признаком плохой школьной адаптации ребенка, что негативно сказывается на всех сферах его жизни: не только его учебе, но и его общении, а также вне школы, его здоровье и его общее психическое состояние.

В основе повышенной тревожности лежит совокупность биологических (конституциональных) и средовых факторов. Повышенная тревожность возникает и реализуется в результате сложного взаимодействия когнитивных, аффективных и поведенческих реакций, провоцируемых при воздействии на человека различных стрессов. Она может быть связана не только с ситуацией опасности, но и с ожиданием ее. По наблюдениям многих отечественных и зарубежных исследователей, истоки повышенной тревожности лежат в детстве индивида и связаны с отношениями со значимыми взрослыми.

Школьная тревога развивается в основном около 7 и особенно 8 лет из-за ранних страхов, дети боятся сделать что-то не так, неправильно, не соответствуют требованиям и общепринятым стандартам. Девочки чаще связывают свою тревогу с другими людьми, но они не только друзья, родители и учителя, они обычно боятся пьяниц, хулиганов и т. д. Мальчики особенно боятся телесных повреждений, несчастных случаев, а также наказания или санкций со стороны родителей вне семьи: учителей, директоров школ и т. д.

Для проведения программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности первоклассников использовался метод построения «дерево целей». Была построена модель психолого-педагогической коррекции школьной тревожности первоклассников.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ

2.1 Этапы, методы, методики исследования

Организация исследования школьной тревожности первоклассников проходила в три этапа:

Поисково-подготовительный. Формулирование и обоснование проблемы исследования школьной тревожности первоклассников, актуальность и важность ее решения в настоящее время. Подборка специализированной литературы и других источников по данному вопросу. Углубленное изучение, детальный анализ научно-методической литературы, научно-исследовательских работ, касающихся проблемы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности первоклассников. Применение метода целеполагания и моделирования к решению заявленной проблемы.

Опытно-экспериментальный. Проведение констатирующего и эксперимента, тестирование с использованием психодиагностических методик: тест школьной тревожности Б. Филлипса, «Шкала тревожности» Р. Сирса, тест тревожности (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен). Разработка и реализация программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности первоклассников.

Контрольно-обобщающий. Проведение анализа и обобщение полученных результатов исследования, систематизация результатов. Составление рекомендаций по коррекции школьной тревожности первоклассников. Применение статистико-математического метода: Т-критерий Вилкоксона.

Методы и методики исследования.

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

2. Эмпирические: эксперимент (констатирующий, формирующий), тестирование по методикам:

- тест школьной тревожности Б. Филлипса;
- шкала тревожности Р. Сирса;
- тест тревожности (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен).

3. Методы математической статистики: Т-критерий Вилкоксона.

В первый блок вошли методы, относящиеся к теоретической части исследования, в которых не применяется практических действий. А именно:

Анализ литературы – это метод научного исследования, который представляет собой разделение предмета на составные части в процессе овладения знания или предметно– практической деятельности индивида, как считает А. П. Щербак.

Синтез – это метод научного исследования, представляющий собой совокупность полученных в результате анализа частей во что-то целое.

Обобщение – Это умственный переход от отдельных фактов, от событий к их идентификации в мышлении (индуктивное обобщение), от одной мысли к другой - более общий (логическое обобщение). Эти переходы основаны на определенном типе правила. Процесс обобщения связан с процессами абстракции, анализа, синтеза, сравнения с различными индуктивными процессами.

Целеполагание – фаза первичного управления, которая предусматривает определение общей цели и набора целей (дерева целей) в соответствии с целью (миссией) системы, стратегическими параметрами и стилем решаемых задач.

Моделирование – создание и исследование моделей объектов, явлений или процессов, реально существующих для выяснения этих явлений, а также для предсказания явлений, представляющих интерес для исследователя.

Во втором и третьем блоках рассматриваются научные, практические методы исследования, которые демонстрируют выводы, сделанные на основе теоретических знаний и методов.

Эксперимент – изучение явлений путем активного воздействия путем создания новых условий, отвечающих целям исследования или путем изменения хода процесса в правильном направлении.

Констатирующий эксперимент – это психологический метод, который определяет наличие определенного и обязательного явления или факта. Однако для достижения этой цели необходимо выполнить определенные требования. Поэтому эксперимент можно определить только в том случае, если перед исследователем стоит задача определения существующего состояния. Поэтому эксперимент может быть описан как определение того, стоит ли перед исследователем задача определения существующего состояния и степени формирования определенного свойства или исследуемого фактора.

Констатирующий эксперимент имеет следующую цель: измерить существующий уровень развития, а также получить исходный материал для организации дополнительных исследований, формирующих эксперимент.

Формирующий эксперимент – метод отслеживания изменений в психике субъекта при активном воздействии исследователя на объект. Форма формирующего эксперимента, который характеризуется тем, что изучение отдельных психических процессов происходит в процессе их преднамеренного формирования.

Тестирование – это метод психологической диагностики, который представляет собой метод психологической диагностики, который использует стандартизированные вопросы и задачи с определенной шкалой ценностей. Он используется для стандартизированного измерения индивидуальных различий.

Математическая статистика – освященный математическим методам обработки, систематизации и использования статистических данных для различных выводов. Однако статистические данные относятся к информации о количестве объектов в совокупности, которые имеют определенные признаки.

Дадим характеристику методу математического исследования.

T- критерий Вилкоксона. И.П. Гайдышев описывает его как непараметрический статистический критерий, используемый для проверки различий между двумя выборками парных мер.

Критерий используется для сравнения показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке субъектов. Это позволяет установить не только направление изменений, но и их серьезность. С его помощью мы определяем, будет ли изменение показателей.

В практической части исследования были подобраны методики, для выявления показателей школьной тревожности первоклассников.

Дадим характеристику каждой методике.

1. Тест школьной тревожности Б. Филлипса (Приложение 1)

Цель: изучить уровень и характер школьной тревожности у детей младшего и среднего школьного возраста. Субъектам предлагается ответить, например, на такие утверждения: вам трудно «следовать» всему классу? Вы беспокоитесь, когда учитель говорит, что он проверит, насколько хорошо вы знаете материал? а также. и т.п. (При ответе на вопрос напишите его номер и ответ «+», если вы с ним согласны, или «-», если вы не согласны.) Тест состоит из 58 вопросов, которые могут быть прочитаны школьникам или могут быть предлагается в письменной форме. Оценка. Общее количество несовпадений по всему тексту. Если оно превышает 50%, можно говорить о повышенной тревожности ребенка, если более 75% от общего числа тестовых вопросов - о высокой тревожности.

2. Шкала тревожности Р. Сирса (Приложение 1).

Методика предназначена для определения уровня тревожности у детей дошкольного и младшего школьного возраста. Оценка студента по этой шкале в качестве эксперта проводится его учителем или психологом, который знает студента. Состоит из 14 вопросов.

Инструкция к специалисту.

Оцените каждое утверждение с одним из следующих пунктов: 0 - без знака; 1 - знак слабо выражен; 2 - знак достаточно ярко выражен; 3 - знак произносится.

3. Тест тревожности (Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен) (Приложение 1).

Цель: определение уровня тревожности ребенка. Экспериментальный материал состоит из 14 фигур 8,5 * 11 см. Каждая цифра представляет типичную ситуацию в жизни ученика начальной школы. Каждая фигурка выполнена в двух вариантах: для девочки (на рисунке изображена девушка) и для мальчика (на рисунке изображен мальчик). Лицо ребенка на рисунке не нарисовано, указан только контур головы. Каждая фигура снабжена двумя дополнительными рисунками головы ребенка, в размере, точно соответствующем контуру лица на фигуре. На одном из дополнительных рисунков изображено улыбающееся лицо ребенка, а на другом - грустное лицо. Цифры показывают ребенка в строго перечисленном порядке, один за другим. Разговор происходит в отдельной комнате. Учитель дает рисунок ребенку и дает инструкции.

Таким образом, исследование школьной тревожности первоклассников реализовывалось в три этапа: поисково-подготовительный (формулирование и обоснование проблемы исследования школьной тревожности первоклассников, актуальность и важность ее решения в настоящее время), опытно-экспериментальный (Проведение констатирующего и эксперимента, тестирование с использованием психодиагностических методик: тест школьной тревожности Б. Филлипса, «Шкала тревожности» Р. Сирса, тест тревожности (Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен). Разработка и реализация программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности первоклассников), контрольно-обобщающий (проведение анализа и обобщение полученных результатов исследования, систематизация результатов. Составление рекомендаций по коррекции школьной тревожности первоклассников. Применение статистико-математического метода: Т-критерий Вилкоксона.). В работе представлены теоретические методы: анализ

литературы, синтез, обобщение, целеполагание, моделирование. Представленные этапы, методы и методики полностью отвечают задачам, цели исследования и полностью соответствуют контингенту испытуемых.

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента

Исследование проводилось в 2019 году в МБОУ гимназия №1 города Челябинска. В экспериментальном исследовании участвовал 1-1 класс, численностью 26 человек. Из них 11 мальчиков и 15 девочек.

В классе прослеживаются дружеские взаимоотношения, дети готовы прийти на помощь друг к другу. Дисциплина на занятиях соответствующая, но есть дети, которые нарушают ее. Психологический климат в коллективе положительный, детям комфортно находиться в обществе друг друга. Классный руководитель заявленного класса старается сохранить доброжелательный климат в коллективе. Проводятся родительские собрания. Большинство родителей принимает активное участие в организации каких-либо задуманных мероприятий. Десять обучающихся 1-1 класса посещают дополнительные кружки. Учитель каждый день наблюдает за поведением своих учеников. Он видит, кто является в классе активом, а кто пассивом; кто решителен, а кто нет; кто боится выходить к доске, а кто, напротив, поднимает руку, чтобы ответить. Учитель, который является классным руководителем и помимо ведения уроков проводит еще и классные часы, видит, как ученик ведет себя во внеурочное время.

Проанализируем результаты, полученные при помощи методики «Шкала тревожности» Р. Сирса, которые представлены на рисунке 3 (Приложение 2, Таблица 1).

По результатам, полученным по методике «Шкала тревожности» Р. Сирса, которую мы проводили не с учениками 1–1 класса, а с классным руководителем. В ходе методики выявили, что высокая тревожность свойственна 27 % (7 человек). Предполагает отрицательный психологический настрой, который не позволяет ребенку развивать свои способности,

достигать высоких результатов; негативные эмоциональные переживания жизненных состояний, связанных с желанием показать себя.

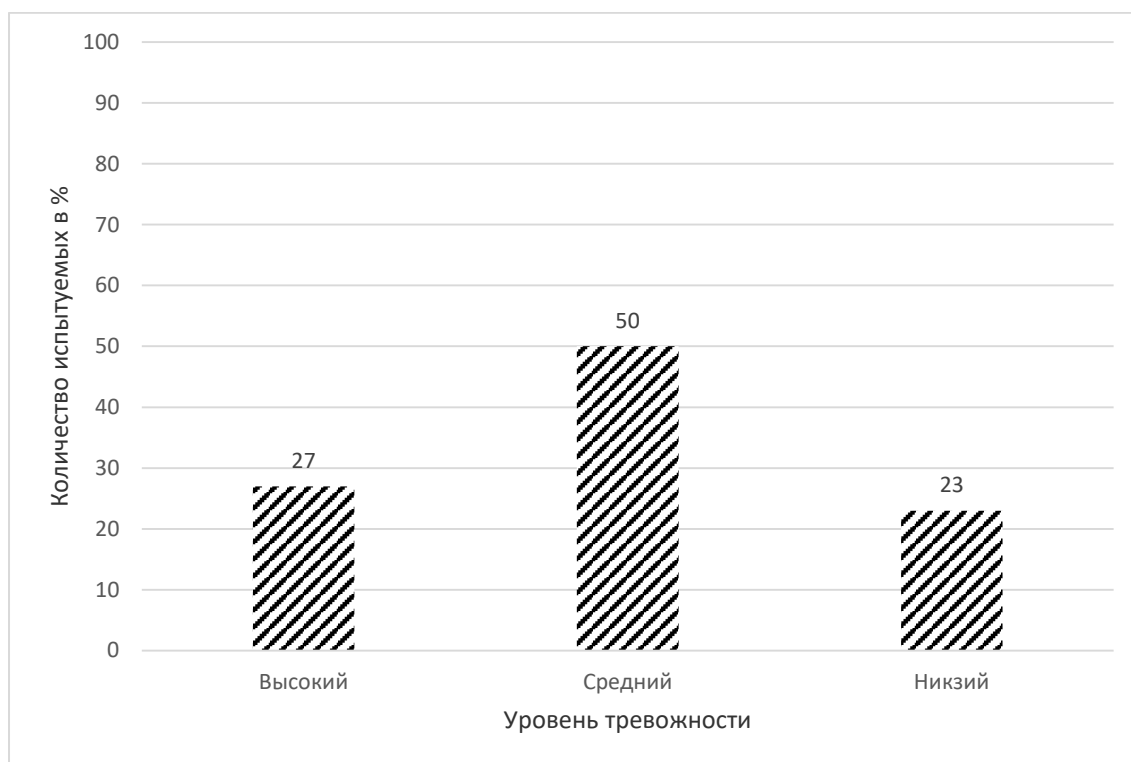


Рисунок 3 – Результаты исследования школьной тревожности у первоклассников по методике «Шкала тревожности» Р. Сирса

Средний уровень тревожности – 50 % (13 человек). Предполагает, что такие школьники, достаточно активны и общительны, хотя встречаются случаи, когда появляется беспокойство, не обоснованное сложившимися обстоятельствами

Низкий уровень тревожности – у 23 % (6 человек). Низкий уровень школьной тревожности может свидетельствовать об очень высоком стремлении к общению со сверстниками, учителями. Такие учащиеся очень мобильны, легко идут на контакт, при попадании в незнакомое место или ситуацию легко справляются с волнением и страхом.

Дадим интерпретацию результатам, полученных с помощью методики «Тест тревожности» (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен), которые представлены на рисунке 4 (Приложение 2, Таблица 2).

Из рисунка 4 видно, что у 19% (5 человек) высокий уровень тревожности. Наибольший уровень тревожности проявляется в ситуациях, моделирующих отношения «ребенок-ребенок» («Игра с младшими детьми», «Объект агрессии», «Игра со старшими детьми», «Агрессивное нападение», «Изоляция»).

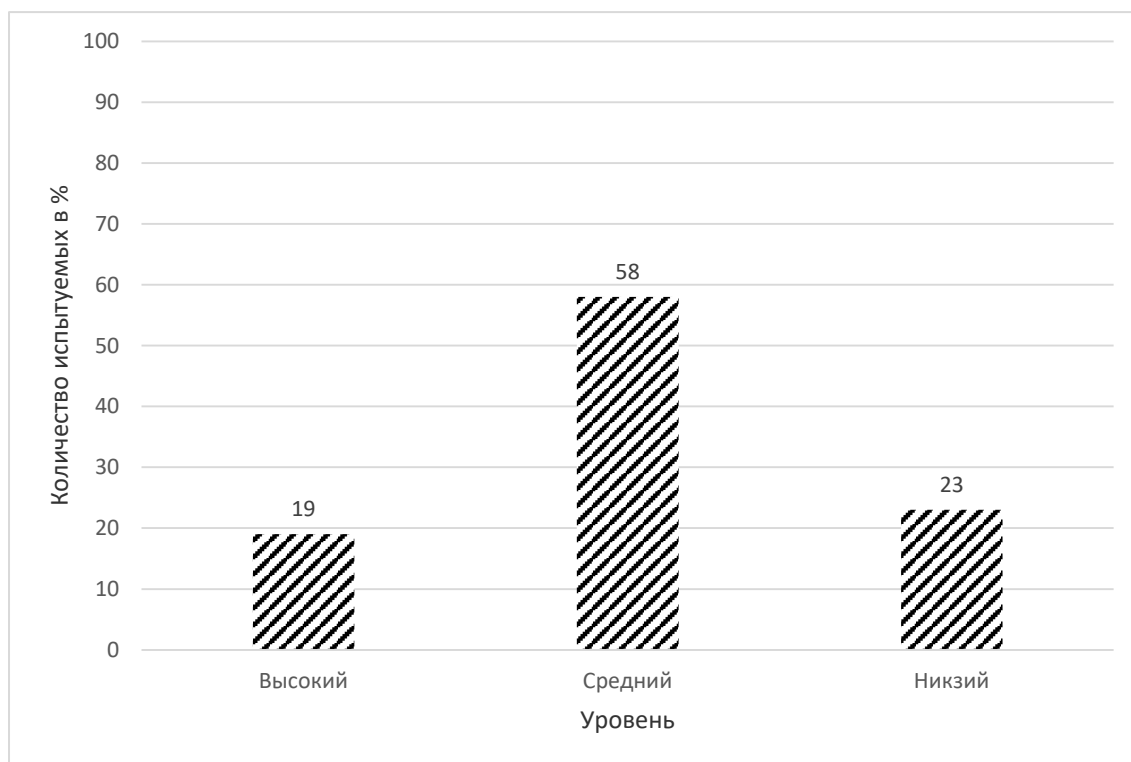


Рисунок 4 – Результаты исследования школьной тревожности у первоклассников по методике «Тест школьной тревожности» (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен)

Средний уровень тревожности – 58% (15 человек). Это свидетельствует о том, что ребенок в разных ситуациях проявляет себя неодинаково. В одной ситуации такой ребенок будет спокоен и адекватен, в другой, вспыльчив, неадекватен.

В классе есть и дети, которые не испытывают тревожность. Им комфортно, как в общении с учителем, так и с одноклассниками. Такие дети не боятся отвечать у доски, или же с плохой отметкой идти домой. Это говорит о низком уровне развития тревожности, который выявлен у 23% (6 человек).

Проанализируем результаты, полученные с помощью методики изучения тревожности Б. Филлипса (Рисунок 5, Приложение 2, Таблица 3).



Рисунок 5 – Результаты исследования школьной тревожности у первоклассников по методике изучения тревожности Б. Филлипса (по шкале «Общая тревожность в школе»)

Анализ результатов по шкале «Общая тревожность в школе», представленных на рисунке 5 показал, что 23 % (6 человек) высокий уровень школьной тревожности. Такие показатели свидетельствуют о том, что эти дети склонны переживать тревожность разной степени интенсивности, находясь в школе: в процессе обучения, проверки и оценки знаний, а также в процессе общения и взаимодействия с учителями и сверстниками.

Средний уровень тревожности отмечается у 54 % (14 человек) детей. Эти дети характеризуются частыми проявлениями страха, а также большим количеством тревожности возникают в ситуациях, когда ребенку обычно ничто не угрожает. Также они особо чувствительны, мнительны и впечатлительны.

Низкий уровень тревожности – 23% (6 человек). Низкий уровень общей тревожности может отражать как объективное состояние испытуемых, так и иметь защитный характер.

Таким образом, полученные результаты по методикам (тест школьной тревожности Б. Филлипса, «Шкала тревожности» Р. Сирса, тест тревожности

(Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен) свидетельствуют о необходимости проведения программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности, так как в классе есть дети с высоким и низким уровнем школьной тревожности.

Выводы по второй главе

Исследование школьной тревожности первоклассников реализовывалось в три этапа: поисково-подготовительный (формулирование и обоснование проблемы исследования школьной тревожности первоклассников, актуальность и важность ее решения в настоящее время), опытно-экспериментальный (проведение констатирующего и эксперимента, тестирование с использованием психодиагностических методик: тест школьной тревожности Б. Филлипса, «Шкала тревожности» Р. Сирса, тест тревожности (Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен). Разработка и реализация программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности первоклассников), контрольно-обобщающий (проведение анализа и обобщение полученных результатов исследования, систематизация результатов. Составление рекомендаций по коррекции школьной тревожности первоклассников. Применение статистико-математического метода: Т-критерий Вилкоксона.). В работе представлены теоретические методы: анализ литературы, синтез, обобщение, целеполагание, моделирование. Представленные этапы, методы и методики полностью отвечают задачам, цели исследования и полностью соответствуют контингенту испытуемых.

Полученные результаты в ходе диагностики свидетельствуют о необходимости проведения программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности, так как в классе есть дети с высоким и низким уровнем школьной тревожности.

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

3.1 Программа психолого-педагогической коррекции школьной тревожности первоклассников

Актуальность выбранной программы определяется комплексностью и необходимостью формирования оптимального уровня школьной тревожности у младших школьников. Программа учитывает социальные, психологические факторы, влияющие на уровень школьной тревожности. Необходимыми условиями для успешного формирования уровня школьной тревожности в младшем звене общеобразовательной школы являются: согласованность действий родителей и педагогического состава, сближение подходов к индивидуальным особенностям школьника в семье и в школе. В младшем звене новые условия, новый темп и стиль жизни, ребенку необходимо время, чтобы привыкнуть и сформировать нормальный уровень тревожности. На этом фоне часто временно снижается успеваемость. Учителям и родителям необходимо тесно сотрудничать на данном этапе школьного обучения.

Цель программы: психолого-педагогическая коррекция школьной тревожности первоклассников.

Задачи программы:

1. Сформировать навыки, способствующие снижению тревожности.
2. Формировать навыки адаптации к образовательной среде.
3. Повышение самооценки первоклассников.

Данная программа рассчитана на 10 часов, проводится с первоклассниками с октября по ноябрь, занятия проводятся 2 раза в неделю. Это позволяет обеспечить систематичность и доступность при подборе материала, т.е. задания отвечают поставленной цели и не превышают программные требования.

Программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности первоклассников строится на следующих принципах:

1. Принцип деятельности – формирование личности обучающегося происходит только в процессе его собственной деятельности, которое предполагает «открытие» им нового знания.

2. Принцип учета возрастных особенностей – задания подбираются таким образом, чтобы они отвечали возможностям ребенка.

3. Принцип повтора – повторение с постепенным усложнением, предполагающее успешное усвоение и закрепление необходимых психологических навыков.

Структура занятий:

1. Ритуал приветствия – ритуал занятия, который направлен на сплочение группы и создание атмосферы доверия и принятия.

2. Разминка – этап занятия, который способствует активизации детей на продуктивную работу, повышает настроение или снимает эмоциональное возбуждение.

3. Основное содержание занятия – этап, который включает в себя набор упражнений, который необходим для решения задач занятия.

4. Рефлексия – этап, на котором происходит анализ занятия с помощью вопросов: «Понравилось/не понравилось на занятии и почему?», «Зачем сегодня мы это делали?».

5. Ритуал прощания – этап занятия, который направлен на сплочение группы и создание атмосферы доверия и принятия.

При составлении тематического планирования программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности первоклассников мы опирались на следующих авторов: А.В. Микляева, В.Б. Никишина, М. Шевченко, В.А. Шиманская и др.

Рассмотрим краткое описание занятий, полные конспекты занятий представлены в Приложении 3.

Занятие 1. «Давайте познакомимся»

1. Ритуал приветствия. Здравствуйте, ребята! Я очень рада всех вас видеть! А вы?.. Предлагаю сейчас поздороваться друг с другом и высказать радость от встречи (Дети по очереди здороваются, прикасаясь ладошками и произнося «Очень рад(а) тебя видеть!»).

2. Разминка. Ребята, на нашу встречу я принесла «волшебный мешочек». Хотите узнать, что в нем лежит?.. Тогда предлагаю каждому из вас по очереди потрогать содержимое мешочка и попытаться определить, что это. Кто догадался – молчит, секрет не выдает. А теперь каждый из вас получит по листу бумаги, на котором нарисует содержимое

«волшебного мешочка» - как вы его себе представляете. Примерное время на рисунки 5-7 минут.

Закончили рисовать и передаем рисунки мне. Давайте посмотрим их. А теперь посмотрите, кто прятался в мешочке – это ежик Школьник, он много лет живет здесь и очень хочет с вами познакомиться. Поэтому сейчас мы будем передавать друг другу игрушку со словами: «Здравствуй, Школьник, меня зовут...». Молодцы! Ребята, опишите Школьника. Какой он? А кто знает, зачем ежикам иголки? Как вы думаете, почему у нашего ежика нет иголок? (У него нет здесь врагов).

3. Принятие правил группы. Скажите, а нужны ли правила поведения?.. А знаете ли вы, что для наших занятий тоже есть правила. Давайте с ними познакомимся.

1. Говорить по одному.
2. Хочешь ответить – подними руку.
3. Никого не оскорблять, не дразнить и т.д.

Все правила записываются на листе ватмана, который постоянно висит на стене во время всех последующих занятий.

4. Основное содержание занятия.

4.1. Игра «Тот, у кого...». Ребята, Школьник очень хочет с вами познакомиться поближе. И я, кажется, знаю, как это сделать... Сейчас я буду

называть признаки и какое-то действие, а вы, если нашли названный признак у себя, то выполняете действие. Договорились? Будь внимательны!

Тот, кто любит мороженное - хлопните в ладоши.

Тот, у кого есть брат - помашите правой рукой, а у кого есть сестра – левой. Тот, у кого светлые глаза – покружитесь.

Тот, у кого имя начинается на букву М – топните правой ногой. Тот, кто учится в 1 классе – покажите «класс».

Как вы видите – есть признак, который объединяет всех вас, а это значит, вы все как одна большая семья, поэтому должны помогать друг другу и никого не обижать.

4.2. Игра «Снежный ком». Чтобы лучше запомнить имена друг друга, предлагаю еще одну игру. Я назову свое имя и покажу какое-нибудь действие, следующий участник называет сначала мое имя и показывает мое действие, потом свое, участник за ним позывает мое действие и называет мое имя, затем его, потом свое и т.д.

5. Ритуал прощания «Солнышко». Наше занятие подошло к концу. Я очень надеюсь на то, оно вам понравилось, и все наши дальнейшие встречи будут проходить также интересно. И сейчас я предлагаю нам с вами выполнить упражнение, которым мы всегда будем заканчивать занятия: встаем в круг и тянем руки к центру и говорим: «До свидания!».

Занятие 2. «Сказочная шкатулка»

Цель: снижение тревожности через формирование уверенности в себе и развитие положительного образа «Я».

1. Игра «Сказочная шкатулка» - направлена на снижение тревожности и развитие умения выражать собственные мысли.

2. Игра «Конкурс боюсек» – предполагает актуализацию страхов и создание установки на то, что их больше не боюсь.

3. Упражнение «Принцесса и принц» – создает «ситуацию успеха» для первоклассников, тем самым повышая самооценку ребенка и снижая уровень ситуативной тревожности.

4. Рисование на тему: «Королевство волшебных зеркал» - проработка эмоциональных состояний первоклассника.

Занятие 3 «Чего мы боялись в детстве?» Цель: стимулирование аффективной сферы ребенка.

1. Игра «Ласковый мелок» - сплочение коллектива, создание атмосферы доброжелательности для продолжения занятия.

2. Упражнение «Смелые ребята» – повышение уверенности в себе.

3. Рисунок по теме: «Чего я боялся, когда был маленьким» - проработка страхов, которые исходят из детства.

4. Упражнение «Чужие рисунки» – направлено на выработку детьми стратегии поведения при тех или иных страхах.

Занятие 4. «Как справиться со страхом?»

Цель: способствовать снижению уровня ситуативной тревожности.

1. Упражнение «Страшно и не страшно» – создание условий для успешной реализации плана занятия.

2. Упражнение «Темная комната» - помогает осознать, что мы сами создаем себе страхи.

3. Просмотр мультфильма «Ахи, страхи» – повышение настроения первоклассников.

4. Упражнение «Неваляшка» - сплочение коллектива.

Занятие 5. «Волшебный лес»

Цель: снижение психоэмоционального напряжения, развитие умения передавать свое эмоциональное состояние.

1. Упражнение «На лесной полянке» – предполагает снятие напряжения и настрой на продуктивную работу на занятии.

2. Упражнение «Страшная сказка» – предполагает создание из страшного чего-то смешного и необычного.

3. Коллективный рисунок по сочиненной истории – сплочение группы, прорисовка эмоционального состояния.

4. Игра «Тропинка» - снижение эмоционального напряжения, развитие умения контролировать себя, сплочение группы.

Занятие 6. «Путешествие на остров Радости и Счастья»

Цель: способствовать формированию позитивной самооценки школьников.

1. Игра «Кораблик с положительным качеством человека» - помогает определить, что в человеке есть как позитивные качества, так и негативные.

2. Игра «Построй карту» - развивает умение работать только по команде, помогает закрепить понимание положительных качеств человека

3. Игра «Волшебная птица» - направлена на повышение настроения обучающихся.

Занятие 7. «Волшебники»

Цель: снижение напряжения, закрепление адекватных форм проявления эмоций.

1. Игра «Путаница» - сплочение коллектива.

2. Упражнение «Волшебный сон» - релаксационное упражнение, которое позволяет почувствовать себя добрым волшебником.

3. Рисунок того, что увидели в «Волшебном сне».

4. Упражнение «Превращения» - проработка эмоций ребенка.

Занятие 8. Путешествие на остров «Смелости»

Цель: снижение эмоционального напряжения, уменьшение ситуативной тревожности.

1. Упражнение «Попутный ветер» - разминка перед «плаваньем».

2. Игра «Путаница на острове» - развитие уверенности в себе.

3. Игра «Страшные кляксы – веселые зверушки» – снятие психоэмоционального напряжения, через использование методов изотерапии.

4. Рисунок по теме: «Эмоции от путешествия» – рефлексия занятия.

Занятие 9. «Солнце в ладошке»

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

1. Упражнение «Неоконченные предложения» – развитие умения выражать свою точку зрения вне зависимости от мнения других.

2. Игра «Баба Яга» – снятие эмоционального напряжения.

3. Игра «Комплименты» – развитие умения принимать и говорить комплименты другим людям.

4. Коллективный рисунок «Солнце в ладошке» – развитие взаимопонимания среди одноклассников.

Занятие 10. «Подведем итоги»

Цель: повышение самооценки, через контроль собственных эмоциональных состояний.

1. Игра «Передай предмет» – создание рабочей атмосферы, двигательное раскрепощение.

2. Упражнение «Скажите мне ласковые слова» – обмен впечатлениями от проведенных занятий.

3. Чтение сказки «Гордость школы» – создание «ситуации успеха» для каждого обучающегося.

4. Упражнение «Последний круг» – позволяет вспомнить самые интересные моменты с занятий.

Таким образом, программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности первоклассников включает в себя 10 занятий и предполагает 2 встречи в неделю. Корректирующие меры по снижению тревожности должны быть предприняты в начале обучения, потому что это предотвращает возникновение беспокойства как стабильной черты личности. После получения результатов исследования уровня тревожности первоклассников были выбраны конкретные упражнения для эффективной коррекции существующих нарушений развития.

3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

После реализации программы формирования необходимо проанализировать выполненную работу, чтобы выявить ее эффективность, увидеть слабые и сильные стороны программы, динамику процесса коррекции и определить, по каким параметрам произошла коррекция, а в отношении каких показателей реализованная программа показалась менее эффективной. Анализ результатов после формирующего эксперимента показал, что испытуемые показали положительные результаты. Представим подробные результаты повторной диагностики.

Представим подробное содержание результатов исследования.

Изучим результаты, полученные при помощи методики «Шкала тревожности» Р. Сирса, которые представлены на рисунке 6 (Приложение 4, Таблица 4).

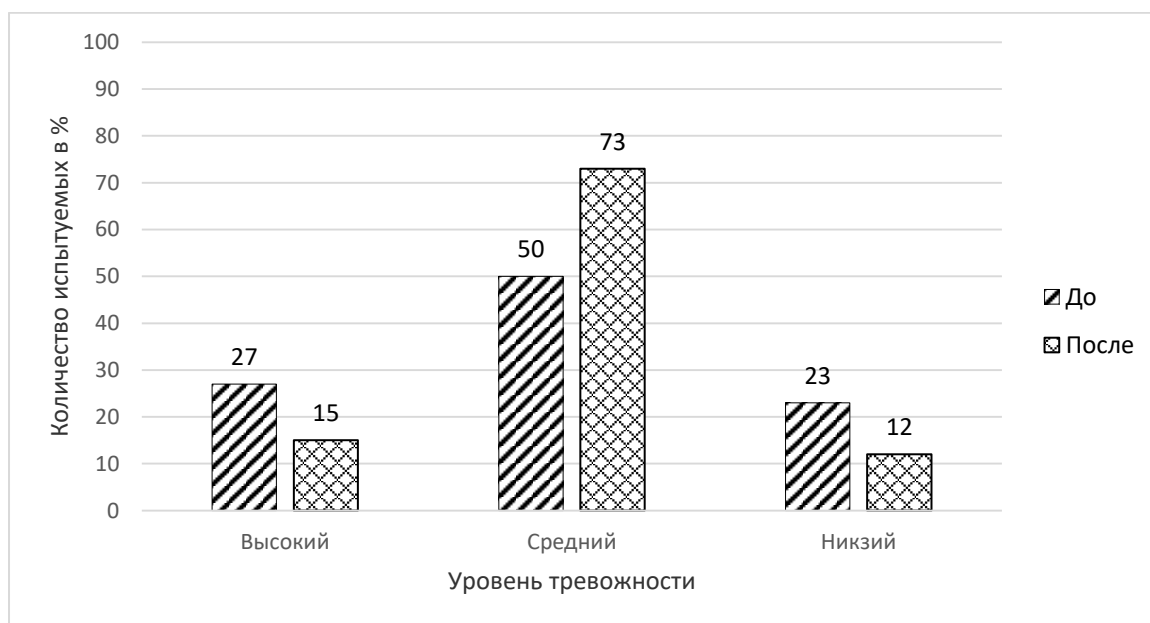


Рисунок 6 – Результаты исследования школьной тревожности у первоклассников по методике «Шкала тревожности» Р. Сирса до и после формирующего эксперимента

По результатам формирующего эксперимента, полученным по методике «Шкала тревожности» Р. Сирса мы видим, что высокая тревожность установлена у 15 % (4 человека), т.е. после реализации программы психолого-

педагогической коррекции школьной тревожности у 12% детей показатель тревожности с высокого уровня понизился до среднего (3 человек). Это свидетельствует о положительной динамике после реализации программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности первоклассников.

Средний уровень тревожности – 73 % испытуемых (19 человек). Данные результаты свидетельствуют о том, что школьников со средним уровнем школьной тревожности стало больше на 13% (6 человек).

Низкий уровень тревожности – 12 % респондентов (3 человека). Проанализируем результаты, полученные с помощью методики «Тест тревожности» (Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен) до и после формирующего эксперимента. Результаты представлены на рисунке 7 (Приложение 2, Таблица 5).

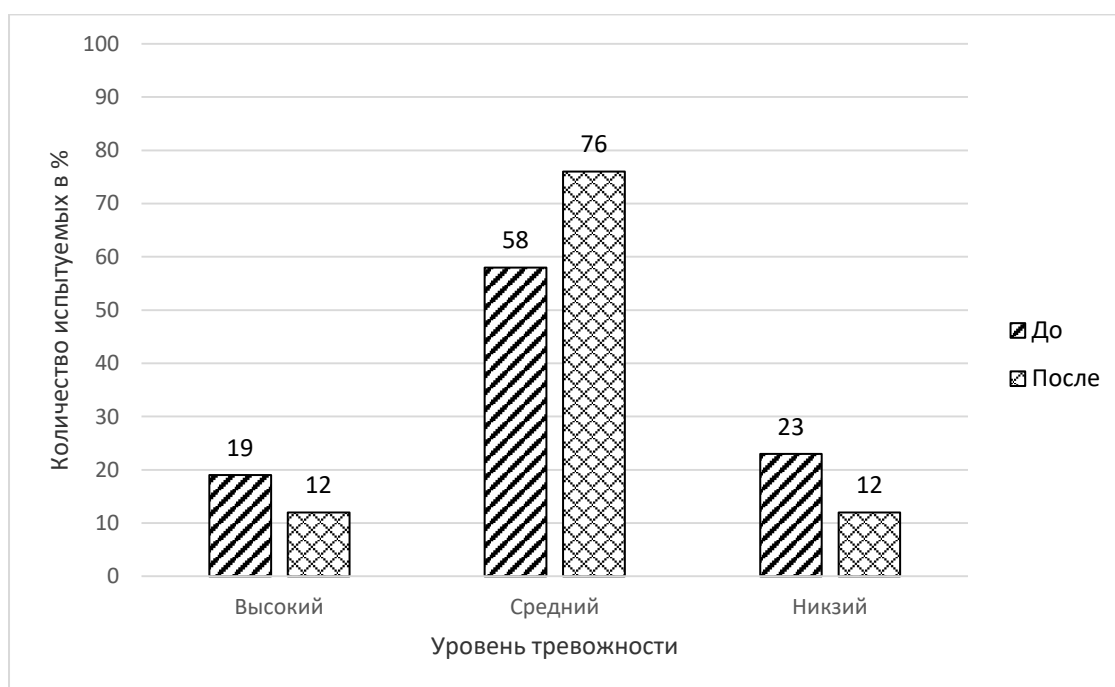


Рисунок 7 – Результаты исследования школьной тревожности у первоклассников по методике «Тест школьной тревожности» (Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен) до и после формирующего эксперимента

Из результатов формирующего эксперимента по методике «Тест школьной тревожности» (Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен) видно, что у 12 % младших школьников высокий уровень тревожности (3 человека), а до

формирующего эксперимента учащихся с высоким уровнем тревожности было больше – 19 % (5 человек).

Средний уровень тревожности выявлен у 76 % испытуемых (20 человек). Это свидетельствует о том, что у испытуемых сформирован адекватный уровень школьной тревожности. До проведения формирующего эксперимента средний уровень школьной тревожности был у 58 % респондентов (15 человек).

Низкий уровень тревожности диагностирован у 12 % детей (3-ое человек). До проведения формирующего эксперимента низкий уровень развития тревожности был выявлен у 23 % респондентов (6 человек).

Проанализируем результаты, полученные с помощью методики изучения тревожности Б. Филлипса (Рисунок 8, Приложение 4, Таблица 6).

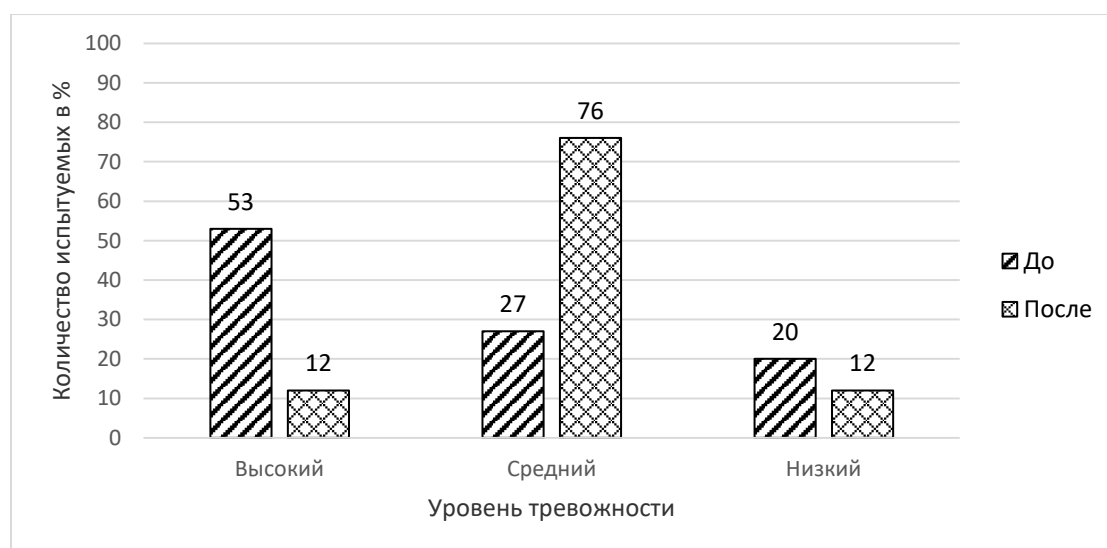


Рисунок 8 – Результаты исследования школьной тревожности у первоклассников по методике изучения тревожности Б. Филлипса (по шкале «Общая тревожность в школе») до и после коррекционной работы

Анализ результатов по шкале «Общая тревожность в школе», представленных на рисунке 8 показал, что у 12 % (3 человека) высокий уровень школьной тревожности, а до формирующего эксперимента было 23 % (6 человек). Это свидетельствует о том, что 12 % (3 человека) перестали испытывать повышенную школьную тревожность.

Средний уровень тревожности отмечается у большинства испытуемых 76 % первоклассников (20 человек).

Низкий уровень тревожности выявлен у 12 % (3 человека), а до реализации программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности первоклассников – 23 % (6 человек) опрошенных.

Для проверки выдвинутой гипотезы был использован Т-критерий Вилкоксона, сопоставлены показатели методики «Тест школьной тревожности» (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен).

Сопоставлены показатели первичной и вторичной диагностики уровня школьной тревожности (Приложение 4, Таблица 7).

Гипотезы Т-критерия Вилкоксона:

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

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

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+26)26}{2} = 351$$

Сумма по столбцу рангов равна $\sum = 351$

$$T = \sum R_t = 25 + 26 = 51$$

Находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для n=26:

$$T_{кр} = 84 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр} = 110 \quad (p \leq 0.05)$$

Отообразим критические значения на оси значимости.



Рисунок 9 – Ось значимости

В данном же случае эмпирическое значение T попадает в зону значимости: $T_{\text{эмп}} < T_{\text{кр}}(0,01)$. Гипотеза H_1 принимается. Интенсивность сдвигов в сторону снижения уровня школьной тревожности превышает интенсивность сдвигов в сторону его повышения.

Таким образом, результаты опытно-экспериментального исследования свидетельствуют о том, что после реализации психолого-педагогической программы коррекции школьной тревожности первоклассников наблюдается положительная динамика. Мы видим, что тревожных детей стало значительно меньше. Расчет критерия T -критерия Вилкоксона доказывает представленную гипотезу исследования: уровень школьной тревожности первоклассников изменится в результате реализации психолого-педагогической программы.

3.3. Психолого-педагогические рекомендации родителям и педагогам по коррекции школьной тревожности первоклассников

Важным направлением консультативной деятельности психолога является психологическая поддержка педагогов и родителей детей с задержкой психического развития. Взаимодействие с детьми ЗПР может привести к возникновению у взрослых различных профессиональных и личностных проблем. Заметим, что в своих реакциях на проблемы взаимодействия с детьми взрослые часто зеркально отображают детские проблемы и отклонения. В этом случае должна быть проведена работа по оказанию психологической поддержки, целью которой является содействие переходу на позицию сотрудничества, которая позволяет более эффективно решать проблемы детей и взрослых [16, с.37].

Консультативно-просветительская – направлена на повышение профессиональной и личной компетентности учителей и родителей. Эта проблема решается с помощью проведения лекций и психологического обучения.

Психологическая деятельность учителя направлена на получение психологической помощи детьми, их родителей и учителей (администрация школы). Психолог должен иметь базу данных различных учреждений, специализирующихся на оказании психологической и психотерапевтической помощи детям-инвалидам, их родителям (семьям) и, при необходимости, обращаться к тем, кто в ней нуждается, для консультации с соответствующими специалистами.

В посреднической работе педагога-психолога особенно важна педагогическая деятельность с семьей. Это связано с ключевой ролью, которую семья играет в процессе социализации ребенка. Именно семья является ближайшим социумом, определяющим, в конечном итоге, каким будет влияние на ребенка всех остальных социальных факторов. Поэтому работа педагога-психолога с семьей является обязательным компонентом его педагогической деятельности [26, с. 38].

С самого начала работы с семьей педагог-психолог должен учитывать начальный социокультурный уровень родителей и зачастую их личностные особенности. В зависимости от социально-психологических особенностей родителей и семьи строятся как собеседование с родителями, так и тактический совет в целом. Важно, чтобы беседа с родителями происходила наедине, то есть без присутствия посторонних людей, в том числе самого ребенка.

Семья не всегда понимает своеобразие личности ребенка, неадекватно оценивая его возможности, завышая или занижая их. Некоторые родители негативно относятся к рекомендованным образовательным мерам воздействия, не верят в успех работы с ребенком. У одних родителей нет желания, у других – возможности заниматься с ребенком. Есть родители, которые хотят заниматься с ребенком, имеют условия для этого, но не знают конкретно, что могут и должны делать.

Поэтому педагог-психолог должен сотрудничать с родителями и иногда оказывать психотерапевтическую помощь семье. В работе педагога-психолога

с семьей используются различные формы взаимодействия: консультации со специалистами, организация встреч с родителями, организация индивидуальных разъяснительных дискуссий, массовые мероприятия, праздники, демонстрации индивидуальных и групповых занятий, разработка тематических стендов и т.д. [18, с. 144].

Всестороннее взаимодействие учреждения и семьи необходимо для укрепления психического и физического здоровья детей, их полного развития и исправления трудностей в их поведении. Психолог и родители должны быть едины в целях и требованиях, должны сообщать друг другу о трудностях и особенностях ребенка, полагаться на положительные черты личности и закреплять наименьший положительный успех ребенка. Родители детей должны получать квалифицированную помощь специалистов, направленную на приобретение ими необходимых знаний и навыков в работе по преодолению имеющегося у ребенка отклонения.

Задача работы с родителями заключается в повышении уровня их психологической грамотности, компетенции в области психолого-педагогических знаний о паттернах развития ребенка, основах обучения, формировании навыков взаимодействия с ребенком и методах обучения. корректирующая и воспитательная работа с ним [16, с. 38].

Детский возраст, особенно младший школьный, является определяющим в становлении личности ребенка. Смена социальных отношений может представить для ребенка значительные трудности. В периоды адаптации к школе многие дети начинают испытывать беспокойство, эмоциональное напряжение и становятся беспокойными, замкнутыми. На этом этапе особенно важно следить за сохранением психоэмоционального благополучия ребенка. Для этого нами были разработаны рекомендации по психолого-педагогической коррекции тревожности у учащихся первых классов для родителей и воспитателей [30, с. 22].

Рекомендации родителям

Надо понимать и принимать страх ребенка – он имеет на это полное право. Интересуйтесь его жизнью, мыслями, чувствами и страхами.

Его нужно научить делиться этим с вами, рассказывать про обстоятельства в школе и жизни, для совместного поиска решения проблем. Ваш ребенок должен быть уверен, что он может обратиться к вам в любое время за помощью и советом. Работа с беспокойным ребенком трудна и обычно занимает много времени. Эксперты рекомендуют работать с возбужденными детьми тремя способами.

1. Оптимизировать самооценку.
2. Научите ребенка управлять эмоциями в различных ситуациях.
3. Снятие мышечного напряжения.

1. Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей (например, нельзя говорить ребенку: «Много ваши учителя понимают! Бабушку лучше слушай!»).

2. Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.

3. Оценивайте способности детей, не требуйте непосильных результатов, которые им не по силу. Если ребенку с трудом дается какой-либо учебный предмет, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а¹ при достижении даже малейших успехов не забудьте похвалить.

4. Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.

5. Если по каким-либо объективным причинам ребенку трудно учиться, выберите для него кружок по душе, чтобы занятия в нем приносили ему радость, и он не чувствовал себя ущемленным.

6. Если в школе ребенок пропустил из-за¹ болезни много дней, попробуйте сделать его возвращение постепенным – например, придите вместе после уроков, узнайте домашнее задание, пусть разговаривает с одноклассниками по телефону; ограничьте время пребывания в школе – не оставляйте первое время на продленку, избегайте перегрузок.

7. В сложных ситуациях не стремитесь все сделать за ребенка – предложите подумать и справиться с проблемой вместе, иногда достаточно просто Вашего присутствия.

8. Если дети скрывают свои затруднения, из-за которых они беспокоятся, попробуйте узнать, что они скрывают, играя с ними в различные игры. В игре развивайте возможные трудные ситуации, в которых мог бы попасть ребенок. Может быть ребенок сам раскроет продолжение событий. Через такой прием у вас есть возможность продемонстрировать решения проблем [16, с. 44].

9. Не пытайтесь повысить производительность такого ребенка, описывая надвигающиеся трудности в черном цвете. Например, подчеркивая, какая серьезная контрольная его ждет.

10. Старайтесь искать преимущества в любой ситуации («нет серебряной накладки»): ошибки управления – важный опыт. Вы понимаете, что вам нужно повторить то, на что вы должны обратить внимание. Несмотря на то, что родителей не устраивает поведение и успеваемость своих детей, они не должны прекращать показывать свою любовь и поддержку. Тепло и доверие окружающее ребенка, поможет раскрыться множеству его талантов.

Рекомендации педагогам

1. Не оценивайте ребенка. Не сравнивайте с другими детьми, которые являются для вас эталоном. Старайтесь хвалить ребёнка за его достижения. Обращайте внимание даже на маленькие его достижения в учебе. Например: ранее ребенок допускал три ошибки в диктанте, а уже пишет диктанты с одной ошибкой.

2. Постарайтесь раскрыть потенциал ребенка в той сфере, которая ему нравится. Придавайте ценность любой сфере деятельности, где ребёнок старается себя проявить.

Независимо от того, насколько успешен ребенок – в спорте, в домашних делах, в каких-либо конкретных навыках – он никогда не должен нести ответственность за неудачи в школьных делах. Напротив, следует

подчеркнуть, что, поскольку он научился делать что-то хорошо, он постепенно изучает все остальное.

3. Ребенка следует не только хвалить больше, а меньше ругать, но следует хвалить именно тогда, когда он что-то делает (а не когда он сидит пассивно, не мешая другим).

4. Нужно быть готовым к тому, что школьные дела могут полностью оставаться вне сферы самоутверждения детей, поэтому заболеваемость школьной ситуацией должна быть уменьшена любыми средствами. Школа должна оставаться сферой мягкой оценки, которая очень долго уменьшает беспокойство (что само по себе дает некоторое улучшение результатов). Благодаря этим мерам у ребенка¹ постепенно снижается школьная тревога, а так как на уроках он продолжает работать, то накапливаются и некоторые достижения.

5. Важно не показывать ребенку слишком много внимания о его образовательных неудачах. Если вы интересуетесь школьной жизнью ребенка, в то же время учитывайте взаимоотношения детей в классе, подготовку к праздникам, мероприятия и поездки в классе и не сосредотачивайтесь на местных проблемах: содержании обучения. Сфера деятельности, в которой ребенок успешен и может объяснить, что он или она может потерять уверенность в себе, должна рассматриваться как чрезвычайно важная, высоко ценимая и очень заинтересованная в них. Такая девальвация традиционных школьных ценностей позволяет предупредить самый тяжкий результат хронической не успешности и школьной тревожности – резко отрицательное отношение к школьным делам, которое к подростковому возрасту может отлиться в классическую форму антисоциального школьного поведения (хулиганства). При этом не возникает и другое частое следствие хронической не успешности – депрессия, приводящая глубокой пассивности и безразличию [9, с. 57].

При взаимодействии с ребёнком помогут данные правила:

Правило 1. Рассказывая, ребенок должен чувствовать, что его состояние и чувства, понятны вам. Выслушав свое дитя, повторите его рассказ, но уже другими слова, это гарантирует нам что:

1. Ребенок сможет убедиться, что его услышали;
2. Услышав свою ситуацию со стороны, ребенок лучше поймет свои чувства;
3. Ребенок убедится, что вы правильно его поняли.

Поглощающиеся проблемой, чем-то расстроенные люди, часто упускают что-то важное. Иногда, для решения проблемы достаточно просто внимательно выслушать ребенка.

Правило 2. Обращайте внимание на мимику и жесты ребенка при общении. Вздвигающийся подбородок и слезливые глаза помогут понять состояние ребенка, даже если он скажет вам, что у него все хорошо.

Правило 3. Подбадривайте и поддерживайте ребенка даже без слов. Такие действия как улыбка, объятия, подмигивание, кивание головой, зрительный контакт помогут вам в этом.

Правило 4. Не забывайте про свой тон отвечая на поставленные вопросы ребенка. Ваша интонация характеризует лучше, чем слова.

Правило 5. Не забывайте поддерживать разговор, показывайте свою заинтересованность в рассказе своего ребенка. Например, спросите: «А что было дальше?» или «Расскажи мне об этом...»

Правило 6. Проводя время с ребенком, играйте в игры, в которые Вы сами играли в детстве. Это не должно составлять особого труда и с лёгкостью стать одним из стилей взаимодействия с ребенком, возможно это будет самый благоприятный метод развития этих отношений. Например, развить руки можно перебирая рис с бабушкой, общую координацию – бегая, занимаясь спортом с папой, лазая по деревьям в саду. А для развития речи и кругозора достаточно просто разговаривать с ребенком (это так же поможет решить множество тонких психологических проблем).

Правило 7. Делая массаж, еще более легкого поглаживание тела, так же ослаблению напряжений в мышцах.

Применение элементов массажа, еще более легкого поглаживания тела, также расслаблению мышечного напряжения. В этом случае нет необходимости обращаться за медицинской помощью. Вы можете использовать легкие техники или даже простые объятия. [71, с. 112].

Дополняя вышеуказанные правила приведем ниже советы, которые помогут снизить симптоматику тревожности у детей, обучающихся в первом классе:

- Уменьшите дух соперничества при работе с любыми заданиями на скорость;
- Не сравнивайте ребенка с кем бы то ни было;
- Телесный контакт, как например объятия или похлопывание по плечу, проводите как можно чаще;
- Хвалите ребенка объясняя ему за что и почему его хвалят. Так вы поспособствуете в повышении самооценки ребенка;
- При обращении к ребенку старайтесь чаще звать его по имени;
- Вы должны стать для ребенка примером для подражания;
- Если ребенок не справился с вашими требованиями, которые изначально были неравносильны его возможностям, не делайте ему замечания;
- Не наказывайте ребенка унижая его личное достоинство. [76, с. 191].

Если ребенку по объективным причинам, тяжело с выполнением учебных заданий и поручений, необходимо подобрать внеурочные занятия, которые бы пришлись по душе ребенку, и способствовали тому, чтобы он радовался, да бы не чувствовать себя ущемленным. Одновременно нужно ненавязчиво помогать с выполнением трудный и сложных для него заданий.

Занятия с ребенком должны проходить на предельном для него уровне трудности, развивая «зону его ближайшего развития». В случае, объективных причин по которым становится трудно выполнять поручения и задания, которые могут быть выполнены ребенком, необходимо сделать класс более счастливым и не пострадавшим выбрав внеклассные занятия. Нужно проводить занятия с детьми используя развитие «ближайшей зоны развития». Категорически запрещено оставлять ребенка без любви и поддержки, когда родитель неудовлетворен успехами и поведением ребенка.

Таким образом, следует отметить, что атмосфера доверия и тепла положительно влияют на развитие ребенка. Выработка у детей способностей и умений по самостоятельному разрешению школьных проблем определена в качестве перспективной задачи коррекционно-развивающей работы с первоклассниками.

Выводы по третьей главе

Разработанная программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности первоклассников включает в себя 10 занятий и предполагает 2 встречи в неделю. Коррекционно-развивающую работу по снижению тревожности необходимо проводить в начале школьного обучения, т.к. это будет предотвращать возникновение тревожности как устойчивой черты личности. Получив результаты исследования уровней тревожности первоклассников, были подобраны конкретные упражнения для эффективной коррекции имеющихся нарушений в развитии.

Программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности первоклассников строится на следующих принципах:

1. Принцип деятельности – формирование личности обучающегося происходит только в процессе его собственной деятельности, которое предполагает «открытие» им нового знания.

2. Принцип учета возрастных особенностей – задания подбираются таким образом, чтобы они отвечали возможностям ребенка.

3. Принцип повтора – повторение с постепенным усложнением, предполагающее успешное усвоение и закрепление необходимых психологических навыков.

После реализации программы формирования необходимо проанализировать выполненную работу, чтобы выявить ее эффективность, увидеть слабые и сильные стороны программы, динамику процесса коррекции и определить, по каким параметрам произошла коррекция, а в отношении каких показателей реализованная программа показалась менее эффективной. Анализ результатов после формирующего эксперимента показал, что испытуемые показали положительные результаты.

По результатам формирующего эксперимента, полученным по методике «Шкала тревожности» Р. Сирса мы видим, что высокая тревожность установлена у 15 % (4 человека), т.е. после реализации программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности у 12% первоклассников показатель тревожности с высокого уровня понизился до среднего (3 человека).

Средний уровень тревожности – 73 % (19 человек). Данные результаты свидетельствуют о том, что школьников со средним уровнем школьной тревожности стало больше на 13% (6 человек)

Низкий уровень тревожности – у 12 % (3 человека). Учитель каждый день наблюдает за поведением своих учеников. Он видит, кто является в классе активом, а кто пассивом; кто решителен, а кто нет; кто боится выходить к доске, а кто, напротив, поднимает руку, чтобы ответить. Учитель, который является классным руководителем и помимо ведения уроков проводит еще и классные часы, видит, как ученик ведет себя во внеурочное время.

Из результатов формирующего эксперимента по методике «Тест школьной тревожности» (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен) видно, что у 12 % (3 человека) высокий уровень тревожности, а до формирующего эксперимента учащихся с высоким уровнем тревожности было больше – 19 %

(5 человек). Средний уровень тревожности выявлен у 76 % (20 человек). Это свидетельствует о том, что у большинства испытуемых сформирован адекватный уровень школьной тревожности. До поведения формирующего эксперимента средний уровень школьной тревожности был у 58 % (15 человек) респондентов. Низкий уровень тревожности диагностирован у 12 % (3 человека) испытуемых. До проведения формирующего эксперимента низкий уровень развития тревожности был выявлен у 23 % (6 человек) испытуемых.

Анализ результатов по шкале «Общая тревожность в школе», представленных на рисунке 8 показал, что у 12 % (3 человека) высокий уровень школьной тревожности, а до формирующего эксперимента было 23 % (6 человек). Это свидетельствует о том, что 12 % (3 человека) перестали испытывать повышенную школьную тревожность. Средний уровень тревожности отмечается у большинства испытуемых 76 % (20 человек).

Низкий уровень тревожности выявлен у 12 % (3 человека), а до реализации программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности первоклассников было у 23% (6 человек) испытуемых.

Для проверки выдвинутой гипотезы был использован Т-критерий Вилкоксона, сопоставлены показатели методики «Тест школьной тревожности» (Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен).

Полученное эмпирическое значение Т попадает в зону значимости: $T_{\text{эмп}} < T_{\text{кр}}(0,01)$. Гипотеза H_1 принимается. Интенсивность сдвигов в сторону повышения уровня школьной тревожности превышает интенсивность сдвигов в сторону его снижения. Гипотеза исследования доказана.

Цель достигнута, задачи решены.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На основании проведенного исследования психолого-педагогической коррекции школьной тревожности первоклассников было установлено следующее.

Тревожность – состояние человека, которое характеризуется повышенной склонностью к переживаниям, опасениям и беспокойству, имеющее отрицательную эмоциональную окраску. Постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях. В основе повышенной тревожности лежит совокупность биологических (конституциональных) и средовых факторов. Повышенная тревожность возникает и реализуется в результате сложного взаимодействия когнитивных, аффективных и поведенческих реакций, провоцируемых при воздействии на человека различных стрессов. Она может быть связана не только с ситуацией опасности, но и с ожиданием ее. По наблюдениям многих отечественных и зарубежных исследователей, истоки повышенной тревожности лежат в детстве индивида и связаны с отношениями со значимыми взрослыми.

Для проведения программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности первоклассников использовался метод построения «дерево целей». Была построена модель психолого-педагогической коррекции школьной тревожности первоклассников.

Исследование школьной тревожности первоклассников реализовывалось в три этапа: поисково-подготовительный (формулирование и обоснование проблемы исследования школьной тревожности первоклассников, актуальность и важность ее решения в настоящее время), опытно-экспериментальный (Проведение констатирующего и эксперимента, тестирование с использованием психодиагностических методик: тест школьной тревожности Б. Филлипса, «Шкала тревожности» Р. Сирса, тест тревожности (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен). Разработка и реализация

программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности первоклассников), контрольно-обобщающий (проведение анализа и обобщение полученных результатов исследования, систематизация результатов. Составление рекомендаций по коррекции школьной тревожности первоклассников. Применение статистико-математического метода: Т-критерий Вилкоксона.). В работе представлены теоретические методы: анализ литературы, синтез, обобщение, целеполагание, моделирование. Представленные этапы, методы и методики полностью отвечают задачам, цели исследования и полностью соответствуют контингенту испытуемых.

Полученные результаты свидетельствуют о необходимости проведения программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности, так как в классе есть дети с высоким и низким уровнем школьной тревожности.

Программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности первоклассников включает в себя 10 занятий и предполагает 2 встречи в неделю. Корректирующие меры по снижению тревожности должны быть предприняты в начале обучения, потому что это предотвращает возникновение беспокойства как стабильной черты личности. После получения результатов исследования уровня тревожности первоклассников были выбраны конкретные упражнения для эффективной коррекции существующих нарушений развития.

После реализации программы формирования необходимо проанализировать выполненную работу, чтобы выявить ее эффективность, увидеть слабые и сильные стороны программы, динамику процесса коррекции и определить, по каким параметрам произошла коррекция, а в отношении каких показателей реализованная программа показалась менее эффективной. Анализ результатов после формирующего эксперимента показал, что испытуемые показали положительные результаты.

По результатам формирующего эксперимента, полученным по методике «Шкала тревожности» Р. Сирса мы видим, что высокая тревожность установлена у 15 % (4 человека), т.е. после реализации программы психолого-

педагогической коррекции школьной тревожности у 12% первоклассников показатель тревожности с высокого уровня понизился до среднего (3 человека).

Средний уровень тревожности – 73 % (19 человек). Данные результаты свидетельствуют о том, что школьников со средним уровнем школьной тревожности стало больше на 13% (6 человек)

Низкий уровень тревожности – у 12 % (3 человека). Учитель каждый день наблюдает за поведением своих учеников. Он видит, кто является в классе активом, а кто пассивом; кто решителен, а кто нет; кто боится выходить к доске, а кто, напротив, поднимает руку, чтобы ответить. Учитель, который является классным руководителем и помимо ведения уроков проводит еще и классные часы, видит, как ученик ведет себя во внеурочное время.

Из результатов формирующего эксперимента по методике «Тест школьной тревожности» (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен) видно, что у 12 % (3 человека) высокий уровень тревожности, а до формирующего эксперимента учащихся с высоким уровнем тревожности было больше – 19 % (5 человек).

Средний уровень тревожности выявлен у 76 % (20 человек). Это свидетельствует о том, что у большинства испытуемых сформирован адекватный уровень школьной тревожности. До проведения формирующего эксперимента средний уровень школьной тревожности был у 58 % (15 человек) респондентов.

Низкий уровень тревожности диагностирован у 12 % (3 человека) испытуемых. До проведения формирующего эксперимента низкий уровень развития тревожности был выявлен у 23 % (6 человек) испытуемых.

Анализ результатов по шкале «Общая тревожность в школе», представленных на рисунке 8 показал, что у 12 % (3 человека) высокий уровень школьной тревожности, а до формирующего эксперимента было 23 %

(6 человек). Это свидетельствует о том, что 12 % (3 человека) перестали испытывать повышенную школьную тревожность.

Средний уровень тревожности отмечается у большинства испытуемых 76 % (20 человек).

Низкий уровень тревожности выявлен у 12 % (3 человека), а до реализации программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности первоклассников было у 23% (6 человек) испытуемых.

Для проверки выдвинутой гипотезы был использован Т-критерий Вилкоксона, сопоставлены показатели методики «Тест школьной тревожности» (Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен).

Полученное эмпирическое значение Т попадает в зону значимости: $T_{\text{эмп}} < T_{\text{кр}}(0,01)$. Гипотеза H_1 принимается: интенсивность сдвигов в сторону снижения уровня школьной тревожности превышает интенсивность сдвигов в сторону его повышения.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова, Г.С. Возрастная психология: учеб. пособие для студ. вузов [Текст] / Г.С. Абрамова. – 5-е изд. – МОСКВА: Академический проект: Алма Матер, 2005. – 702 с.
2. Адлер, А. Очерки по индивидуальной психологии [Текст]/ пер. с нем. Боковиков А.М. – МОСКВА: Когито-Центр, 2002. – 566 с.
3. Айсмонтас, Б.Б. Педагогическая психология: схемы и тесты [Текст] /Б.Б. Айсмонтас. – МОСКВА: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 208 с.
4. Андреева, И.Н. Личностная тревожность как проблема психического здоровья подростка / Гуманизация учебного процесса: личностный мотив и творческое развитие [Текст] / И.Н. Андреева. – Бобруйск: Изд-во Бобруйск, 2008. - 224 с.
5. Аракелов, Г.Г. Психофизиологический метод оценки тревожности [Текст] / Психологический журнал [Текст] / Г.Г. Аракелов, Н.Е. Лысенко, Е.Е. Шотт. – МОСКВА: Высш. шк., 2002. – 686 с.
6. Аракелов, Н. Тревожность: методы ее диагностики и коррекции [Текст] / Н. Аракелов. – МОСКВА: ЭКСМО – 2002. – 224 с.
7. Астапов В. М. Тревожность у детей: учебное пособие [Текст] / В.М. Астапов. Изд-во: ПЕРСЭ, 2008 г. – 160 с.
8. Бакеев, В.А. О тревожно – внушаемом типе личности / Новые исследования в психологии [Текст] / В.А. Бакеев. – СПб.: Питер- пресс, 2009. – 364 с.
9. Безруких, М.М. Трудности обучения в начальной школе: причины, диагностика, комплексная помощь [Текст] / М.М. Безруких. – МОСКВА: Эксмо, 2009. – 464 с.
10. Березин Ф.Б. Психологическая и психофизиологическая адаптация человека / Л., Наука 1988 – 270 с. [Электронный ресурс] URI: http://www.liveinternet.ru/users/redhead_queen/post287638185/.
11. Блажена Н.В. Нивелирование школьной тревожности средствами

арттерапии [Текст] / Н.В. Блажена, О.В. Лозгачева // Актуальные проблемы психологии образования: сборник научно-исследовательских работ студентов/ сост. О.В. Лозгачева / Урал. гос. пед. ун-т. – Екатеринбург, 2015 – С.7-10.

12. Блинова, Н.Г. Особенности адаптации к обучению учащихся начальных классов в зависимости от уровня их психологической и биологической зрелости и индивидуально-типологических особенностей [Текст] / Н.Г. Блинова // Валеология. – 2012. – № 4. – С. 7-13.

13. Божович, Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте [Текст] / Л.И. Божович. – СПб.: Питер, 2008. – 398 с.

14. Божович, Л.И. Проблемы формирования личности. Избранные психологические труды [Текст] / Л.И. Божович. – МОСКВА: Просвещение, 2001. – 350 с.

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

16. Бугрименко, Е.А. Готовность детей к школе. Диагностика психического развития и коррекция его неблагоприятных вариантов: методические разработки для школьного психолога [Текст] / Е.А. Бугрименко. – МОСКВА: ВНИК «Школа», 2006. – 383 с.

17. Вачков, И.В. Сказкотерапия: Развитие самосознания через психологическую сказку [Текст] / И.В. Вачков. – МОСКВА: Ось-89, 2001. – 144

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

19. Венгер, А.Л. Теоретические основания экстренной психологической помощи детям и подросткам [Текст] / А.Л. Венгер. – МОСКВА: Просвещение, 2000. – 284 с.

20. Гагай, В.В. Особенности школьной адаптации первоклассников как трудной жизненной ситуации для детей и родителей / В.В. Гагай, К.Ю.

Гринева // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2013. – № 2. – С. 33-43.

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

22. Горбунова, В.В. характеристика первоклассников в период адаптации к обучению в школе [Текст] / В.В. Горбунова, [и др.] // Известия 83 Самарского научного центра Российской академии наук. – 2014. – № 5-1. – том 16. – С. 629-635.

23. Гуров, В.А. Тревожность как показатель психологического здоровья младших школьников и личностные особенности педагога [Текст] / В.А. Гуров. – МОСКВА: Просвещение, 2006. –174 с.

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

25. Делимова, Ю.О. Моделирование в педагогике и дидактике [Текст] / Ю.О. Делимова // Вестник ШГПИ. – 2013. – № 3. – С. 98-101.

26. Дикая, Л.Г. Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы [Текст] / Л.Г. Дикая, А.Л. Журавлев. –МОСКВА: Владос-Пресс, 2007. С. 27–52.

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

28. Долгова, В.И. Коррекция страха смерти у подростков: монография [Текст] / В.И. Долгова, Н.В. Кормушина. – Челябинск: ООО «Издательство РЕКПОЛ», 2009. – 324 с.

29. Долгова, В.И. Формирование эмоциональной устойчивости личности [Текст] / В.И. Долгова, А. А. Напримеров, Я.В. Латышин. – СПб.: Изд-во Рос. гос. пед. ун-та им. А.И. Герцена, 2002. – 165 с.

30. Дубровина, И.В., Психология [Текст] / И.В. Дубровина. –

МОСКВА: Academia, 2003. – 688 с.

31. Дусавицкий, А.К. Развитие личности в учебной деятельности [Текст] / А.К. Дусавицкий. - МОСКВА: ГИТИС, 2004. – 280 с.

32. Ермолаева, М.В. Психология развития [Текст] / М.В. Ермолаева. – МОСКВА: НПО «МОДЭК», 2000. – 461 с.

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

34. Захарова, А.В. Структурно-динамическая модель самооценки [Текст] / А.В. Захарова. МОСКВА: Астрель, 2001. – 116 с.

35. Изард, К. Э. Эмоции человека [Текст] / К.Э. Изард; пер. с англ.: В. Мисник, А. Татлыбаева. – СПб.: Питер, 2011. – 460 с.

36. Ильин, Е.П. Мотивы человека [Текст] / Е.П. Ильин. – Киев: Изд. Киев, 1998. – 233 с.

37. Имедадзе, Н.В. Тревожность как фактор учения в дошкольном возрасте [Текст] / Н.В. Имедадзе. –Тб, 2004. – 241 с.

38. Капитанец, Д.А. Модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников [Текст] / Д.А. Капитанец / Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2011. – № 22. – С. 65-69.

39. Кленова, М.А. Социально-психологическая адаптация молодежи и склонность к риску [Текст] / М.А. Кленова // Известия Самарского госуниверситета. – 2010. – № 2. – С. 79-82.

40. Ключникова, Г.А. Методика изучения самооценки школьников. Вопросы психологии [Текст] / Г.А. Ключникова. – СПб.: Питер – пресс, 2000. – 64 с.

41. Кордуэлл, М. Психология. А-Я. The complete A - Z Psychology:

словарь-справочник [Текст] / М. Кордуэлл; пер. с англ. К.С. Ткаченко. – МОСКВА: Фаирпресс, 2000. – 442 с.

42. Корицова, Г.С. Фактор семьи в генезе школьной дезадаптации подростков: монография [Текст] / Г.С. Корицова. – Улан-Удэ: Изд-во БГУ, 2000. – 188 с.

43. Костина, Л.М. Методы диагностики тревожности [Текст] / Л.М. Костина. – СПб.: Речь, 2005. – 237 с.

44. Костина, Л.М. Игровая терапия с тревожными детьми [Текст] / Л.М. Костина. – СПб.: Речь, 2003. – 218 с.

45. Кочубей, Б.И. Эмоциональная устойчивость школьника [Текст] / Б.И. Кочубей. – МОСКВА: Астрель, 2006. – 184 с.

46. Кравцова, М. Тревожные дети [Текст] / М. Кравцова. МОСКВА: ГИТИС, 2003. – 185 с.

47. Красникова, М.А. Социальная психология [Текст] / М.А. Красникова. –МОСКВА: ФОРУМ: ИНФРА-М, 2007. –336 с.

48. Краткий психологический словарь [Текст] / под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1999. –512 с.

49. Левина, И.Л. Школьная адаптация, и ее нарушения [Текст] / И.Л. Левина. – Новокузнецк: ИПК, 2002. – 262 с.

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

51. Личко А.Е. Подростковая психиатрия: Руководство для врачей [Текст] / А.Е. Личко. 2-е издание дополненное и переработанное. Л., Медицина, 2003. – 417 с.

52. Лозинский, А.С. Особенности биологической адаптации первоклассников с различным уровнем готовности к обучению в школе [Текст] / А.С. Лозинский, Е.В. Булычева // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2011. – № 16 (135). – С. 303-304.

53. Марцинковская, Т.Д. Ваш тревожный ребенок [Текст] /

Т.Д. Марцинковская. – МОСКВА: Вентана-Граф, 2005. – 96 с.

54. Микляева, А.В. Методы психологической диагностики школьной тревожности [Текст] / А.В. Микляева, П.В. Румянцева // Педагогическая диагностика: науч.-практ. журн. – 2005. – № 2. – С. 111-121.

55. Микляева, А.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция [Текст] / А.В. Микляева, П.В. Румянцева. – СПб.: Речь, 2004. – 245 с.

56. Микляева, А.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция [Текст] / А.В. Микляева, П.В. Румянцева. – СПб.: Речь, 2007. – 248 с.

57. Митюхляева, К.П. Деятельность педагога-психолога коррекции детских страхов [Текст] / К.П. Митюхляева // Психология образования: вчера, сегодня, завтра»: материалы I Международной научно-практической конференции, Екатеринбург 13 февраля 2015 г. / Урал. гос. пед. ун-т. Екатеринбург, 2015. – С. 81-84.

58. Моргулец, Г.Г. Преодоление тревожности и страхов у первоклассников: диагностика, коррекция [Текст] / Г.Г. Моргулец, О.В. Расулова. - Волгоград: Учитель, 2014. – 143 с.

59. Мухина, В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: учебник для студ. вузов [Текст] / В.С. Мухина. – 4-е изд., стереотип. – МОСКВА: Издательский центр «Академия», 2009. – 456 с

60. Немов, Р.С. Общая психология: учебник [Текст] / Р.С. Немов. – МОСКВА: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 400 с.

61. Немов, Р.С. Психология. Психодиагностика [Текст] / Р.С. Немов. – МОСКВА: ВЛАДОС, 2006. – 287 с.

62. Никонова, С. Л. Психолого-педагогическая коррекция тревожности у старших дошкольников [Текст] / С.Л. Никонова // Концепт. – 2015. №1. – С. 1-6.

63. Овчарова, Р.В. Практическая психология в начальной школе [Текст] / Овчарова Р.В. – МОСКВА: ООО АПРЕЛЬ Пресс, 2010. – 208 с.

64. Овчарова, Р.В. Практическая психология образования (учебное пособие для студентов психологических факультетов университетов) [Текст] / Р.В. Овчарова // Международный журнал экспериментального образования. – 2013. – № 5. – С. 63-67.
65. Осипова, А.А. Общая психокоррекция [Текст] / А.А. Осипова. – МОСКВА: СФЕРА, 2002. – 510 с.
66. Петровский, А.В. Личность. Деятельность. Коллектив [Текст] / А.В. Петровский. – М. ГИТИС, 2003. - 337 с.
67. Практическая психология образования: Учебник для студентов высших и средних специальных учебных заведений [Текст] / под ред. И.В. Дубровиной, 2-е изд. – МОСКВА: ТЦ «Сфера», 2010. – С. 247-256.
68. Прихожан А.М. Психология тревожности дошкольный и школьный возраст [Текст] / А.М. Прихожан / 2 изд. – Спб.: Питер, 2009. - 192с.
69. Прихожан, А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика [Текст] / А.М. Прихожан. – Воронеж: МОДЭК, 2000. – 273 с.
70. Прихожан, А.М. Психологический справочник, или как обрести уверенность в себе [Текст] / А.М. Прихожан. – Москва: Просвещение, 2000. – 210 с.
71. Прихожан, АМ. Причины, профилактика и преодоление тревожности [Текст] / А.М. Прихожан. Москва: Просвещение, 2002. – 186 с.
72. Психология детей младшего школьного возраста: учебник [Текст] / под общ. ред. А. С. Обухова. – МОСКВА: Издательство Юрайт, 2014. – 583 с. – Серия: Бакалавр. Базовый курс.
73. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст: Проблемы становления личности [Текст] /Х. Ремшмидт. – Москва, Издательство Перо, 2008. – 278 с.
74. Рогов, Е.И. Психология группы [Текст] / Е.И. Рогов. – Москва: ВЛАДОС, 2005. – 430 с.

75. Роджерс, К.К. Наука о личности. История зарубежной психологии [Текст] / К.К. Роджерс. – М. Астрель, 2000 – 260 с.
76. Ромицына, Е.Е. Методика: Многомерная оценка детской тревожности [Текст] / Е.Е. Ромицына. – СПб.: Речь, 2006. – 212 с.
77. Румянцева, Т.В. Влияние стилей родительского воспитания на школьную тревожность и успеваемость [Текст] / Т.В. Румянцева. МОСКВА: Просвещение, 2009. – 196 с.
78. Слепичева, О.А. Индивидуальный стиль деятельности учителя и его влияние на уровень тревожности младших школьников [Текст] / О.А. Слепичева. - СПб.: Питер – пресс, 2002. – 174 с.
79. Солдатова, Е.Л. Психология развития и возрастная психология / Онтогенез и дизонтогенез [Текст] / Е.Л. Солдатова, Г.Н. Лаврова. – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 384 с.
80. Сорокина, В.В. Психологическое неблагополучие детей в начальной школе. Диагностика и пути преодоления [Текст] / В.В. Сорокина. – МОСКВА: Генезис, 2005. – 191 с.
81. Суркина, С.Б. Снижение тревожности как психологопедагогическая задача [Текст] / С.Б. Суркина // Материалы VII Международной студенческой электронной научной конференции «Студенческий научный форум». – URL: <http://www.scienceforum.ru/2015/832/9974> (дата обращения: 25.11.2016).
82. Сушкова, Ф. Уровень тревожности школьников растет [Текст] / Ф. Сушкова. – МОСКВА: ГИТИС, 2006. – 151 с.
83. Терешкина, И.Б. Психологические проблемы учащихся частных школ [Текст] / И.Б. Терешкина. – СПб. Питер - пресс, 2000. – 116 с.
84. Тревога и тревожность [Текст] / сост. и общ. ред. В.И. Остапова. СПб.: Питер, 2001 – 256 с.
85. Феррой, Л.М. Причины возникновения тревожности и ее проявления у детей дошкольного и младшего школьного возраста / Школа здоровья [Текст] / Л.М. Феррой. – Библиография, 2005. – № 3. – С. 32-38

86. Фрейд, З. Введение в психоанализ [Текст] / З. Фрейд. – МОСКВА: АСТ, 2008. – 607 с.
87. Фрейд, З. Психология бессознательного [Текст] / З. Фрейд. – МОСКВА: Владос, 2007 – 104 с.
88. Фромм, Э. Бегство от свободы [Текст] / Э. Фромм. – МОСКВА: ГИТИС, 2007. – 272 с.
89. Хабилова, Е.Р. Тревожность и ее последствия [Текст] / Е.Р. Хабилова. – СПб.: Питер – пресс, 2003. – 302 с.
90. Хорни, К. Невротическая личность нашего времени [Текст] / К. Хорни. – МОСКВА: Издательская группа Ардис, 2006 – 138 с.
91. Хухлаева, О.В. Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет [Текст] / О.В. Хухлаева. – МОСКВА: АСТ, 2003. – 236 с.
92. Черепкова, Н.В. Особенности проявления тревожности в условиях школы [Текст] / Н.В. Черепкова, В.А. Дементьева. МОСКВА: Астрель, 2013. – 216 с.
93. Шапарь, В.Б. Практическая психология. Психодиагностика групп и коллективов: учеб. пособие [Текст] / В.Б. Шапарь. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006. – 448 81 с.
94. Эльконин Д.Б. Избранные психологические труды [Текст] / Д.Б. Эльконин. МОСКВА: Издательский центр «Академия», 2009. – 378 с.
95. Эльконин, Д.Б. Психология обучения младшего школьника [Текст] / Д.Б. Эльконин. – Москва: Просвещение, 2014. – 64 с.
96. Эльконин, Д.Б. Формирование учебной деятельности [Текст] / Д.Б. Эльконин. – Москва: Педагогика, 2012. – 230 с.
97. Эмоции человека в нормальных и стрессорных условиях [Текст] / А.И. Яроцкий, Ф.П. Космолинский, А.К. Попов и др.; под общ. ред. А.И. Яроцкого, И.А. Криволапчука. – Гродно: ГрГУ, 2001. – 494 с.
98. Якобсон, П.М. Эмоциональная жизнь школьника. Психология мотивации [Текст] / П.М. Якобсон. – Москва: Воронеж, 2012. – 412с.
99. Яковлева, О.В. Коррекция ситуативной и личностной тревожности

у подростков [Текст] / О.В. Яковлева // Альманах современной науки и образования. – Тамбов: Грамота, 2011. –№ 11 (54). –С. 133-135.

100. Ямбург, Е.А. Школа для всех [Текст] / Е.А. Ямбург. – М.: Новая школа, 2011. – 352 с.

101. Ядов В.А. Социологическое исследование. Методология, программа, методы [Текст] / В.А. Ядов. – Изд. 2-е. – М.: Наука, 1987.

102. Ярская В.Н. Методология диссертационного исследования. Как защитить диссертацию [Текст] / В.Н. Ярская. – М.: Вариант: ЦСПГИ, 2011. – 176 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методики диагностики школьной тревожности у первоклассников

«Шкала тревожности» Р. Сирса

Методика предназначена для определения уровня тревожности у дошкольников и младших школьников. Оценку школьника по данной шкале в качестве эксперта проводит их учитель или знающий ученика психолог. Состоит из 14 вопросов.

Инструкция эксперту

Оцените каждое утверждение одним из следующих

баллов: 0 - признак отсутствует;

1 - признак слабо выражен;

2 - признак достаточно выражен; 3 - признак резко выражен. Утверждения

1. Обычно напряжен, скован.	
2. Часто грызет ногти.	
3. Легко пугается.	
4. Плаксив.	
5. Очень ко всему чувствителен.	
6. Часто бывает агрессивным.	
7. Обидчив.	
8. Нетерпелив, не может ждать.	
9. Легко краснеет или бледнеет.	
10. Испытывает трудности с сосредоточением.	
11. Суевлив.	
12. Потеют руки.	
13. При неожиданном задании с трудом включается в работу.	
14. С трудом регулирует громкость голоса при ответе.	

Оценка результата:

до 20 баллов - низкий уровень тревожности; 20-30 баллов- средний уровень тревожности; более 30 баллов- высокий уровень тревожности.

Примечание: сумма менее 4 баллов диагностируется как сомнительная достоверность результата.

Тест тревожности Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен.

Методика представляет собой детский тест тревожности, разработанный американскими психологами Р. Тэммл, М. Дорки и В. Амен. Проективный тест исследует характерную для ребенка тревожность в типичных для него жизненных ситуациях (где соответствующие свойства личности проявляются в наибольшей степени). При этом тревожность рассматривается как черта личности, функция которой состоит в обеспечении безопасности человека на психологическом уровне, и которая вместе с тем имеет отрицательные следствия. Последние заключаются, в частности, в торможении активности ребенка, направленной на достижение успехов.

Высокая тревожность часто сопровождается высоко развитой потребностью избегания неудач и тем самым препятствует стремлению к достижению успеха. Тревожность, испытываемая ребенком в одной ситуации, не обязательно будет так же проявляться в другом случае. Значимость ситуации зависит от отрицательного эмоционального опыта, приобретенного ребенком в этих ситуациях. Отрицательный эмоциональный опыт формирует тревожность как черту личности и соответствующее поведение ребенка.

Психодиагностика тревожности выявляет внутреннее отношение данного ребенка к определенным социальным ситуациям, раскрывает характер взаимоотношений ребенка с окружающими людьми, в частности в семье, в детском саду.

Тест проводится индивидуально с детьми 3–7 лет. Тест тревожности Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен. Методика «Выбери нужное лицо». Проективная диагностика детей:

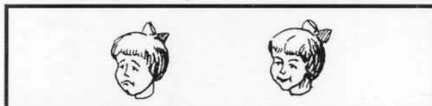
Инструкция. В процессе исследования рисунки предъявляются ребенку в строгой последовательности, один за другим. Показав ребенку рисунок, тестирующий к каждому из них дает инструкцию-разъяснение следующего содержания

Тестовый (стимульный) материал. Рисунки для девочек.

1



2



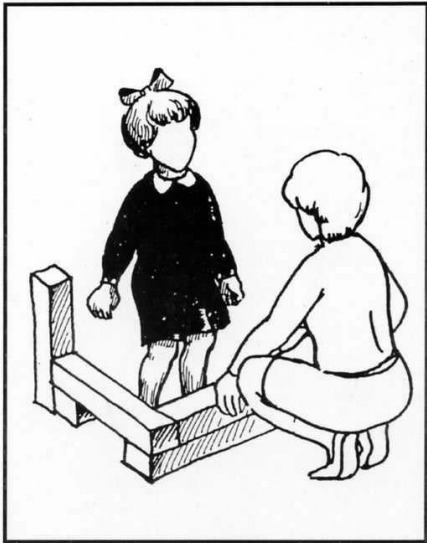
3



4



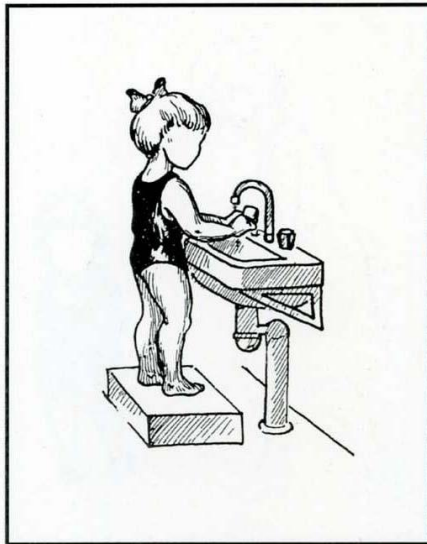
5



6



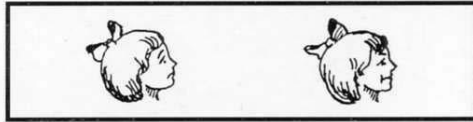
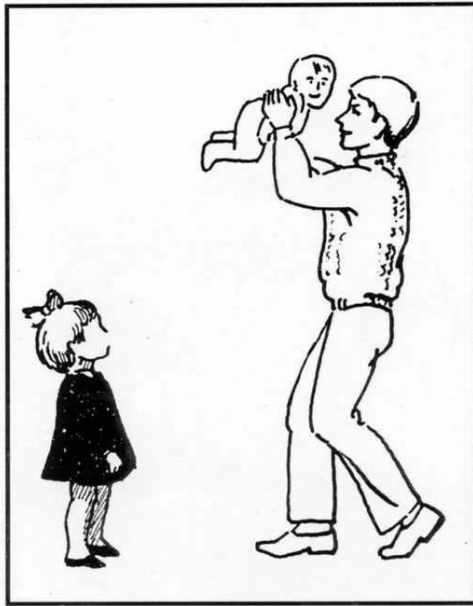
7



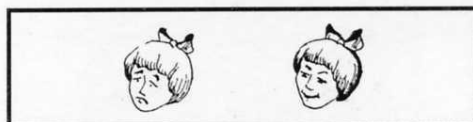
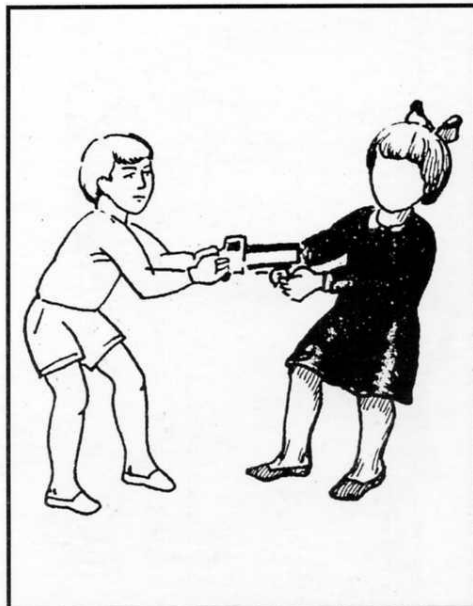
8



9

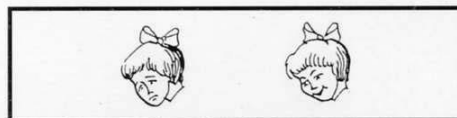
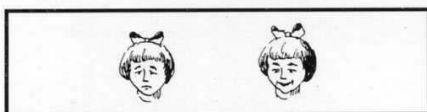
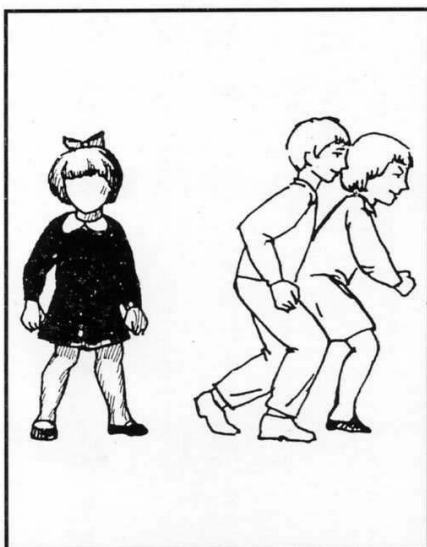


10

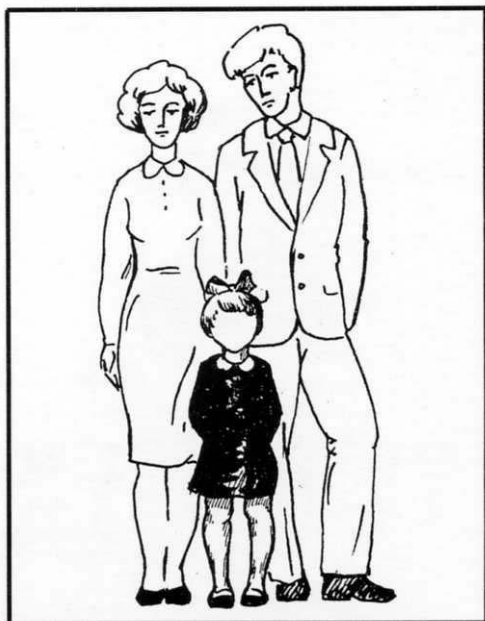


11

12



13



14



Тестовый (стимульный) материал. Рисунки для мальчиков.

1

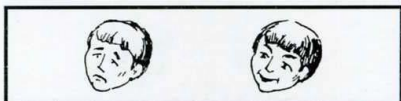


3

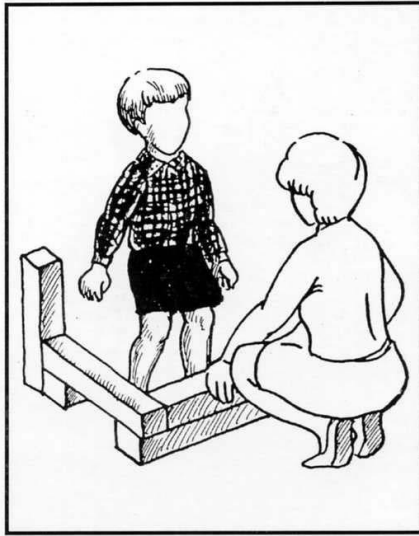
2



4



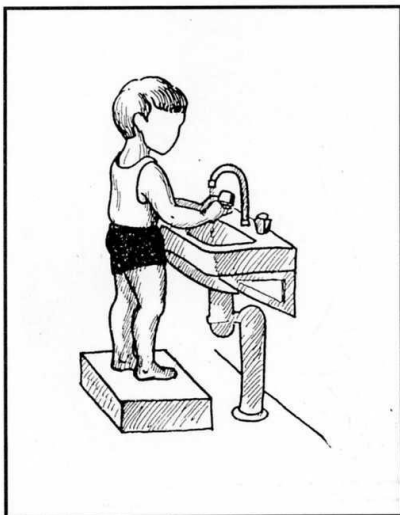
5



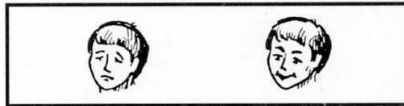
6



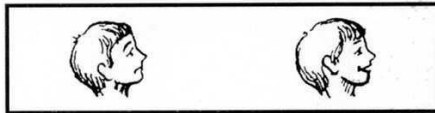
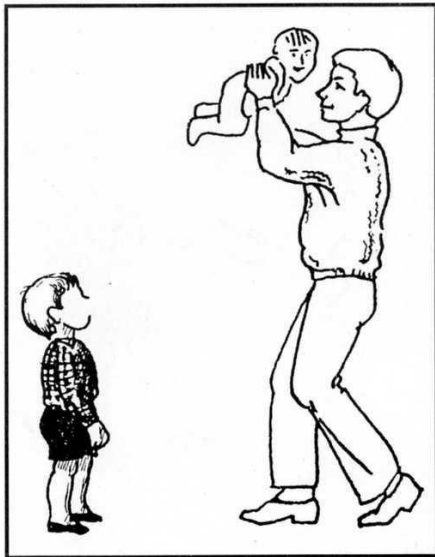
7



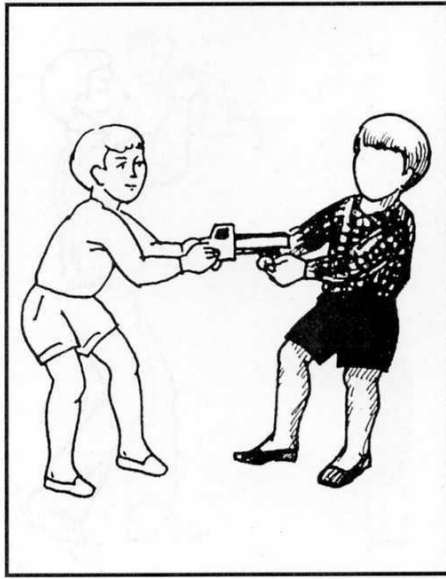
8



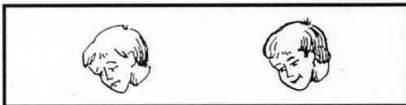
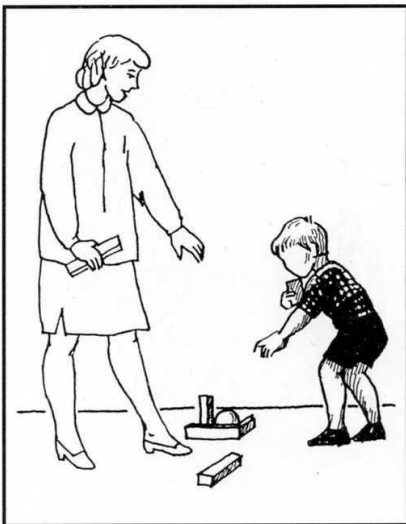
9



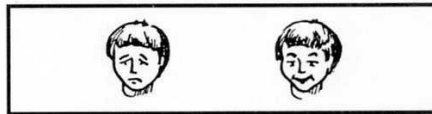
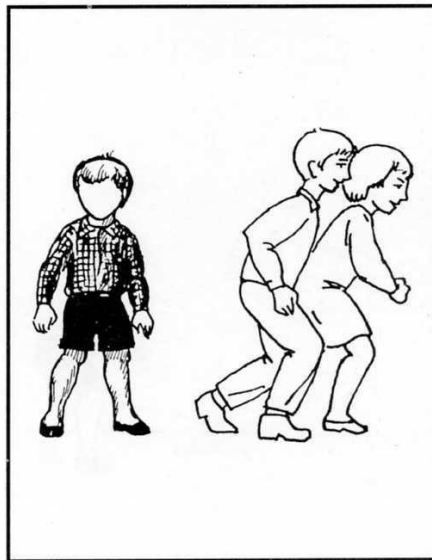
10

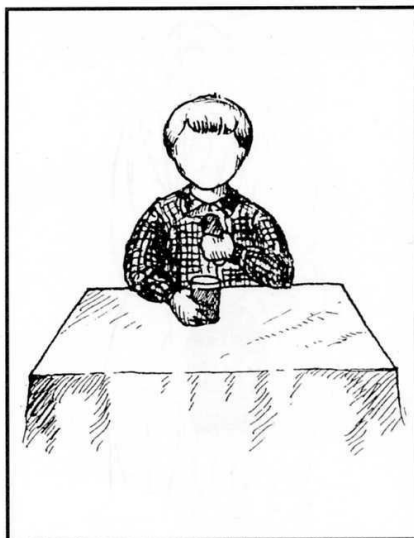
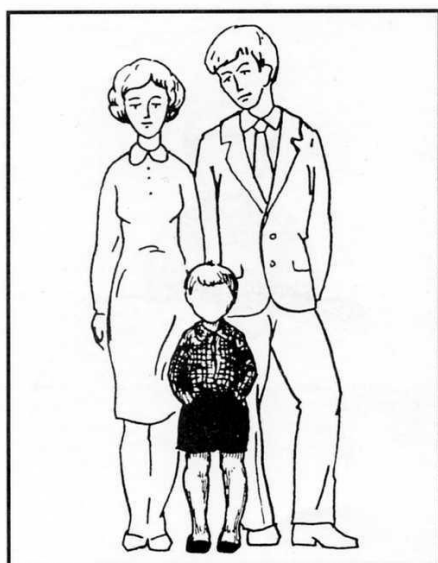


11



12





Обработка.

Рис.1. Игра с младшими детьми: «Как ты думаешь, какое у ребенка будет лицо, веселое или печальное? Он (она) играет с малышами».

Рис.2. Ребенок и мать с младенцем: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) гуляет со своей мамой и малышом».

Рис.3. Объект агрессии: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»

Рис.4. Одевание: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) одевается».

Рис.5. Игра со старшими детьми: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) играет со старшими детьми».

Рис.6. Укладывание спать в одиночестве: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) идет спать».

Рис.7. Умывание: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) в ванной».

Рис.8. Выговор: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»

Рис.9. Игнорирование: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»

Рис.10. Агрессивное нападение: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»

Рис.11. Собираение игрушек: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) убирает игрушки».

Рис.12. Изоляция: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»

Рис.13. Ребенок с родителями: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) со своими мамой и папой».

Еда в одиночестве: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) ест». Выбор ребенком соответствующего лица и его словесные высказывания фиксируются в специальном протоколе.

Рисунок	Высказывание ребенка	Выбор	
		Веселое лицо	Грустное лицо
1.Игра с младшими детьми			
2. Ребенок и мать с младенцем			
3. Объект агрессии			
4. Одевание			
5. Игра со старшими детьми			
6. Укладывание спать в одиночестве			
7. Умывание			
8. Выговор			
9. Игнорирование			
10. Агрессивность			
11. Собираение игрушек			
12. Изоляция			
13. Ребенок с родителями			
14. Еда в одиночестве			

Протоколы, полученные от каждого ребенка, далее подвергаются анализу, который имеет две формы: количественную и качественную.

Количественный анализ.

На основании данных протокола вычисляется индекс тревожности ребенка (ИТ), который равен процентному отношению числа эмоционально негативных выборов (печальное лицо) к общему числу рисунков (14):

$$ИТ = \frac{\text{Число эмоциональных негативных выборов}}{14} \times 100\%$$

В зависимости от уровня индекса тревожности дети подразделяются на 3 группы:

- а) высокий уровень тревожности (ИТ выше 50%);
- б) средний уровень тревожности (ИТ от 20 до 50%);
- в) низкий уровень тревожности (ИТ от 0 до 20%).

Качественный анализ

Ребенок анализируется индивидуально. Делаются выводы относительно возможного характера эмоционального опыта ребенка в данной (и подобной ей) ситуации. Особенно высоким проективным значением обладают рис. 4 («Одевание»), 6 («Укладывание спать в одиночестве»), 14 («Еда в одиночестве»).

Дети, делающие в этих ситуациях отрицательный эмоциональный выбор, вероятнее всего, будут обладать наивысшим ИТ. Дети, делающие отрицательные эмоциональные выборы в ситуациях, изображенных на рис. 2 («Ребенок и мать с младенцем»), 7 («Умывание»), 9 («Игнорирование») и 11 («Собирание игрушек»), с большей вероятностью будут обладать высоким или средним ИТ.

Как правило, наибольший уровень тревожности проявляется в ситуациях, моделирующих отношения ребенок-ребенок («Игра с младшими детьми», «Объект агрессии», «Игра со старшими детьми», «Агрессивное нападение», «Изоляция»). Значительно ниже уровень тревожности в рисунках, моделирующих отношения ребенок – взрослый («Ребенок и мать с младенцем», «Выговор», «Игнорирование», «Ребенок с родителями»), и в ситуациях, моделирующих повседневные действия («Одевание», «Укладывание спать в одиночестве», «Умывание», «Собирание игрушек», «Еда в одиночестве»).

Методика диагностики уровня школьной тревожности Б. Филлипса

Цель методики (опросника) состоит в изучении уровня и характера тревожности, связанной со школой у детей младшего и среднего школьного возраста.

Тест состоит из 58 вопросов, которые могут зачитываться школьникам, а могут и предлагаться в письменном виде. На каждый вопрос требуется однозначно ответить «Да» или «Нет».

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

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

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:

1. Общее число несовпадений по всему тексту. Если оно больше 50 %, можно говорить о повышенной тревожности ребенка, если больше 75 % от общего числа вопросов теста – о высокой тревожности.

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

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

КЛЮЧ К ВОПРОСАМ

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

Результаты

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

Для каждого респондента.

- 2) Представление этих данных в виде индивидуальных диаграмм.
 - 3) Число несовпадений по каждому измерению для всего класса; абсолютное значение - < 50 %; > 50 % и 75%.
 - 4) Представление этих данных в виде диаграммы.
 - 5) Количество учащихся, имеющих несовпадения по определенному фактору 50 % и 75 % (для всех факторов).
 - 6) Представление сравнительных результатов при повторных замерах.
 - 7) Полная информация о каждом учащемся (по результатам теста).
- Содержательная характеристика каждого синдрома (фактора).

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

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

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

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

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

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

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

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

Текст опросника.

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

13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?
14. Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?
15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, чего хочешь ты?
16. Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание?
17. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?
18. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?
19. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, ли ты сделаешь ошибку при ответе?
20. Похож ли ты на своих одноклассников?
21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?
22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь?
23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?
24. Верно ли, что большинство ребят относится к тебе по-дружески?
25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?
26. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
27. Боишься ли ты временами вступать в спор?
28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?
29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?
30. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?
31. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает?
32. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с учебной работой?
33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимание?
34. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?
35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?
36. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?
37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?
38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?
39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу так же хорошо, как и твои одноклассники?
40. Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие?
41. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?
42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удастся быть лучше их?
43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?

44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?
45. Высмеивают ли временами твои одноклассники твою внешность и поведение?
46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята?
47. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?
48. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?
49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше?
50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?
51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?
52. Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?
53. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним?
54. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, чего не можешь ты?
55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?
56. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?
57. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо?
58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты исследования школьной тревожности у первоклассников

Таблица 1 – Результаты диагностики уровня тревожности у учащихся первых классов по методике «Шкала тревожности» Р. Сирса

Код первоклассника	Баллы	Уровень тревожности
1	16	Средний
2	33	Высокий
3	19	Средний
4	27	Высокий
5	34	Высокий
6	33	Высокий
7	16	Средний
8	12	Низкий
9	17	Средний
10	12	Низкий
11	15	Средний
12	9	Средний
13	15	Низкий
14	15	Средний
15	30	Высокий
16	13	Низкий
17	18	Средний
18	12	Низкий
19	30	Высокий
20	18	Средний
21	27	Высокий
22	18	Средний
23	17	Средний
24	16	Средний
25	18	Средний
26	10	Низкий

Высокий уровень тревожности - 27% (7 человек).

Средний уровень тревожности – 50% (13 человек).

Низкий уровень тревожности – у 23% (6 человек).

Таблица 2 – Результаты диагностики уровня тревожности первоклассников по методике «Тест тревожности Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен»

Код первоклассника	Баллы	Уровень тревожности
1.	Высокий	51
2.	Средний	20
3.	Средний	26
4.	Средний	45
5.	Средний	40
6.	Низкий	18
7.	Высокий	51
8.	Средний	40
9.	Средний	22
10.	Средний	33
11.	Средний	36
12.	Средний	20
13.	Средний	30
14.	Средний	30
15.	Низкий	16
16.	Высокий	55
17.	Низкий	15
18.	Средний	30
19.	Высокий	55
20.	Средний	25
21.	Средний	29
22.	Средний	22
23.	Низкий	12
24.	Высокий	55
25.	Низкий	19
26.	Низкий	10

Высокий уровень тревожности – 19% (5 человек).

Средний уровень тревожности – 58% (15 человек).

Низкий уровень тревожности – 23% (6 человек).

Таблица 3 – Результаты исследования школьной тревожности первоклассников по методике (Б. Филлипс) (по шкале «Общая тревожность в школе»)

Код первоклассника	Баллы	Уровень тревожности
1.		
2.	Высокий	70
3.	Средний	58
4.	Высокий	70
5.	Средний	50
6.	Средний	60
7.	Низкий	25
8.	Высокий	73
9.	Средний	55
10.	Средний	56
11.	Средний	52
12.	Высокий	75
13.	Низкий	28
14.	Средний	55
15.	Низкий	29
16.	Низкий	22
17.	Средний	55
18.	Низкий	20
19.	Средний	52
20.	Средний	50
21.	Средний	53
22.	Средний	50
23.	Низкий	25
24.	Высокий	72
25.	Средний	50
26.	Средний	55

Высокий уровень тревожности – 23 % (6 человек).

Средний уровень тревожности – 54 % (14 человек).

Низкий уровень тревожности – 23% (6 человек).

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности первоклассников

Цель программы: психолого-педагогическая коррекция школьной тревожности первоклассников.

Задачи программы:

1. Научить обучающихся называть и распознавать свои эмоции.
2. Формировать навыки адаптации к новым обстоятельствам.
3. Развивать коммуникативные навыки.

Занятие 1. «Давайте познакомимся»

1. Ритуал приветствия. Здравствуйте, ребята! Я очень рада всех вас видеть! А вы?.. Предлагаю сейчас поздороваться друг с другом и высказать радость от встречи (Дети по очереди здороваются, прикасаясь ладошками и произнося «Очень рад(а) тебя видеть!»).

2. Разминка. Ребята, на нашу встречу я принесла «волшебный мешочек». Хотите узнать, что в нем лежит?.. Тогда предлагаю каждому из вас по очереди потрогать содержимое мешочка и попытаться определить, что это. Кто догадался – молчит, секрет не выдает. А теперь каждый из вас получит по листу бумаги, на котором нарисует содержимое

«волшебного мешочка» - как вы его себе представляете. Примерное время на рисунки 5-7 минут.

Закончили рисовать и передаем рисунки мне. Давайте посмотрим их. А теперь посмотрите, кто прятался в мешочке – это ежик Школьник, он много лет живет здесь и очень хочет с вами познакомиться. Поэтому сейчас мы будем передавать друг другу игрушку со словами: «Здравствуй, Школьник, меня зовут...». Молодцы! Ребята, опишите Школьника. Какой он? А кто знает, зачем ежикам иголки? Как вы думаете, почему у нашего ежика нет иголок? (У него нет здесь врагов).

3. Принятие правил группы. Скажите, а нужны ли правила поведения?.. А знаете ли вы, что для наших занятий тоже есть правила. Давайте с ними познакомимся.

1. Говорить по одному.
2. Хочешь ответить – подними руку.
3. Никого не оскорблять, не дразнить и т.д.

Все правила записываются на листе ватмана, который постоянно висит на стене во время всех последующих занятий.

4. Основное содержание занятия.

4.1. Игра «Тот, у кого...». Ребята, Школьник очень хочет с вами познакомиться поближе. И я, кажется, знаю, как это сделать... Сейчас я буду называть признаки и какое-то действие, а вы, если нашли названный признак у себя, то выполняете действие. Договорились? Будь внимательны!

Тот, кто любит мороженное - хлопните в ладоши.

Тот, у кого есть брат - помашите правой рукой, а у кого есть сестра – левой. Тот, у кого светлые глаза – покружитесь.

Тот, у кого имя начинается на букву М – топните правой ногой. Тот, кто учится в 1 классе – покажите «класс».

Как вы видите – есть признак, который объединяет всех вас, а это значит, вы все как одна большая семья, поэтому должны помогать друг другу и никого не обижать.

4.2. Игра «Снежный ком». Чтобы лучше запомнить имена друг друга, предлагаю еще одну игру. Я назову свое имя и покажу какое-нибудь действие, следующий

участник называет сначала мое имя и показывает мое действие, потом свое, участник за ним посылает мое действие и называет мое имя, затем его, потом свое и т.д.

5. Ритуал прощания «Солнышко». Наше занятие подошло к концу. Я очень надеюсь на то, оно вам понравилось, и все наши дальнейшие встречи будут проходить также интересно. И сейчас я предлагаю нам с вами выполнить упражнение, которым мы всегда будем заканчивать занятия: встаем в круг и тянем руки к центру и говорим: «До свидания!».

Занятие 2. «Сказочная шкатулка»

1. Ритуал приветствия. Здравствуйте, ребята! Я очень рада всех вас видеть! А вы?.. Предлагаю сейчас поздороваться друг с другом и высказать радость от встречи (Дети по очереди здороваются, прикасаясь ладошками и произнося «Очень рад(а) тебя видеть!»).

2. Разминка. Ребята, сегодня к нам на занятие прилетела Фея сказок и она принесла волшебный сундучок, в котором спрятались ваши любимые сказочные герои. Сейчас ваша задача рассказать о них, объяснить почему они вам нравятся и как они выглядят. Молодцы ребята! За это каждый из вас получает на память от своего любимого сказочного героя подарок из волшебного сундучка. На этом моменте я предлагаю попрощаться с Феей сказок и продолжить наше занятие.

3. Основное содержание занятия.

3.1. Игра «Конкурс боюсек». Ребята, сейчас я буду каждому из вас кидать мяч, а вы мне будете говорить про то, что вы боитесь больше всего на свете. А после того, как вы расскажите про все свои страхи вы громко произносите «Я этого больше не боюсь» и бросаете мяч обратно мне.

3.2. Упражнение «Принцесса и принц». А сейчас я предлагаю нам с вами встать в один большой круг и в центр поставить стул – это будет трон. Каждый из желающих сейчас выступит в роли принца или принцессы, которые будут сидеть на троне, а остальные будут оказывать знаки внимания, говоря что-то хорошее.

3.3. Рисование на тему: «Королевство волшебных зеркал». Ребята, а сейчас присаживайтесь за столы мы будем рисовать. Только это будет необычный рисунок. Вы будете рисовать себя в 3-х зеркалах, но не в простых, а волшебных: в первом – маленьким и испуганным, во втором – большим и веселым, в третьем – не боящимся ничего и сильным. Примерное время на рисование 7-10 минут. А теперь расскажите мне, пожалуйста, какой человек вам симпатичнее, на кого вы сейчас похожи и в какое зеркало вы смотрите чаще.

4. Рефлексия. Ребята, наше занятие постепенно подходит к концу и к нам в гости пришел ежик, с которым вы познакомились на первом занятии, и он очень хочет узнать понравилось ли вас сегодня на занятии или нет, а также то, что вам понравилось больше всего.

5. Ритуал прощания «Солнышко». Наше занятие подошло к концу. Я очень надеюсь на то, оно вам понравилось, и все наши дальнейшие встречи будут проходить также интересно. И сейчас я предлагаю нам с вами выполнить упражнение, которым мы всегда будем заканчивать занятия: встаем в круг и тянем руки к центру и говорим: «До свидания!».

Занятие 3 «Чего мы боялись в детстве?»

1. Ритуал приветствия. Здравствуйте, ребята! Я очень рада всех вас видеть! А вы?.. Предлагаю сейчас поздороваться друг с другом и высказать радость от встречи (Дети по очереди здороваются, прикасаясь ладошками и произнося «Очень рад(а) тебя видеть!»).

2. Разминка: Игра «Ласковый мелок». Ребята вы сейчас разделитесь на команды по 5 человека и превратитесь в художников. Вот только холст у вас будет не обычным. Вы будете рисовать с помощью пальца на спине другого человека различные предметы, а

тот, кто стоит последнем – нарисует то, что ему передадут его товарищи, а кто первый начинал рисовать рисунок скажет, похож ли рисунок на тот, что рисовал он или нет.

3. Основное содержание занятия.

3.1. Упражнение «Смелые ребята». Сейчас мы с вами выберем ведущего – он будет страшным драконом. Он встанет на стул и будет грозным голосом «Бойтесь, меня бойтесь!». А остальные будут говорить: «Не боимся мы тебя!». Так повторяется 2-3 раза, от слов детей дракон постепенно уменьшается (дракон спрыгивает со стула), превращается в маленького воробушка и начинает чирикать и летать по комнате.

3.2. Рисунок по теме: «Чего я боялся, когда был маленьким». Сейчас каждый из вас нарисует то, что он боялся, когда был совсем маленьким. Рисунков может быть столько, сколько вы успеете нарисовать за 10 минут. Время пошло!

3.3. Упражнение «Чужие рисунки». Сейчас мы с вами будем рассматривать рисунки, которые вы только что нарисовали и вместе будем думать над тем, как можно помочь тому, что нарисовал тот или иной рисунок.

4. Рефлексия. Ребята, наше занятие постепенно подходит к концу и к нам в гости пришел ежик, с которым вы познакомились на первом занятии, и он очень хочет узнать понравилось ли вас сегодня на занятии или нет, а также то, что вам понравилось больше всего.

5. Ритуал прощания «Солнышко». Наше занятие подошло к концу. Я очень надеюсь на то, оно вам понравилось, и все наши дальнейшие встречи будут проходить также интересно. И сейчас я предлагаю нам с вами выполнить упражнение, которым мы всегда будем заканчивать занятия: встаем в круг и тянем руки к центру и говорим: «До свидания!».

Занятие 4. «Как справиться со страхом?»

1. Ритуал приветствия. Здравствуйте, ребята! Я очень рада всех вас видеть! А вы?.. Предлагаю сейчас поздороваться друг с другом и высказать радость от встречи (Дети по очереди здороваются, прикасаясь ладошками и произнося «Очень рад(а) тебя видеть!»).

2. Разминка: упражнение «Страшно и не страшно». Ребята, как можно догадаться, что человек чего-то испугался, боится? Верно, наши брови приподняты и слегка сведены к переносице, глаза широко открыты, а еще от испуга мы дрожим. Сейчас я буду произносить фразы, а ваша задача – выполнять действия:

- дотроньтесь до кончика носа те, кто вчера смотрел телевизор;
- дотроньтесь до щечек те, кто боится темноты;
- дотроньтесь до лба, кто сегодня умывался;
- дотроньтесь до подбородка, кто боится учителя;
- сцепите руки в замок те, кто любит смотреть мультфильмы;
- дотроньтесь до шеи те, кто боится собак;
- покажите класс те, у кого сейчас отличное настроение.

3. Основное содержание занятия.

3.1. Упражнение «Темная комната». Ребята, я вижу, что каждый из чего-нибудь да боится. Я рада, что у вас хватило мужества признаться в том. Как вы думаете, а все ли люди испытывают страх? Открою секрет, все люди в своей жизни чего-нибудь боялись. А как вы думаете, страх полезен или вреден? Давайте, выясним, что полезного и что вредного в страхах. Ребята, а теперь представьте, как жили бы люди, если ничего не боялись? (ударялись, обжигались, прыгали с крыш домов, лезли в огонь и т.п.). Страх нам дан природой, для чего же? Верно, чтобы уберечься от травм.

Но бывает, что страхи так захватывают мысли, что человек ничего не может делать. Это называется «боязнь». Она очень мешает жить. Прочтите ребята, что такое боязнь. Вот сегодня мы с вами познакомимся, как же справиться с боязнью, с ненужными, мешающими страхами. Вы согласны?

Ребята, а сейчас сядьте удобнее и закройте глаза и представьте, что мы оказались одни в темной комнате. Рядом никого нет... Мы совсем одни... Вдруг, неожиданно закричала большая железная дверь. Как страшно нам стало! Мы сжались в комочек и застыли. Боимся пошевелиться и вздохнуть. Голову втянули в плечи, глаза закрыли. Ой, страшно! Что же за огромный зверь вошел в комнату? И вдруг у своих ног мы услышали тихое «Мяу». Один глаз открыли – а это котенок! Второй глаз открыли и взяли своих котят на руки.

Ребята, расскажите о своих котятах, какие они? Обучающиеся по очереди рассказывают. Вот видите, они оказываются добрые и ласковые, а мы то думали! Кого вы представили, расскажите нам. Ответы детей.

Сегодня мы посмотрим мультфильма «Ахи страхи» и выясним, как же главные герои справились со страхами.

3.2. Просмотр мультфильма «Ахи, страхи». А теперь давайте послушаем интересный рассказ, который называется «Как побороть страх?».

На свете много страшных вещей – темные длинные коридоры, подозрительные собаки с большими зубами и пауки с длинными мохнатыми лапами. Ядовитые и очень кусачие змеи, грохочущий над головой гром и сверкающая молния. А Баба Яга из сказок? Того и гляди, проберется в дом или влетит в раскрытое окно, когда никого из взрослых дома нет. Но на самом деле страшным это только кажется. В темных углах ничего интересного, кроме пыли, не бывает. Собаки никогда не нападают на маленьких детей. А если сидит собака и сторожит что-нибудь, не подходи к ней. Она на работе. Пауки никого, кроме мух не обижают. Змеи при виде человека стараются убежать восвояси. Подумай – если ты не будешь хватать змею за хвост или грозить палкой, зачем ей вступать в борьбу с великаном-человеком? Гром – это просто громкий звук. Разве может звук причинить вред? А Баба Яга живет только в сказках. Ей никуда не выбраться из книжки. Если ты подумаешь, то не будешь бояться и победишь все страхи, все до одного.

4. Рефлексия. Ребята, наше занятие постепенно подходит к концу и к нам в гости пришел ежик, с которым вы познакомились на первом занятии, и он очень хочет узнать понравилось ли вас сегодня на занятии или нет, а также то, что вам понравилось больше всего.

5. Ритуал прощания «Солнышко». Наше занятие подошло к концу. Я очень надеюсь на то, оно вам понравилось, и все наши дальнейшие встречи будут проходить также интересно. И сейчас я предлагаю нам с вами выполнить упражнение, которым мы всегда будем заканчивать занятия: встаем в круг и тянем руки к центру и говорим: «До свидания!».

Занятие 5. «Волшебный лес»

1. Ритуал приветствия. Здравствуйте, ребята! Я очень рада всех вас видеть! А вы?.. Предлагаю сейчас поздороваться друг с другом и высказать радость от встречи (Дети по очереди здороваются, прикасаясь ладошками и произнося «Очень рад(а) тебя видеть!»).

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

3. Основное содержание занятия.

3.1. Упражнение «Страшная сказка». Сейчас мы с вами будем сочинять страшную сказку. Каждый по очереди будет говорить по 2-3 предложения каждый. Сказка должна нагромоздить так много страшного, чтобы это страшное превратилось в смешное.

3.2. Коллективный рисунок по сочиненной истории. А теперь давайте на этом листе ватмана все вместе нарисуем то, что мы только что сочинили.

3.3. Игра «Тропинка». Мы с вами порисовали, а теперь я предлагаю нам с вами поиграть. Мы с вами выстраиваемся в одно колонну и по моей команде начинаем преодолевать препятствия, про которое буду говорить.

4. Рефлексия. Ребята, наше занятие постепенно подходит к концу и к нам в гости пришел ежик, с которым вы познакомились на первом занятии, и он очень хочет узнать понравилось ли вас сегодня на занятии или нет, а также то, что вам понравилось больше всего.

5. Ритуал прощания «Солнышко». Наше занятие подошло к концу. Я очень надеюсь на то, оно вам понравилось, и все наши дальнейшие встречи будут проходить также интересно. И сейчас я предлагаю нам с вами выполнить упражнение, которым мы всегда будем заканчивать занятия: встаем в круг и тянем руки к центру и говорим: «До свидания!».

Занятие 7. Волшебники»

1. Ритуал приветствия. Здравствуйте, ребята! Я очень рада всех вас видеть! А вы?.. Предлагаю сейчас поздороваться друг с другом и высказать радость от встречи (Дети по очереди здороваются, прикасаясь ладошками и произнося «Очень рад(а) тебя видеть!»).

2. Разминка: игра «Путаница». Сейчас мы выберем ведущего, и он на 2 минуты выйдет из класса, а все оставшиеся в это время образуют один большой клубок, который ведущему необходимо будет распутать. Тому, кто будет запутан нельзя распускать руки.

3. Основное содержание занятия.

3.1. Упражнение «Волшебный сон». Представьте, что вы сейчас все спите и видите сон, про который я вам сейчас расскажу...

3.2. Рисунок того, что увидели в «Волшебном сне». А сейчас каждый из вас нарисует то, что он увидел в «Волшебном сне», и после того, как рисунки будут нарисованы, мы с вами соединим их в один большой плакат.

3.3. Упражнение «Превращения». Сейчас я буду называть различные ситуации, а вы должны их повторить: : нахмуриться как... осенняя туча; рассерженный человек; позлиться как... злая волшебница; два барана на мосту; голодный волк; ребёнок, у которого отняли мяч; испугаться как ... заяц, увидевший волка; птенец, упавший из гнезда; улыбнуться как ... кот на солнышке; само солнышко; хитрая лиса.

4. Рефлексия. Ребята, наше занятие постепенно подходит к концу и к нам в гости пришел ежик, с которым вы познакомились на первом занятии, и он очень хочет узнать понравилось ли вас сегодня на занятии или нет, а также то, что вам понравилось больше всего.

5. Ритуал прощания «Солнышко». Наше занятие подошло к концу. Я очень надеюсь на то, оно вам понравилось, и все наши дальнейшие встречи будут проходить также интересно. И сейчас я предлагаю нам с вами выполнить упражнение, которым мы всегда будем заканчивать занятия: встаем в круг и тянем руки к центру и говорим: «До свидания!».

Занятие 8. Путешествие на остров «Смелости»

1. Ритуал приветствия. Здравствуйте, ребята! Я очень рада всех вас видеть! А вы?.. Предлагаю сейчас поздороваться друг с другом и высказать радость от встречи (Дети по очереди здороваются, прикасаясь ладошками и произнося «Очень рад(а) тебя видеть!»).

2. Установление правил занятия. Сегодня мы с вами отправимся в путешествие на остров радости и успеха. Путешествуя, по островам мы, вспомним качества, которые есть у всех людей, а также выявим, какие качества есть у вас. Итак, начинаем наше путешествие. При отправке в долгое плавание мы должны создать дружную,

сплоченную команду, которая будет стремиться достичь гармонии во всем и получить от выполненных заданий радость и успех. Любое путешествие будет удачным, если каждый участник будет соблюдать законы экипажа, так как мы – один экипаж, и нам нужно договориться, как мы будем общаться друг с другом (разработка правил работы в группе).

Правила:

- Каждый из нас имеет возможность высказаться;
- Один говорит, другие слушают;
- Будь добр к ближнему, и добро вернется к тебе;
- Правило правой руки;
- Храним чужие секреты – конфиденциальность.

Прежде чем отправиться в наше путешествие, нам хотелось бы узнать, что для каждого члена экипажа является радостью, а что успехом. Закончите предложения, передавая из рук в руки корабль и ракушку (в одну сторону корабль, в другую ракушку и говорят через одного):

- Я радуюсь, когда...
- Быть успешным, значит...

3. Основное содержание занятия.

Ну что ж наше плавание начинается...и цель путешествия – остров Радости и Успеха. А сейчас я предлагаю на мгновение закрыть глаза, представить, что мы отплываем в путешествие и на нашем пути первый встречается островок «Мечты».

Вот мы и приплыли на первый остров. Все мы хотим добиться успеха, но каждый из нас выбирает разный путь для его достижения, потому что каждый из вас имеет одни качества, которых нет у других и наоборот.

Посмотрите, у каждого из вас есть кораблик, при помощи которого мы переправляемся с одного острова на другой, а на доске прикреплены качества, которыми обладает человек. Сейчас ваша задача в течение 5 минут написать на стороне корабля качества, которые вы взяли с собой на остров Радости и успеха. Но вначале давайте вспомним, что это за качества.

Качества вспомнили, а сейчас приступаем к заданию. Напоминаю у вас всего 5 минут.

Молодцы! С данным заданием вы справились замечательно, и мы продолжаем наше плавание и приплываем на следующий причал островок «Надежды».

На острове «Надежды» живут люди, которые верят, что в людях не бывает отрицательных качеств, а есть только положительные. У нас на столе лежит остров, на котором, мы находимся. Переверните его. Что вы видите? Это вопросы, в которых спрятались положительные качества людей. Ваша задача – рядом с вопросом приклеить карточку с качеством, которое характерно для человека. На выполнение задания вам 10 минут.

– «Человек, умеющий терпеть, обладающий настойчивостью, упорством в деле». (Терпеливый)

– «Человек, неспособный к низким, дурным поступкам» (Порядочный)

– «Человек, который всегда действует честно, по правилам». (Справедливый)

– «Человек, любящий трудиться». (Трудолюбивый)

– «Человек, всегда готовый помочь». (Отзывчивый)

– «Человек, умеющий сам выполнять свои обязанности» (Ответственный)

Молодцы ребята! Вы успешно выполнили задание, тем самым открыв путь к нашей цели. Мы приплыли на остров Радости и Успеха. Ой, смотрите, с островом что-то случилось. Он стал похож не на остров Радости и Успеха, а на какой-то остров Печали и Злости.

Давайте поможем острову вернуть свою красоту, а для этого я предлагаю вам заселить его волшебными птицами удачи, на которых вы сейчас напишите качества, которые помогли вам добраться до острова. А где мы их с вами найдем? Правильно, на корабле, с помощью которого мы сюда добрались.

Итак, посмотрите, каким красивым стал наш остров. Какую эмоцию вы сейчас испытываете? Радость? Это замечательно, это означает, что мы справились с целью вашего путешествия.

Ребята, остров благодарен, что вы помогли ему вновь стать островом Радости и Успеха, поделившись с ним своими самыми лучшими качествами. В благодарность он хочет наградить вас памятными медалями «За спасение острова Радости и Успеха».

4. Рефлексия. Ребята, наше занятие постепенно подходит к концу и к нам в гости пришел ежик, с которым вы познакомились на первом занятии, и он очень хочет узнать понравилось ли вас сегодня на занятии или нет, а также то, что вам понравилось больше всего.

5. Ритуал прощания «Солнышко». Наше занятие подошло к концу. Я очень надеюсь на то, оно вам понравилось, и все наши дальнейшие встречи будут проходить также интересно. И сейчас я предлагаю нам с вами выполнить упражнение, которым мы всегда будем заканчивать занятия: встаем в круг и тянем руки к центру и говорим: «До свидания!».

Занятие 10. «Подведем итоги»

1. Ритуал приветствия. Здравствуйте, ребята! Я очень рада всех вас видеть! А вы?.. Предлагаю сейчас поздороваться друг с другом и высказать радость от встречи (Дети по очереди здороваются, прикасаясь ладошками и произнося «Очень рад(а) тебя видеть!»).

2. Разминка: игра «Передай предмет». Сейчас вы по кругу будете передавать воображаемый предмет, как-то связанный со школьной жизнью. Один показывает, остальные по очереди повторяют движения. Когда круг замыкается, участники группы отгадывают, какой предмет они передавали.

3. Основное содержание занятия.

3.1. Упражнение «Скажите мне ласковые слова». Ребята, сегодня у нас последнее занятие. Мы с вами столько всего пережили: и хорошее, и плохое, и веселое, и грустное. Мы были довольны и недовольны друг другом. Сегодня мы сыграем в последнюю игру. Я раздаю вам сердечки. Подпишите их, пожалуйста. Передаем сердечки соседу слева. Сосед читает имя на сердечке и пишет добрые слова именно этому человеку. На этих сердечках напишите свои пожелания, добрые слова, можно сказать спасибо за что-то. Эти сердечки останутся вам на память о наших занятиях, помогут в трудную минуту, дадут сил в сложный момент жизни. Итак, начали. Ведущий включает спокойную музыку, дети пишут ведущий дает необходимые разъяснения. После того как все сердечки вернулись к своим хозяевам, дети и ведущий садятся в общий круг для заключительного обсуждения.

3.2. Чтение сказки «Гордость школы». А теперь давайте послушаем сказку:

К концу учебного года ученики готовили сюрприз своему учителю. После уроков они оставались, шептались, репетировали. Перед летними каникулами дети пригласили своих родителей в школу и вместе с ними дружно поприветствовали учителя Ежа.

В зале погас свет, в полной темноте зрители ожидали начала сказочного спектакля. Занавес раскрылся, вся сцена освещена светло-зеленым цветом. Но что это? На сцене стоят парты, висит доска... Да это точная копия нашего класса! А вот и учитель вошел: его роль досталась Еноту. Лисенка играл Волчонок, а Волчонка играл Лисенок, Белочка играла Зайчонка, а он Белочку. Ребята играли друг друга, копировали манеры, подчеркивали достоинства и по-доброму отражали недостатки.

Играли все прекрасно! Ученики включили в спектакль самые яркие события, произошедшие с ними в учебном году. Каждому на этом спектакле удалось увидеть себя со стороны. Учитель и родители были в восторге. Под добрый смех, рукоплескания одно событие сменялось другим.

Учебный год на сцене и в реальной жизни завершился криками «Браво!». Это кричал учитель своим ученикам, которые успешно постигали школьную науку.

После спектакля учитель пригласил всех пить чай с душистыми пирогами. Проходя мимо «Школьной газеты», родители и ученики с удивлением увидели одну заметку:

«Гордость школы». Здесь про каждого ученика можно было прочесть положительные отзывы. Этот сюрприз подготовил учитель, а помогали ему Сорока и сторож Крот.

Цветные фотографии сделали газету похожей на праздничный цветок. А в центре этого цветка были загадки про всех учеников школы. Попробуем их отгадать!

Он умеет рассмешить

И с ребятами дружить! (Лисенок)

Любит прыгать, веселиться

И убраться мастерица! (Белочка)

Друг наш очень добрый, Сильный и спокойный! (Медвежонок)

Смог он злинки победить

И за яблоко простить! (Волчонок)

Он смелее стал сейчас,

Бегать любит каждый час! (Зайчонок)

Про улыбку рассказал

И конфету Зайцу дал! (Енот)

Обижаться перестала,

С Белкой весело играла! (Кошечка)

Хвастать, спорить он любил, стал сейчас совсем другим! (Мышонок)

Он умеет всех лечить,

О здоровье говорить! (доктор Филин)

Дверь откроет и закроет

И ребят домой проводит! (сторож Крот)

На урок звонит, с урока Наша звонкая... (Сорока)

Он и учит, и играет,

И от бед всех защищает, Сказки сказывать хорош, Дорогой учитель... (Еж)

3.3. Упражнение «Последний круг». Вот и закончились наши занятия. Давайте вспомним самые интересные моменты. Что запомнилось вам больше всего? Что было самым интересным? Спасибо вам за активное участие, за вашу энергию, активность, ум, доброту желание играть. Нарисуйте занятия по психологии, как вы себе их представляете. Может быть, вы сравните их с цветком или с рекой или придумаете свое сравнение.

4. Рефлексия. Ребята, наше занятие постепенно подходит к концу и к нам в гости пришел ежик, с которым вы познакомились на первом занятии, и он очень хочет узнать понравилось ли вас сегодня на занятии или нет, а также то, что вам понравилось больше всего.

5. Ритуал прощания «Солнышко». Наше занятие подошло к концу. Я очень надеюсь на то, оно вам понравилось, и все наши дальнейшие встречи будут проходить также интересно. И сейчас я предлагаю нам с вами выполнить упражнение, которым мы всегда будем заканчивать занятия: встаем в круг и тянем руки к центру и говорим: «До свидания!».

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты исследования школьной тревожности у первоклассников после формирующего эксперимента

Таблица 4 – Результаты диагностики уровня тревожности у учащихся первых классов по методике «Шкала тревожности» Р. Сирса после формирующего эксперимента

Код первоклассника	Баллы	Уровень тревожности
1	16	Средний
2	18	Средний
3	19	Средний
4	18	Средний
5	34	Высокий
6	33	Высокий
7	16	Средний
8	18	Средний
9	17	Средний
10	12	Низкий
11	15	Средний
12	9	Средний
13	15	Низкий
14	15	Средний
15	18	Средний
16	18	Средний
17	18	Средний
18	18	Средний
19	30	Высокий
20	18	Средний
21	27	Высокий
22	18	Средний
23	17	Средний
24	16	Средний
25	18	Средний
26	10	Низкий

Высокий уровень тревожности - 15% (4 человек).

Средний уровень тревожности – 73% (19 человек).

Низкий уровень тревожности – у 12% (3 человека).

Таблица 5 – Результаты диагностики уровня тревожности первоклассников по методике «Тест тревожности Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен» после формирующего эксперимента

Код первоклассника	Уровень тревожности	Баллы
27.	Высокий	55
28.	Средний	22
29.	Средний	27
30.	Средний	46
31.	Средний	42
32.	Низкий	19
33.	Высокий	56
34.	Средний	43
35.	Средний	23
36.	Средний	35
37.	Средний	37
38.	Средний	23
39.	Средний	33
40.	Средний	33
41.	Низкий	17
42.	Высокий	56
43.	Низкий	17
44.	Средний	33
45.	Средний	26
46.	Средний	26
47.	Средний	30
48.	Средний	23
49.	Средний	21
50.	Средний	22
51.	Средний	22
52.	Средний	22

Высокий уровень тревожности – 12 % (3 человека).

Средний уровень тревожности – 76 % (20 человек).

Низкий уровень тревожности – 12 % (3 человека).

Таблица 6 – Результаты исследования школьной тревожности первоклассников по методике (Б. Филлипс) (по шкале «Общая тревожность в школе») после формирующего эксперимента

Код первоклассника	Уровень тревожности	Баллы
1.	Высокий	75
2.	Средний	55
3.	Средний	58
4.	Высокий	70
5.	Средний	50
6.	Средний	60
7.	Средний	55
8.	Средний	55
9.	Средний	55
10.	Средний	56
11.	Средний	52
12.	Высокий	75
13.	Низкий	28
14.	Средний	55
15.	Средний	55
16.	Средний	55
17.	Средний	55
18.	Низкий	20
19.	Средний	52
20.	Средний	50
21.	Средний	53
22.	Средний	50
23.	Низкий	25
24.	Средний	55
25.	Средний	50
26.	Средний	55

Высокий уровень тревожности – 12 % (3 человека).

Средний уровень тревожности – 76% (20 человек).

Низкий уровень тревожности – 12 % (3 человека).

Таблица 7 – Расчет Т-критерия Вилкоксона

№ Испытуемого	До	После	Разность (после-до)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
1.	51	55	4	4	21
2.	20	22	2	2	12.5
3.	26	27	1	1	5.5
4.	45	46	1	1	5.5
5.	40	42	2	2	12.5
6.	18	19	1	1	5.5
7.	51	56	5	5	22
8.	40	43	3	3	17.5
9.	22	23	1	1	5.5
10.	33	35	2	2	12.5
11.	36	37	1	1	5.5
12.	20	23	3	3	17.5
13.	30	33	3	3	17.5
14.	30	33	3	3	17.5
15.	16	17	1	1	5.5
16.	55	56	1	1	5.5
17.	15	17	2	2	12.5
18.	30	33	3	3	17.5
19.	55	26	-29	29	25
20.	25	26	1	1	5.5
21.	29	30	1	1	5.5
22.	22	23	1	1	5.5
23.	12	21	9	9	23
24.	55	22	-33	33	26
25.	19	22	3	3	17.5
26.	10	22	12	12	24
27.	Сумма				351

Сумма по столбцу рангов равна $\Sigma=351$

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+26)26}{2} = 351$$

$$T = \sum R_i = 25 + 26 = 51$$

По таблице Приложения находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для n=26:

$$T_{кр} = 84 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр} = 110 \quad (p \leq 0.05)$$