



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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**Психолого-педагогическая коррекция школьной тревожности
обучающихся в начальных классах**

Выпускная квалификационная работа по направлению

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность программы бакалавриата

«Психология образования»

Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:

71,86 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована

«20» мая 2025 г.

и.о. зав. кафедрой ТиПП

Батенова Ю.В.

Выполнила:

Студентка группы ЗФ-522-099-5-1

Теплякова Виктория Сергеевна *М*

Научный руководитель:

и.о. к.псх.н., доцент, доцент кафедры ТиПП
Рокицкая Юлия Александровна

Ю.А. Рокицкая

Челябинск
2025

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ.....	8
1.1 Проблема школьной тревожности личности в психолого-педагогической литературе	8
1.2 Особенности проявления школьной тревожности обучающихся в начальных классах.....	17
1.3 Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции тревожности у обучающихся в начальных классах	27
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ.....	37
2.1 Этапы, методы, методики исследования.....	37
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования.....	45
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ.....	54
3.1 Программа психолого-педагогической коррекции школьной тревожности обучающихся в начальных классах	54
3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции школьной тревожности обучающихся в начальных классах.....	64
3.3 Рекомендации родителям и педагогам по профилактике школьной тревожности обучающихся в начальных классах	74
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	83
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	87
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики диагностики школьной тревожности обучающихся в начальных классах	99

ПРИЛОЖЕНИЕ 2110 Результаты исследования школьной тревожности обучающихся в начальных классах	110
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа психолого-педагогической коррекции тревожности обучающихся в начальных классах	114
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты диагностики после реализации программы на коррекцию тревожности обучающихся в начальных классах	147

ВВЕДЕНИЕ

Одной из распространённых проблем, с которой сталкиваются школьные психологи, является тревожность. Она является основой многих психологических трудностей, с которыми сталкиваются обучающиеся. Тревожности требует особого внимания, так как она ярко демонстрирует школьную дезадаптацию ребенка и оказывает негативное влияние на все аспекты его жизни: здоровье, общее психологическое благополучие, успехи в учёбе и взаимодействие с окружающими вне школы. Тревожность вынуждает человека адаптироваться к ней, действовать не так, как ему хотелось бы, а предпринимать шаги для её уменьшения или избегания.

Проблема тревожности у детей становится всё более актуальной в современном обществе. С каждым годом растёт число школьников, испытывающих эмоциональные трудности, что негативно сказывается на их физическом и психическом здоровье. Тревожность, как индикатор эмоционального дискомфорта, может приводить к ухудшению учебных результатов и развитию различных неврозов.

В психологической литературе можно найти различные определения тревожности, но большинство исследователей сходятся в том, что необходимо выделять ее как ситуативный фактор и как индивидуальную характеристику, учитывающую переходное состояние и динамику. Накопление младшим школьником в достаточной мере неудачных способов преодоления состояния тревоги является предпосылкой формирования тревожности как личностной черты.

Таким образом, для предотвращения развития тревожного типа личности необходима помощь детям в нахождении адекватных способов, с помощью которых они могли бы совладать с неуверенностью, волнением и другими проявлениями эмоциональной нестабильности.

Основными причинами тревожности обучающихся являются: новая форма организации жизни; нетактичное поведение учителей по отношению

к детям; неадекватные требования учителей и родителей, не соответствующие психофизиологическому развитию ребенка; конфликты со сверстниками; отсутствие навыков общения; негибкость воспитательной системы учреждения.

Проблема школьной тревожности личности в психолого-педагогической литературе представлена в работах как зарубежных (Дж. Боулби, М. Кляйн, П. Тиллих, З. Фрейдом, Э. Фромм и др.) исследователей, так и в отечественных (Г.Г. Аракелова, Н.Е. Лысенко, А.В. Микляева, Р.С. Немов, П.В. Румянцева и др.).

Особенности проявления школьной тревожности обучающихся в начальных классах рассмотрены в работах Л. Бендер, Б.И. Кочубей, Е.В. Новиковой, В.И. Долговой, Ю.А. Рокицкой и А.А. Котковой и др.

Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции тревожности у обучающихся в начальных классах присутствуют в работах Н.И. Аркаевой, С.Ю. Головиной, А.Н. Дахина, В.И. Долговой, А.А. Осиповой и др.

Определим цель и задачи исследования, исходя из его актуальности.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность психолого-педагогической коррекции тревожности у обучающихся начальных классов.

Объект исследования: школьная тревожность обучающихся начальных классов, испытывающих школьную тревожность.

Предметом исследования является психолого-педагогическая коррекция школьной тревожности у обучающихся начальных классов.

Гипотеза исследования содержит следующие предположения:

1. Эмоциональное состояние обучающихся начальной школы характеризуется повышенным уровнем школьной тревожности и требует организации программируемой деятельности по психолого-педагогической коррекции.

2. Психолого-педагогическая коррекция школьной тревожности у обучающихся начальных классов будет эффективной если:

– разработать модель психолого-педагогической коррекции школьной тревожности обучающихся начальных классов, характеризующаяся целостностью, согласованностью и взаимосвязанностью составляющих ее блоков;

– средством реализации модели выступит психолого-педагогическая программа коррекции школьной тревожности на основе субъект-субъектного взаимодействия, а также использования различных психолого-педагогических технологий, таких как арт-терапия, игровая терапия, беседа и телесная терапия.

Задачи исследования:

1. Проанализировать проблему школьной тревожности личности в психолого-педагогической литературе и изучить особенности ее проявления.

2. Охарактеризовать особенности проявления тревожности у обучающихся начальных классов.

3. Теоретически обосновать модель психолого-педагогической коррекции тревожности у обучающихся начальных классов.

4. Охарактеризовать этапы, методы и методики исследования.

5. Провести констатирующий эксперимент по выявлению тревожности у обучающихся начальных классов.

6. Разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции тревожности обучающихся начальных классов.

7. Проанализировать результаты эксперимента с использованием методов математической статистики.

8. Составить рекомендации родителям и педагогам по психолого-педагогической коррекции школьной тревожности обучающихся в начальных классах.

Методы и методики исследования:

1. Теоретические: анализ, обобщение, синтез, систематизация.
2. Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование.

3. Психодиагностические:

– «Проективная методика для диагностики школьной тревожности»
(А.М. Прихожан);

– «Методика диагностики уровня школьной тревожности
Б.Н. Филлипса»;

– «Детский вариант шкалы явной тревожности» (СМАС,
адаптированный А.М. Прихожан).

4. Методы математической статистики: Т-критерий Стьюдента.

Практическая значимость исследования заключается в том, что разработанная коррекционная программа может быть использованы для снижения уровня тревожности у обучающихся начальных классов.

База исследования: Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Образовательный центр «НЬЮТОН» г. Челябинска».

В экспериментальном исследовании участвовал 2 класс, численностью 28 человек, из них 14 девочек и 12 мальчиков.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ

1.1 Проблема школьной тревожности личности в психолого-педагогической литературе

Тревожность в современной психологии рассматривается как психическое свойство и определяется как склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги.

По мнению P. Gautam, P. Mittal, S. Gautam, V. Rawat, тревога – самое распространенное расстройство нашего времени [77, с. 1], и именно эта особенность делает ее опасной для формирующейся личности школьника.

Тревога, со слов Т. Dennis-Tiwary, приводит в действие нервную систему, вызывая у нас чувство паники и беспокойства. Мы ощущаем «бабочек в животе», сердце начинает учащенно биться, а мысли лихорадочно мечутся в голове. Тревога представляет собой сочетание неприятных эмоций и физических ощущений: ком в горле, тело сковано страхом, разум охвачен нерешительностью [78, с. 9].

Согласно С.Л. Соловьевой, тревога – это эмоциональное состояние, которое вызывает ощущение беспокойства, напряжения и опасности. Она может быть связана с конкретной ситуацией или событием, а также возникать без видимых причин. Тревога часто сопровождается физическими симптомами, такими как повышенное сердцебиение, потливость, дрожь и т.д.

Сходства в понимании тревожности Р.С. Немовым и С.Л. Соловьевым заключаются в том, что оба автора рассматривают тревожность как негативное состояние. Однако С.Л. Соловьев подчеркивает негативный характер тревожности, которая воздействует на нервную и психическую

активность человека на протяжении длительного времени [64, с. 22], в то время как Р.С. Немов акцентирует внимание на свойстве человека испытывать эти эмоции в специфических социальных ситуациях [48, с. 353].

По мнению К. Гольдштейна, тревожность не имеет привязки к определенному источнику опасности, в отличие от тревоги, которая всегда имеет конкретный объект или причину. Тревожность можно описать как более общее, фоновое состояние, которое может проявляться в различных обстоятельствах, в то время как тревога – это реакция на конкретную угрозу [Цит. по: 11, с. 369].

Термин «тревожность» употребляется для определения условно постоянных индивидуальных расхождений в склонности человека испытывать это состояние. Хотя эта характеристика не демонстрируется напрямую в поведении, ее величина может определяться частотой и интенсивностью, с которой человек испытывает тревогу. Люди с высоким уровнем тревожности склонны воспринимать окружающий мир как более опасный и угрожающий, чем люди с низким уровнем тревожности.

В этом статусе тревожность впервые была описана З. Фрейдом, который считал, что тревожность является симптомом невроза и происходит из конфликта между неосознанными желаниями и запретами общества или супер-эго. Современный подход к феномену тревожности включает в себя понимание ее как нормального и естественного состояния, которое может возникать в ответ на стрессовые ситуации. Однако, если тревожность становится хронической и начинает ограничивать жизнь человека, это может указывать на наличие неадекватной реакции человека на ситуацию.

Со слов А.В. Микляевой и П.В. Румянцевой, тревожность можно трактовать и как индивидуальное, и как личностное свойство человека. Индивидуальная тревожность связана с конкретными ситуациями, которые вызывают беспокойство и страх у конкретного человека. Личностная тревожность, с другой стороны, является более общей чертой личности и

может проявляться в поведении и мышлении человека в различных ситуациях [Цит. по: 41, с. 6-9].

С точки зрения Э. Фромма, тревожность возникает из-за чувства отчужденности, и только любовь может помочь человеку преодолеть ее. В его понимании тревога есть следствие эмоциональных связей со «значимыми людьми», окружающими ребенка на раннем этапе. Э. Фромма отмечал, что у людей, у которых сформировалось отношение беспомощности и пассивное поведение, будет проявлять тревожные реакции даже на относительно небольшие риски [Цит. по: 75, с. 2].

По мнению Ф.Б. Березина, тревога – это эмоциональное состояние, которое возникает в ответ на переживание угрозы или неопределенности в будущем [7, с.1]. Эту же точку зрения разделял и Н.Д. Левитов. Он считал, что тревога – это эмоциональное состояние, которое возникает в ответ на ощущение угрозы или опасности, вызванное возможным или потенциальным страданием или откладыванием приятных или желанных событий.

Тревожность, с точки зрения М. Кляйн, зарождается в младенчестве и связана с необходимостью установить контакт с объектами внешнего мира. Все эти объекты несут угрозу и вызывают тревожность. М. Кляйн подчеркивала, что тревожность младенца связана, прежде всего, со страхом наказания отцом и подавления со стороны матери. Все дальнейшее развитие ребенка во многом зависит от наличия у него возможностей на самых ранних этапах противостоять этой тревожности [Цит. по: 73, с. 9-10].

Американский философ П. Тиллих считал, что основной источник тревоги, лежит в осознании нашей смертности. Он считал, что тревога может быть полезной, если мы научимся ею управлять и использовать ее как стимул для лучшей жизни [Цит. по: 35, с. 60-64].

По мнению Дж. Боулби страх и тревога возникают из-за ожидания наличия объекта привязанности в опасных ситуациях. Он утверждает, что формирование привязанности происходит с раннего детства до

подросткового возраста и остается на протяжении жизни. Если в детстве ребенок не уверен в доступности объекта привязанности, это может привести к тревожному поведению.

По мнению Д.А. Толмачевой, Г.С. Салливана и К. Хорни уровень тревожности у детей связан с родительством и семейной обстановкой. Однако Д.А. Толмачева акцентирует внимание на учебной нагрузке и опыте родительства, считая их факторами, влияющими на уровень тревожности детей. В то время как Г.С. Салливан и К. Хорни делают акцент на недостатке межличностной безопасности с родителями как основной причине детской тревожности [Цит. по: 25, с. 113-114].

Согласно К. Хорни, тревожность может проявляться в различных формах: как физическое недомогание, например, учащенное сердцебиение и усталость; как множество страхов, которые на первый взгляд кажутся разумными и обоснованными; как скрытая сила, побуждающая нас к употреблению алкоголя или погружению в состояние опьянения. Часто мы сталкиваемся с тревогой, когда не можем сосредоточиться на работе или получить удовольствие от жизни. Она всегда оказывается тем, что стоит за нашими внутренними запретами и ограничивает нас.

К. Хорни изучала связь между материнской заботой и тревогой у детей. Она обнаружила, что дети, чьи матери были более контролирующими и защитническими, подвержены риску развития тревоги в будущем. Также дети, чьи матери были эмоционально нестабильными или неспособными к эмпатии, имеют больше шансов на развитие тревоги.

По мнению К. Хорни основной причиной тревоги является внутренний конфликт у ребенка, который происходит из желания получить любовь и привязанность, но неспособности взрослых окружающих установить эмоциональные отношения. В результате ребенок чувствует себя нелюбимым, одиноким и беспомощным в мире, который кажется ему холодным и враждебным. Это приводит к появлению у него стойкой тревожности как личностного качества.

Она также выделяет три возможных способа, с помощью которых ребенок может попытаться справиться с тревогой: заслужить любовь и одобрение взрослых, попытаться заставить их опасаться себя или отстраниться от них и закрыться. Один из выбранных ребенком способов становится привычным и определяет его личностное развитие и последующую жизнь.

С точки зрения К. Хорни взрослые должны установить эмоциональные отношения с детьми, чтобы помочь им развить здоровую личность и избежать невротических поведенческих моделей. Она также подчеркивает, что каждый человек может изменить свой выбранный способ управления тревогой и развить более здоровые поведенческие модели [70, с. 5-6].

Согласно М. Вальтеру дети, которые получают больше материнской заботы и поддержки, имеют меньше вероятность развития тревожных симптомов в будущем. Он также выяснил, что дети, чьи матери были более эмоционально отстраненными, имели больше шансов развить тревогу. Также М. Вальтер подчеркивал важность эмоциональной связи между матерью и ребенком для профилактики тревоги у детей [Цит. по: 6, с. 11-18].

По мнению Ч. Спилбергера, тревожность – это психологическое состояние, которое характеризуется чувством беспокойства в различных ситуациях, даже в таких, где объективных причин этому нет [Цит. по: 49, с. 157]. Также Ч. Спилбергер выделяет тревогу-состояние, временное психологическое состояние, которое возникает в следствии активизации автономной нервной системы. И тревогу-свойство, склонность к постоянному чувству тревоги и беспокойства [Цит. по: 46, с 100-101].

Тревога по мнению О. Ранка – это реакция на угрозу, которая возникает в результате разрыва связи с объектом, который является источником безопасности и защиты. О. Ранк считал, что тревога может возникать как в раннем детстве, когда ребенок отделяется от матери, так и

во взрослой жизни, когда человек сталкивается с потерей близкого человека или другими стрессовыми ситуациями [Цит. по: 23, с. 127].

Тревожность как одну из форм страха трактовали У. Джеймс и К. Ланге. Б.Г. Мещерякова и В.П. Зинченко утверждали, что тревожность является индивидуальной особенностью человека, проявляющейся в повышенном и интенсивном чувстве, тревоги, страха и беспокойства [Цит. по: 55, с. 306]. Они также считают тревогу эмоциональным состоянием внутреннего беспокойства, связанного с предположением опасности [Цит. по: 33, с. 254]. А.И. Захаров подчеркивает, что, тревожность предшествуют страху, который появляется, когда опасность уже осознана и конкретизирована.

Тревожность обычно имеет неопределенный характер и возникает при угрозе, которая может быть как реальной, так и воображаемой [74, с. 1]. Также А.И. Захаров предполагает, что тревога начинает формироваться в раннем детстве из-за опасности потери связи с определенным сообществом людей, которое со временем расширяется. Он также говорит о возможности наследственного или патологического развития тревоги у детей на протяжении долгого времени.

Тревожность как способ приспособления к окружающей среде помогает готовиться к действиям в новых или критических ситуациях. Умеренное чувство тревоги может быть полезным, но излишняя тревожность может вызвать негативные последствия [26, с. 44].

По мнению В.В. Суворовой, тревожность – состояние внутреннего беспокойства, неуверенности и напряженности, вызванное опасением или неопределенностью в будущем. Она относит тревожность к комплексу негативных эмоций, в котором доминирует физиологический аспект [Цит. по: 68, с. 107].

С точки зрения Р. Мэй, тревожность подразумевает состояние человеческого существа в конфликте с небытием. Тревожность представляет собой угрозу для фундаментальных основ человеческого существования и

ощущается как внутреннее состояние, способное привести к разрушению жизни [46, с. 9].

Как утверждает И.Г. Демидова можно выявить главную специфическую черту тревожности, которая отличает ее от стресса или чувства страха, это то, что тревожность возникает как результате переживания неопределенной угрозы [13, с. 2].

Согласно А.М. Прихожан, тревожность – это чувство внутреннего напряжения, вызванное ожиданием негативных событий или предчувствием возможной угрозы. На физиологическом уровне тревожность ощущается как чувство напряжения, учащенного сердцебиения, потливости, дрожи, тошноты и т.д. На психологическом уровне тревожность может проявляться в виде беспокойства, страха, неуверенности, нервозности, паники, тревожных мыслей и ощущений [60, с. 4-19].

Также А.М. Прихожан отмечает, что родители тревожных детей чаще испытывают страхи и опасения, и делают это более интенсивно, чем родители детей с эмоциональной устойчивостью. Дети, чувствующие тревогу, вырастают в семьях, где по крайней мере один из взрослых сталкивается с эмоциональными трудностями. Они чувствуют себя менее уверенно в семейной обстановке, так как не получают достаточной межличностной поддержки и чувства защищенности [59, с. 5].

Согласно Б.И. Кочубею и Е.В. Новиковой, детская тревожность возникает, когда ребенок оказывается в ситуации конфликта, вызванного различными факторами, такими как негативные требования, унижающие или зависимые положения; неадекватные, часто завышенные требования; противоречивые требования, которые поступают от родителей, школы, или сверстников [Цит. по: 30, с. 297]. Невозможность объективно воспринимать окружающее и оценивать ситуации может препятствовать развитию навыков общения и коммуникации у человека в будущем [Цит. по: 42, с. 334].

Согласно В.И. Долговой и Л.А. Батальцевой, тревожность – это важный аспект психического развития как в школьной среде, так и в жизни

человека в целом. Успех ребенка в учебе зависит от множества факторов, включая уровень тревожности, умение общаться со сверстниками, способность адаптироваться к новым условиям и т. д. Важно также учитывать индивидуальные особенности ребенка, методики обучения, атмосферу в школе и доступность образовательных ресурсов [15, с. 246].

Школьная тревожность может проявляться по-разному и иметь негативные последствия для ребенка. Например, А.В. Микляева и П.В. Румянцева рассматривают ее как специфический вид тревожности, связанный с определенными ситуациями во взаимодействии ребенка с элементами школьной образовательной среды [Цит. по: 47, с. 350]. Л.А. Хотина считает школьную тревожность одним из признаков школьной дезадаптации, так как она может свидетельствовать о дискомфорте ребенка в школьной среде [71, с.1].

Согласно исследованиям А.Б. Ванькова и Т.В. Загребовой, школьная тревожность включает в себя различные аспекты школьных проблем и трудностей [9, с. 1]. В то же время Е.Ю. Кожина обращает внимание на то, что обучающиеся испытывают устойчивое эмоциональное неблагополучие [32, с. 49]. Оба автора отмечают, что школьная тревожность имеет множество проявлений, но А.Б. Ваньков и Т.В. Загребова рассматривают ее в контексте общих школьных проблем, в то время как Е.Ю. Кожина фокусируется на эмоциональном аспекте.

Согласно точке зрения Л.И. Божович, основной причиной тревожности у детей младшего школьного возраста служит внутренний конфликт, который возникает из-за отношения ребенка к себе и его восприятия себя [8, с. 39].

По высказыванию С.Ю. Тарасовой, определяют школьную тревожность как совокупность признаков, которые свидетельствуют о том, что психологические, физиологические и социальные особенности ребенка не соответствуют условиям школьной среды.

Среди основных причин, вызывающих школьную тревожность, можно выделить: низкую психологическую готовность к обучению в школе; проблемы в отношениях между ребенком и родителями (эмоциональное отвержение или доминирующая и потворствующая гиперопека); низкий социальный статус ребенка.

Считается, что повышенный уровень тревожности у детей младшего школьного возраста может быть основой многих школьных трудностей, которые могут привести к формированию негативных изменений в их функциональном состоянии. Поэтому стойкое высокое состояние тревожности в детском возрасте может вызвать широкий спектр проблем, особенно учитывая, что личность находится в процессе формирования, что делает воздействие продолжительного состояния тревоги более сильным. Это может привести к нарушению развития отдельных структур и функций, а в конечном итоге – к нарушению формирования структуры личности в целом [Цит. по: 50, с. 5-9].

По мнению С.Ю. Тарасовой, наличие тревоги в детском возрасте ни в коем случае нельзя оставлять без внимания, так как это может стать фактором нарушения развития личности в онтогенезе. Эмоция тревоги, которую нельзя проконтролировать, способствует утрате адаптивных функций, акцентируя внимание на неспособности справиться с ситуацией угрозы, испытать бессилие, потерять веру в свои силы, способности и возможности [65, с.7].

Подводя итоги данного параграфа, можно сделать вывод, что школьная тревожность – это психологическое состояние, которое проявляется у детей в школьном возрасте. Тревожность может быть вызвана различными факторами, такими как школьные проблемы, социальное давление, отсутствие поддержки со стороны родителей и учителей, а также личными проблемами и низкой самооценкой. В психолого-педагогической литературе школьная тревожность рассматривается как важный фактор, который влияет на образовательный процесс и благополучие ребенка.

Школьная тревожность может привести к снижению успеваемости, социальной изоляции, а также к развитию психических расстройств в будущем.

1.2 Особенности проявления школьной тревожности обучающихся в начальных классах

Существует множество классификаций тревожности. Школьная тревожность как одна из видов. Школьная тревожность – это естественная реакция организма на потенциальные угрозы, стрессовые ситуации или неопределенность. Она может проявляться различными способами и иметь разные уровни интенсивности. Понимание признаков, видов, уровней и функций тревожности является важным аспектом для понимания ее роли в жизни ребенка.

Тревожность в школе на разных этапах обучения проявляется по-разному. Она может быть вызвана различными причинами и выражаться в различных формах, хотя некоторые из них можно считать общими для всех возрастных групп.

Например, у обучающихся первого класса она связана с привыканием к новой обстановке. У обучающихся из вторых и третьих классов снижается уровень тревожности, но при этом появляется больше поводов для беспокойства. Они могут опасаться замечаний, наказаний, плохих оценок или физического насилия в школе. В четвертом и пятом классе уровень тревожности повышается из-за усложнения школьных требований. В подростковом возрасте школьная тревожность может быть связана с формированием личности и отношениями со сверстниками [18, с. 22].

По мнению А.Н. Лоскутова, О.П. Бартош, М.В. Мычко, можно выделить две большие группы признаков тревоги: первая – физиологические признаки, протекающие на уровне соматических симптомов и ощущений; вторая – реакции, протекающие в психической

сфере. Чаще всего, соматические признаки проявляются в увеличении частоты дыхания и сердцебиения, возрастании общей возбужденности, снижении порогов чувствительности. Такие знакомые каждому ощущения, как внезапный прилив тепла к голове, холодные и влажные ладони также являются сопутствующими признаками появления тревоги.

Психологические и поведенческие реакции тревоги еще более разнообразны, причудливы и неожиданны. Тревога, как правило, влечет за собой затруднение принятия решений, нарушение координации движений, напряжение, озабоченность, беспокойство, нервозность, переживается в виде чувств неопределенности, беспомощности, бессилия, незащищенности, одиночества. Иногда напряжение тревожного ожидания так велико, что человек невольно сам причиняет себе боль [39, с. 3-4].

Со слов А.В. Ажиева и З.И. Гадаборшева, тревожность, как устойчивое состояние, препятствует ясности мысли, эффективности общения, предприимчивости, создает трудности при знакомстве с новыми людьми. В целом, тревожность является субъективным показателем неблагополучия личности. Но чтобы она сформировалась, человек должен накопить багаж неудачных, неадекватных способов преодоления состояния тревоги. Именно, поэтому для профилактики тревожно-невротического типа развития личности необходимо помогать детям находить эффективные способы, с помощью которых они могли бы научиться справляться с волнением, неуверенностью и другими проявлениями эмоциональной неустойчивости [2, с. 294].

По мнению Н.В. Литвиненко существуют различные уровни тревожности, такие как высокий, средний и низкий. Высокий и низкий уровни тревожности препятствуют адекватной когнитивной и поведенческой активности, угрожая психологическому благополучию. Оптимальный уровень тревожности способствует нормальной

саморегуляции и защищенности, в то время как отклонения от него блокируют способности к развитию и ухудшают психологическое здоровье.

Непродолжительная тревожность в допустимых пределах положительно влияет на когнитивные процессы, такие как внимание, мышление и память. Если тревожность не перерастает в патологию, она может стимулировать самосовершенствование. Однако хроническая и повышенная тревожность негативно сказывается на когнитивных функциях, мешая полному использованию умственного потенциала.

Высокий уровень школьной тревожности ухудшает память и внимание, снижая способность ученика использовать свои знания. Она проявляется как эмоциональный дисбаланс, вызывая беспокойство в учебе и взаимодействии с одноклассниками. Это может привести к низкой самооценке, недостатку амбиций и ожиданию негативной оценки от педагогов. В результате ребенок может чувствовать неуверенность, некомпетентность и испытывать трудности с принятием решений [38, с. 179-181].

Г.Г. Аракелова и Н.Е. Лысенко выделяют два вида тревожности: тревожность как временным состоянием, которое возникает в конкретной ситуации, и как устойчивое свойство личности, которое проявляется в постоянном повышенном уровне эмоционального возбуждения и напряжения [Цит. по: 45, с. 315].

По мнению К.Д. Жакаевой и К.Н. Апушкиной различают также два вида тревожности: ситуативную и личностную. Ситуативная тревожность возникает в ответ на конкретные события или ситуации, которые вызывают беспокойство. Например, это может быть страх перед выступлением на публике, переживание экзамена, опасность для здоровья или безопасности близких людей. Личностная тревожность связана с характеристиками личности человека. Такие люди как правило склонны переживанию тревоги в разных ситуациях, даже если нет реальных причин для беспокойства. Они

могут быть чрезмерно самокритичными, перфекционистами, склонными к переживанию и сомнениям в своих способностях [22, с. 4-6].

По мнению А.А. Петрова, постоянное переживание тревоги может стать свойством личности, если оно становится характерным и постоянным для данного человека [54, с. 266-270].

Чтобы исследовать проявления школьной тревожности, мы сосредоточились на втором классе начальной школы. Как считают Ю.Б. Гиппенрейтер и М.В. Фаликман, в этот период дети впервые сталкиваются с системой оценивания. В это время школьная программа становится более насыщенной, и родители сталкиваются с новыми методами оценки успеваемости своих детей. Ученики стремятся привлечь внимание родителей, что стимулирует их усерднее выполнять задания, данные учителями. Ученикам второго класса уже удалось успешно адаптироваться к школьной жизни, они хорошо ориентируются в школьной среде и за ее пределами. В это время они активно осваивают учебную программу. Начинается процесс анализа эффективности обучения, который строится на основе достижений и самоанализа. Познавательный самоанализ помогает понять, насколько знания соответствуют действительности. Исследования показывают, что ученики начальной школы часто испытывают сложности в учебе из-за того, что не всегда понимают, что они делают, и у них недостаточно развит познавательный самоанализ.

Обучающиеся начальной школы активно исследуют мир вокруг себя, поэтому их занятия должны быть энергичными и разнообразными, чтобы поддерживать их интерес. В силу своей импульсивности они не способны концентрироваться на одном занятии дольше, чем на 20 минут. В отличие от учеников старших классов, которые пытаются разобраться в причинах и сути информации, ученики начальной школы не интересуются этим.

Также у детей в этом возрасте довольно сильно выражен страх неудачи, особенно когда речь идет об ответах на вопросы учителя или одноклассников. Они могут опасаться, что их осудят или поднимут на смех,

и поэтому иногда предпочитают не отвечать, что вызывает у них тревогу [11, с. 37].

Стиль педагогического общения и методы взаимодействия учителя с учениками оказывают значительное влияние на развитие личности ребенка. Учитель играет значительную роль в формировании статусов и межличностных отношений в классе через организацию совместной деятельности.

По мнению М.В. Михновой, отношения между учителем и детьми в учебной группе играют ключевую роль в формировании комфортной и продуктивной образовательной среды. Стиль отношения педагога к детям оказывает значительное влияние на успех учебного процесса. Важно, чтобы педагог проявлял доверие к детям, был доброжелательным, объективным в оценках и устанавливал эмоциональный контакт с учениками [44, с. 3].

С точки зрения А.С. Обуховой, система требований, стимулирования и оценки деятельности также играют важную роль в формировании стиля отношения педагога. Однако, отношение к детям остается ключевым аспектом. Педагог должен стремиться к установлению доверительных и близких отношений с учениками, что способствует развитию самооценки ребенка и положительных взаимоотношений в классе [51, с. 343; 367].

Со слов Л. Бендера, столкновение с школьной средой и функционирование в условиях класса как социальной группы может вызвать эмоциональный стресс у детей, что в неблагоприятных условиях может привести к неврозу. В школьной среде устанавливаются различные отношения: между учителем и ребенком, между детьми и учителями, между детьми друг с другом. Ребенок может переживать чувства разочарования, тревоги и фрустрации в различных ситуациях в школе. Хотя школьное обучение имеет ценность, необходимо учитывать, что оно также может быть источником трудностей. С точки зрения ученой, школа представляет собой место, где личность ребенка сталкивается с различными трудностями,

которые могут привести к эмоциональным травмам, проявляющимся в потере интереса к учебе, изоляции или агрессии.

Одной из наиболее распространенных форм эмоциональных проблем обучающихся является школьная тревожность. Это состояние, согласно исследованиям, характеризуется повышенным беспокойством в учебных ситуациях, ожиданием негативного отношения со стороны педагогов и сверстников. Дети, страдающие от школьной тревожности, постоянно чувствуют себя неполноценными и неуверенными в своих действиях. Это специфический вид тревожности, который проявляется во взаимодействии ученика с различными аспектами школьной образовательной среды [Цит. по: 37, с. 2-4].

По мнению Б.Н. Филлипса, в школе дети могут испытывать различные виды тревожности, которые влияют на их эмоциональное состояние и поведение. Среди основных факторов тревожности можно выделить следующие: общая тревожность в школе, фрустрация потребности в достижении, страх самовыражения, страх ситуации проверки знаний, низкая физиологическая сопротивляемость стрессу, проблемы и страхи в отношениях с учителями, переживания социального стресса [Цит. по: 1, с. 2-4].

С точки зрения С.Ю. Ершовой в начальной школе у детей нередко возникают трудности в общении и взаимодействии с родителями, что может вызывать у них тревогу.

В наше время для успешного будущего ребенка важны не только знания, но и хорошие результаты в учебе, которые отражают его достижения. Родители могут влиять на детей, чтобы те показывали высокие результаты в учебе, что, в свою очередь, вызывает у детей чувство беспокойства и стресса. Следует обратить внимание на то, что увеличение нагрузки на детей, связанное с внедрением современных методов обучения, таких как проектная деятельность и Всероссийские проверочные работы, приводит к повышению уровня тревожности у школьников.

Важно отметить, что также сильно влияет динамика взаимоотношений в классе на учебную деятельность. Постепенно отношения становятся более устойчивыми, формируются группы по интересам, и роль домашнего опыта взаимодействия с ровесниками уменьшается. Однако мнение учителя по-прежнему играет значительную роль в оценке сверстников и влияет на социальную динамику в классе [20, с. 246].

С точки зрения Е.Е. Понкратовой, тревожные состояние также могут быть связаны с повышенной интенсивности учебного процесса, большой нагрузкой и напряженными взаимоотношениями между учителем и учеником.

Это может привести к усугублению тревожности у детей, которые уже склонны к этому состоянию. Поэтому важно создавать поддерживающую и безопасную среду для всех детей в школе, а также обеспечивать доступ к профессиональной помощи для тех, кто нуждается в ней [58, с. 44].

По мнению Ж.М. Елисеевой и И.А. Ледовских, при встрече ребенка с требованиями обучения и возникновением кажущейся невозможности им соответствовать начинает формироваться школьная тревожность, зачастую это происходит еще в дошкольном возрасте. Поэтому, как правило, к моменту поступления в школу ребенок уже оказывается «готов» к тревожному реагированию на разные проявления школьного бытия. Школьная тревожность может маскироваться под иные проблемы и проявляться в поведенческих реакциях самыми различными, порой даже неожиданными способами. Среди них можно выделить отсутствие активности на уроках, стеснительность при ответах на вопросы и неспособность реагировать адекватно на замечания и критику со стороны учителя. Также, как правило, тревожность выражается в невозможности занять себя на перерыве, так как такие ученики, с одной стороны, хотят быть среди одноклассников, но с другой – дистанцируются от них. Помимо этого, из-за значительных эмоциональных нагрузок у ребенка проявляются психосоматические реакции в виде разного рода болезней [19, с. 55].

Со слов Ю.В. Пучкова, тревожность у детей может возникать из-за особенностей нервной системы и эмоциональной чувствительности, что делает их ранимыми и уязвимыми. Такие дети воспринимают события слишком близко к сердцу и быстро расстраиваются, не проявляя агрессии. Излишняя уверенность в себе может также указывать на внутренний конфликт в самооценке. Дети, склонные к страхам, часто сдерживают свои чувства и могут верить в магические приметы, что отражает их тревожность и недоверие.

Тревожные дети часто неуверенны в себе, имеют нестабильную самооценку и стремятся избегать ошибок, чтобы не привлекать внимание. Их раздражительность может быть способом справиться с эмоциональным дискомфортом. В ответ на тревожность они могут уходить в фантазии и избегать общения, что приводит к одиночеству. Школьная тревожность возникает во взаимодействии ребенка с образовательной средой и может быть вызвана как ситуативными факторами, так и индивидуальными особенностями [61, с. 334].

По словам Ю.А. Рокицкой и А.А. Котковой, учителя начальной школы и школьный психолог сталкиваются с проблемой тревожности учеников достаточно часто, потому что они являются первыми лицами, которые взаимодействуют с детьми в школе. Они могут заметить, когда ребенок не уверен в себе, испытывает страхи или беспокойство, и попытаться помочь ему справиться с этим состоянием [62, с. 83].

По мнению М.Е. Позднякова и М.В. Алаевой, одна из основных проблем школьного психолога – тревожность. Она негативно влияет на здоровье, психологическое благополучие, учебные успехи и общение детей. Тревожность заставляет детей адаптироваться и действовать так, чтобы уменьшить или избежать ее [57, с. 1].

Согласно А.Б. Закировой, тревожность может привести к тому, что ученик будет испытывать трудности с учебой. Например, если ребенок слишком волнуется перед контрольной работой или экзаменом, он может

иметь затруднения с концентрацией и запоминанием материала. В этом случае учителя и школьный психолог могут работать с ребенком, помогая ему справиться с тревожностью и улучшить учебную успеваемость [24, с. 37].

По мнению Р.Д. Орлова, тревожность у детей младшего школьного возраста негативно сказывается на их успеваемости. В соответствии с образовательными стандартами, от учеников требуется высокий уровень знаний, что может вызывать у них стресс. В этом возрасте дети особенно подвержены тревожности, которая снижает их мотивацию, ухудшает качество знаний и затрудняет процесс социальной адаптации. Эта проблема у младших школьников требует особого внимания в детской психологии [52, с. 138-139].

Подходы А.И. Захарова и В.А. Гурова к повышенной тревожности взаимодополняют друг друга. А.И. Захаров акцентирует внимание на психологическом аспекте, связывая тревожность с переживаниями ребенка [Цит. по: 43, с. 326], тогда как В.А. Гуров исследует физиологические механизмы и их влияние на нервную систему и гуморальную регуляцию [12, с. 59]. Оба исследователя признают, что повышенная тревожность оказывает комплексное воздействие на организм, при этом А.И. Захаров объясняет причины ее возникновения, а В.А. Гуров – последствия на физиологическом уровне.

Школьники с высоким уровнем тревожности, по мнению Н.А. Балабановой и М.Н. Морозов, испытывают сильное эмоциональное напряжение и неуверенность. Они зависят от одобрения окружающих и остро реагируют на неудачи, что затрудняет общение и снижает учебную мотивацию. Повышенная тревожность может вызывать невротические привычки, такие как грызение ногтей и выдергивание волос. Эти дети отличаются повышенной чувствительностью и беспокойством, даже в безопасных ситуациях. Чрезмерные требования родителей к послушанию и

дисциплине, а также угрозы и запреты негативно сказываются на их психологическом состоянии и увеличивают уровень тревожности [4, с. 38].

Школьная тревожность может вызвать рассеянность и низкую мотивацию у детей, а если ее не корректировать, это может привести к серьезным психическим расстройствам и негативно сказаться на академической успеваемости, социальных навыках и карьерном потенциале.

С.Ю. Ершова отмечает, что тревожные дети часто бывают чувствительными и осторожными, проявляют нерешительность и недоверие, что мешает их взаимодействию с окружающими и учебной деятельности, а также может привести к психосоматическим проблемам [20, с. 272].

По мнению Л.В. Вахтеля и Н.Е. Климова большинство ученых утверждает, что тревожность в детстве не является стабильной чертой личности, однако только в детстве она становится постоянной чертой, создающей прямую угрозу психическому развитию личности [10, с. 350].

Тревожность, по мнению Т.Д. Марцинковской, влияет на адаптацию в школе, учебные успехи и взаимодействие со сверстниками [40, с. 147-148].

Современные школы должны обеспечивать психологический комфорт для личностного развития обучающихся и повышения эффективности обучения. Проблему тревожности необходимо решать быстро, так как она негативно сказывается на психическом и физическом здоровье детей, их учебной мотивации и социальной адаптации. Дети с тревожностью могут испытывать стресс, беспокойство и страх, что приводит к бессоннице и снижению мотивации. Без своевременных мер тревожность может перерасти в серьезные психические расстройства. Важно найти эффективные методы работы с такими детьми для их поддержки.

1.3 Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции тревожности у обучающихся в начальных классах

Согласно В.И. Долговой психолого-педагогическая коррекция – это процесс, направленный на устранение недостатков в психическом развитии, которые не соответствуют установленным стандартам [16, с. 100-101].

В понимании Е.М. Скотаревой психолого-педагогическая коррекция – это вид совместной работы специалистов: педагога, психолога и родителей. Она основана на применении психологических методов и направлена на коррекцию отклонений в психическом развитии ребенка с учетом его возраста, социокультурных особенностей и индивидуальных характеристик.

В процессе психолого-педагогической коррекции мы руководствовались следующими принципами:

1. Принцип единства диагностики и коррекции. Этот принцип – краеугольный камень всей коррекционной работы, ведь ее успех определяется тем, насколько качественно и глубоко было проведено предварительное диагностическое исследование. Именно на его результатах строится первичное заключение и определяются цели и задачи дальнейшей работы.

2. Принцип системности развития психологической деятельности. В своей деятельности психолог, занимающийся коррекцией, должен придерживаться системного подхода. Его задачи включают в себя не только устранение уже имеющихся проблем, но и предотвращение возможных нарушений в будущем, а также создание условий для полноценного развития психики ребенка.

3. Принцип приоритетности коррекции каузального типа. Каузальная коррекция нацелена на ликвидацию или смягчение причин, которые вызывают негативные эффекты в развитии ребенка.

4. Принцип комплексности методов психологического воздействия. В основе этого подхода лежит идея о том, что для достижения наилучших

результатов в работе с детьми следует применять разнообразные и действенные методы, методики и подходы.

5. Принцип активного привлечения ближайшего социального окружения ребенка к участию в коррекционной программе. Взаимодействие ребенка с близкими взрослыми, а также формы и методы совместной деятельности являются ключевыми элементами социальной ситуации развития ребенка и формируют зону его ближайшего развития.

6. Принцип «нормативности» развития. В своей работе психолог учитывает возрастные и индивидуальные особенности развития детей [63, с. 11; 37].

Организация психолого-педагогической коррекции школьной тревожности у обучающихся в начальных классах начинается с построения дерева цели предстоящей деятельности.

Дерево целей – это упорядоченная и иерархическая система целей, которая используется для структурирования программы или плана. В этой системе можно выделить главную цель и несколько уровней подцелей.

На основе дерева целей мы составили далее модель психолого-педагогической коррекции школьной тревожности у обучающихся в начальных классах.

В понимании В.И. Долговой, Н.И. Аркаевой и Е.Г. Капитанец модель представляет собой искусственно созданный объект, который может быть представлен в виде схемы, математических формул, физической конструкции, наборов данных и алгоритмов их обработки. В педагогике и психологии под «моделью» понимается система объектов или знаков, которая воспроизводит некоторые важные свойства, характеристики и взаимосвязи между объектами. Модель – это упрощенное подобие реального объекта, его макет, схема или изображение, а также функциональный аналог, работающий по определенным параметрам [17, с. 2].

По мнению А.Н. Дахина и С.Ю. Головина общее между понятиями заключается в том, что оба автора рассматривают модель как искусственно созданный объект, который отображает структуру, свойства, взаимосвязи и отношения исследуемого объекта или явления. Однако А.Н. Дахин акцентирует внимание на физических конструкциях, знаковых формах и формулах, в то время как С.Ю. Головин делает акцент на схемах, изображениях и описаниях процессов, явлений и объектов [Цит. по: 27, с. 5-7].

По мнению М.Ю. Касаткина и В.В. Коробко моделирование – это процесс создания, улучшения, исследования и использования образцов реально существующих или планируемых объектов (процессов и событий) [28, с. 5-7].

В психологии моделирование представляет собой изучение психических процессов и состояний с использованием реальных (материальных) или абстрактных, в первую очередь математических, моделей. В данном контексте под «моделью» подразумевается система объектов или символов, которая отражает некоторые ключевые характеристики исходной системы.

Согласно А.А. Осипову, для проведения коррекционной работы необходимо разработать и внедрить определенную модель коррекции: общую, типовую и индивидуальную.

1. Общая модель коррекции направлена на создание среды, способствующей гармоничному развитию личности в соответствии с ее возрастными особенностями. Она включает в себя расширение, углубление и уточнение представлений человека о мире.

2. Типовая модель обучения опирается на практический опыт и включает в себя освоение различных аспектов деятельности, а также постепенное развитие умений.

3. В рамках индивидуальной модели коррекции проводится анализ специфических черт психологического развития ребенка, его потенциала к

обучению и определению основных направлений деятельности [Цит. по: 27, с. 65-66].

В основе модели, направленной на снижение уровня тревожности у учеников второго класса начальной школы, лежат следующие компоненты:

1. Целевой: обосновать значимость выбранной темы и ее содержание, выдвинуть гипотезу, определить объект и предмет исследования.

2. Теоретический: определение и обоснование выбора литературы и источников по проблеме школьной тревожности. Определение понятия «тревожность». Разработка модели психолого-педагогической коррекции школьной тревожности у обучающихся начальных классов.

3. Диагностический: проведение констатирующего эксперимента, обработка результатов с использованием методик А.М. Прихожан, Б.Н. Филлипса и Дж. Тейлора (модификация А.М. Прихожан). Анализ данных с помощью Т-критерия Стьюдента. Разработка и реализация коррекционной программы.

4. Коррекционный блок: разработка и реализация программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности у обучающихся начальных классов.

5. Аналитический: проверка эффективности программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности с использованием выбранных методик.

В результате анализа этих этапов была создана модель психологической коррекции для снижения уровня тревожности у учеников начальной школы.

Создание и формирование модели психологической поддержки для снижения уровня тревожности у обучающихся начальной школы было осуществлено посредством разработки «дерева целей».



Рисунок 1 – «Дерево целей» психолого-педагогической коррекции школьной тревожности обучающихся в начальных классах

Представим «дерево целей»:

1. Теоретические предпосылки психолого-педагогической коррекции школьной тревожности обучающихся в начальных классах.

1.1. Проблема тревожности в психолого-педагогической литературе.

1.1.1. Анализ литературы по теме школьной тревожности обучающихся в начальных классах в зарубежной и отечественной литературе.

1.1.2. Изучение теорий и подходов к изучению тревожности.

1.1.3. Просмотр причин и факторов, вызывающих школьную тревожность.

1.2. Особенности проявления тревожности обучающихся в начальных классах.

1.2.1. Анализ уровней и видов тревожности обучающихся в начальных классах.

1.2.2. Выявление последствий школьной тревожности у обучающихся начальной школы.

1.2.3. Выявление особенностей проявления тревожности обучающихся в начальных классах.

1.3. Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции тревожности у обучающихся в начальных классах.

1.3.1. Обоснование модели психолого-педагогической коррекции тревожности у учеников начальных классов.

1.3.2. Построение «Дерева целей».

1.3.3. Разработка модели психолого-педагогической коррекции школьной тревожности обучающихся в начальных классах.

2. Организация опытно-экспериментального исследования тревожности у обучающихся в начальных классах.

2.1. Этапы, методы, методики исследования.

2.1.1. Анализ этапов опытно-экспериментального исследования.

2.1.2. Раскрытие методов опытно-экспериментального исследования.

2.1.3. Изучение методик опытно-экспериментального исследования.

2.2. Характеристика выборки и анализ результатов исследования

2.2.1. Охарактеризовать выборку.

2.2.2. Проведение анализа результатов констатирующего исследования.

3. Опытное-экспериментальное исследование тревожности у обучающихся в начальных классах.

3.1. Программа психолого-педагогической коррекции тревожности обучающихся в начальных классах.

3.1.1. Реализовать программу психолого-педагогической коррекции школьной тревожности обучающихся в начальных классах.

3.1.2. Сформировать знание о приемах снижения тревожности у обучающихся в начальных классах.

3.1.3. Сформировать знание о средствах коррекции тревожности у обучающихся начальной школы.

3.2. Анализ результатов опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции школьной тревожности обучающихся в начальных классах.

3.2.1. Проведение повторной диагностики.

3.2.2. Анализ результатов психолого-педагогической коррекции.

3.3. Рекомендации родителям и педагогам по профилактике школьной тревожности обучающихся в начальных классах.

3.3.1. Разработать психолого-педагогические рекомендации педагогам.

3.3.2. Разработать психолого-педагогические рекомендации родителям.

На основе дерева целей была разработана модель психолого-педагогической коррекции школьной тревожности обучающихся в начальных классах

В основе модели психолого-педагогической коррекции школьной тревожности у обучающихся начальных классов лежат определенные принципы. Они включают в себя цели, задачи, методы, которые применяются в коррекционной работе, а также ожидаемые результаты психологической коррекции (см. рисунок 2).

В ходе диагностического исследования использовались следующие методики:

– «Проективная методика для диагностики школьной тревожности» (А.М. Прихожан);

– «Методика диагностики уровня школьной тревожности Б.Н. Филлипса»;

– «Детский вариант шкалы явной тревожности» (СМАС, адаптированный А.М. Прихожан).

Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить психолого-педагогическую коррекцию школьной тревожности у обучающихся начальных классов.

Целевой блок

Цель: обоснование значимости выбранной темы и её содержание, выдвижение гипотезы, определение объекта и предмета исследования.

Теоретико-методологические подходы: личностно-деятельностный, практико-ориентированный.

Теоретический блок

Цель: определение и обоснование выбора литературы и источников по проблеме школьной тревожности, определение понятия «тревожность», разработка модели психолого-педагогическую коррекцию школьной тревожности у обучающихся начальных классов.

Методы: анализ, синтез, обобщение психолого-педагогической литературы, целеполагание, моделирование.

Диагностический блок

Цель: исследование уровня школьной тревожности у обучающихся начальных классов.

Методы: констатирующий эксперимент, тестирование.

Методики: «Проективная методика для диагностики школьной тревожности» (А.М. Прихожан), «Методика диагностики уровня школьной тревожности Б.Н. Филлипса», «Детский вариант шкалы явной тревожности» (СМАС, адаптированный А.М. Прихожан).

Коррекционный блок

Цель: разработка и реализация программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности у обучающихся начальных классов.

Методы: формирующий эксперимент, групповые и индивидуальные психокоррекционные занятия с применением методов арт-терапии, игровой терапии, бесед и телесной терапии.

Формы: индивидуальная и групповая.

Аналитический блок

Цель: оценка эффективности программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности у обучающихся начальных классов.

Методы: тестирование, Т-критерий Стьюдента через приложение StatSoft STATISTICA.

Методики: «Проективная методика для диагностики школьной тревожности» (А.М. Прихожан), «Методика диагностики уровня школьной тревожности Б.Н. Филлипса», «Детский вариант шкалы явной тревожности» (СМАС, адаптированный А.М. Прихожан).

Результат: снижение уровня тревожности обучающихся начальной школы в результате реализации программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности.

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

Выводы по первой главе

Основываясь на анализе определений тревожности, предложенных разными исследователями, А.Н. Лоскутова, О.П. Бартош, М.В. Мычко приходят к заключению, что тревожность представляет собой состояние, характеризующееся беспокойством, напряжением и страхом, которое может проявляться в разнообразных обстоятельствах.

На младший школьный возраст приходится формирование самооценки на нее непосредственно влияет отношение со сверстниками и учителем. Важным элементом самооценки является вхождение в группу сверстников и получение авторитета с их стороны.

Высокая школьная тревожность чаще всего служит признаком дезадаптации обучающихся. Около 30-40 % детей испытывают дискомфорт в школьной обстановке, и эти ученики с повышенной тревожностью находятся в группе риска по дезадаптации.

Кроме того, в школьной среде необходимо предотвращать ситуации, когда ребенок, подвергающийся низкой оценке или даже отвергаемый учителем, начинает искать компенсацию в отношениях со сверстниками. Разница в авторитете между учителем и учеником может негативно сказаться как на личном развитии ребенка, так и на атмосфере в коллективе [39, с. 35].

К счастью, существует множество методов, которые можно использовать для уменьшения беспокойства младших школьников и обеспечения поддержки, чтобы помочь им лучше справляться с требованиями класса. Их мы рассмотрим в следующей главе, а также проведем констатирующий и формирующий эксперимент по психолого-педагогической коррекции школьной тревожности младших школьников в начальной школе и рассмотрим результаты.

В рамках исследования была разработана модель психолого-педагогической коррекции школьной тревожности у обучающихся начальных классов.

Основными этапами модели являются: целевой, теоретический, диагностический, коррекционный, аналитический.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ

2.1 Этапы, методы, методики исследования

Для изучения школьной тревожности обучающихся начальных классов было выделено три этапа:

1. Поисково-подготовительный: теоретическое изучение психолого-педагогической литературы, подбор методов для проведения констатирующего эксперимента. На данном этапе была изучена литература по теме школьной тревожности обучающихся в начальных классах и определены особенности проявления школьной тревожности обучающихся в начальных классах. Ряд методов был выбран с учетом возрастных особенностей и предмета нашего исследования. с возрастными особенностями обучающихся начальной школы.

2. Экспериментальный: проведение констатирующей экспериментальной работы, обработка полученных результатов. Диагностика проводилась тремя методами. Затем результаты были обработаны и отображены в виде гистограммы.

3. Контрольно-обобщающий – это этап подведения итогов тестирования, описание и интерпретация результатов. Анализируются полученные результаты. Представляет процесс формулирования выводов, применительно к нашему исследованию с целью выявления особенностей испытуемых на основании данных тестирования.

Целью блока является оценка эффективности программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности у обучающихся начальных классов.

Методы и методики исследования:

1. Теоретические: анализ, обобщение, синтез, систематизация.

2. Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование.

3. Психодиагностические:

– «Проективная методика для диагностики школьной тревожности» (А.М. Прихожан);

– «Методика диагностики уровня школьной тревожности Б.Н. Филлипса»;

– «Детский вариант шкалы явной тревожности» (СМАС, адаптированный А.М. Прихожан).

4. Методы математической статистики: Т-критерий Стьюдента.

Рассмотрим использованные методики и методы:

Согласно Ф.В. Шарипову, анализ – это процесс разделения изучаемого объекта на составные части, полученного из различных источников [74, с. 297].

По мнению А.М. Ковалева, синтез – это процесс объединения или соединения различных элементов, компонентов или частей в единое целое.

Также А.М. Ковалев считает, что обобщение – это процесс выделения общего смысла из нескольких подобных объектов, по каким-либо свойствам, качествам [31, с. 69].

Систематизация – процесс упорядочивания и классификации данных, явлений и процессов в определенном порядке. с целью создания системы, которая позволяет более эффективно и точно описывать, изучать и понимать объект исследования.

По мнению Ю.А. Квасовой, тестирование – это метод исследования, позволяющий оценить, способности, навыки и состояния человека, основываясь на специально разработанных вопросах и заданиях, представляющих собой фиксированное во времени испытание, позволяющее выявить количественные и качественные индивидуально-психологические различия между людьми [29, с. 47].

Согласно Н.С. Ефимовой, эксперимент – метод исследования, который позволяет получить качественные и количественные данные об изменениях в работе и поведении в результате воздействия факторов, контролируемых исследователем [21, с. 18].

Со слов Г.В. Дмитриенко и Д.В. Мухин эксперимент – это метод исследования, который основан на целенаправленном воздействии на объект в определенных контролируемых условиях, при этом опираясь на рациональное (в идеале теоретическое) знание.

Психолого-педагогический эксперимент – направлен на проверку гипотезы, установление не только причинно-следственных связей в изучаемом объекте, но и на выявление механизма действия этих связей [14, с. 37].

По мнению Е.В. Щетинина, констатирующий эксперимент представляет собой важный метод в психологическом исследовании, позволяющий исследователям фиксировать и описывать существующие явления, характеристики или состояния объектов исследования без вмешательства в их естественное течение. Этот подход помогает установить базовые параметры и факторы, влияющие на изучаемые аспекты, такие как поведение, эмоциональное состояние или когнитивные способности.

В отличие от него, формирующий эксперимент направлен на активное изменение этих характеристик с целью выявления возможностей для их улучшения или коррекции. Он позволяет исследователям оценить, насколько эффективно можно изменить определенные аспекты поведения или психики субъекта, а также понять динамику этих изменений во времени.

Таким образом, все два метода – констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент – играют ключевую роль в психологическом исследовании, обеспечивая комплексный подход к изучению психических явлений и процессов [76, с. 7].

Далее проанализируем использованные методики и дадим каждой характеристику.

«Проективная методика для диагностики школьной тревожности» (А.М. Прихожан), представляет собой эффективный инструмент для диагностики уровня тревожности у детей в возрасте от 6 до 11 лет. Основная цель данной методики заключается в выявлении специфических проявлений тревожности, которые могут влиять на учебный процесс и общее эмоциональное состояние ребенка. Методика основана на проективном подходе, позволяющем детям выразить свои чувства и переживания через интерпретацию изображений, что особенно важно в работе с младшими школьниками, которые могут не всегда уметь вербализовать свои эмоции.

Структура методики включает два комплекта рисунков размером 18 x 13 см – один предназначен для девочек, а другой – для мальчиков. Это разделение позволяет учесть гендерные особенности восприятия и эмоциональных реакций детей.

Каждый комплект состоит из 12 рисунков, где первые и последние изображения выполняют вспомогательные функции: первая картинка служит для тренировки, а последняя – для завершения задания с положительным ответом. Основное внимание уделяется оценке ответов на десяти картинках (с №2 по №11), которые содержат ситуации, способные вызвать тревожные реакции.

На картинках изображены различные сценарии, которые могут вызывать у детей чувства тревоги, страха или беспокойства. Это может включать ситуации, связанные с учебой, общением с ровесниками или взрослыми, а также различные социальные взаимодействия.

Обработка результатов включает анализ ответов на картинки, где оценивается общее настроение ребенка. Если ребенок описывает свои чувства как грустные, печальные, сердитые или скучные в 7 и более случаях из 10, это указывает на наличие тревожности. Важно также учитывать редкие случаи, когда ребенок дает отрицательный ответ на картинку №12; такие ситуации требуют дополнительного анализа, так как могут

свидетельствовать о глубоких эмоциональных проблемах или особенностях восприятия.

Методика школьной тревожности, разработанная Б.Н. Филлипсом, представляет собой высоко структурированный и в то же время весьма эффективный инструмент, который предназначен для оценки эмоционального состояния обучающихся как младших, так и средних классов. В условиях современного образовательного процесса, где на детей оказывают влияние различные факторы, важно иметь возможность точно оценивать их эмоциональное состояние. Эта методика учитывает особенности школьной среды, а также специфические факторы, которые могут вызывать тревогу у детей, что делает ее особенно актуальной в контексте образовательной практики. Тест состоит из 58 утверждений, к которым респонденты должны отнестись с позиции «да» или «нет». Этот подход позволяет быстро и удобно собрать информацию о переживаниях и эмоциональных реакциях школьников.

Уникальность методики заключается в ее способности выявлять не только общий уровень тревожности, но и конкретные аспекты, связанные с эмоциональным состоянием обучающихся. В процессе анализа результатов теста учитываются расхождения ответов с ключом, что позволяет выделить несколько ключевых показателей. Эти показатели включают общую тревожность, социальный стресс, фрустрацию достижения успеха, страх самовыражения, страх проверки знаний, страх несоответствия ожиданиям, физиологическую сопротивляемость стрессу и проблемы в отношениях с учителями. Такой развернутый подход к диагностике делает методику весьма ценной для педагогов-психологов, работающих с детьми.

Интерпретация результатов теста осуществляется на основе процента несовпадений с ключом. Если процент составляет до 50 %, это считается нормой; более 50 % указывает на повышенную тревожность, а более 75 % свидетельствует о высокой тревожности. Результаты могут быть представлены в различных форматах: индивидуальные профили

тревожности, групповые диаграммы и сводные таблицы с указанием превышений нормативных показателей. Такой визуальный анализ облегчает понимание данных и позволяет более эффективно планировать дальнейшие шаги.

Методика Б.Н. Филлипса не только помогает в оценке уровня школьной тревожности, но и способствует выявлению конкретных проблемных областей в эмоциональном состоянии обучающихся. Это особенно важно для дальнейшей коррекционной работы, так как позволяет разработать индивидуальные программы поддержки и вмешательства для детей, испытывающих трудности.

Методика «Детский вариант шкалы явной тревожности» (СМАС, адаптированный А.М. Прихожан) представляет собой инструмент, разработанный для оценки уровня тревожности у детей в возрасте от 7 до 12 лет. Она направлена на выявление как общего уровня тревожности, так и специфических тревожных проявлений, что позволяет более точно определить эмоциональное состояние ребенка и его потребности в поддержке. Методика включает несколько этапов, начиная с предварительного анализа бланков ответов.

На первом этапе диагностики происходит просмотр заполненных бланков ответов, где важно проверить наличие ошибок и корректность заполнения. Это гарантирует, что собранные данные будут точными и надежными для дальнейшего анализа. Ошибки на этом этапе могут привести к искажению результатов, поэтому тщательная проверка является необходимым условием для успешного проведения исследования. После этого следует основной этап методики, в ходе которого осуществляется подсчет данных по контрольной шкале и субшкале тревожности. Сырые баллы, полученные в результате тестирования, переводятся в шкальные оценки, которые называются «стенами». Этот процесс позволяет классифицировать уровень

тревожности испытуемого и понять, какие именно аспекты требуют внимания.

Уровни тревожности, определяемые с помощью данной методики, делятся на несколько категорий. Наиболее низкий уровень – «состояние тревожности не свойственно» (стены 1-2) – указывает на отсутствие значительных тревожных проявлений у ребенка. Нормальный уровень тревожности соответствует стенам 3-6 и считается приемлемым для большинства детей. Дети могут испытывать некоторые легкие формы тревоги, которые не мешают их повседневной жизни. Однако, когда уровень тревожности начинает повышаться, это может стать поводом для беспокойства. Уровень тревожности, который можно охарактеризовать как несколько повышенный (стены 7-8), требует внимания со стороны родителей и педагогов, так как может свидетельствовать о начале проблем в эмоциональном состоянии ребенка. Важно наблюдать за поведением ребенка и при необходимости проводить дополнительные исследования или вмешательства. Наивысшие уровни тревожности вызывают особое беспокойство. Явно повышенная тревожность (стена 9) и очень высокая тревожность (стена 10) требуют немедленного вмешательства специалистов, таких как психологи или психотерапевты. Эти профессионалы могут разработать индивидуальный план поддержки для ребенка, чтобы помочь ему справиться с его эмоциональными трудностями. Дети с таким уровнем тревожности могут испытывать значительные трудности в учебе и социальном взаимодействии, что подчеркивает важность своевременной помощи.

Методика СМАС не только помогает выявить уровень тревожности у детей, но и предоставляет важную информацию для дальнейшей коррекционной работы с ними. Понимание эмоционального состояния ребенка и его потребностей позволяет специалистам разрабатывать эффективные стратегии поддержки и вмешательства, что является

ключевым аспектом в обеспечении благополучия и гармоничного развития детей [5].

Математическая статистика – это область математики, которая занимается обработкой, систематизацией и использованием статистических данных, полученных в результате наблюдений или экспериментов, для различных выводов [66, с. 9].

T-критерий Стьюдента – это общее название для статистических методов, в которых статистика критерия следует распределению Стьюдента. Эти методы часто используются для проверки того, равны ли средние значения в двух выборках. Нулевая гипотеза предполагает, что средние значения равны (отрицание этого предположения называют гипотезой сдвига).

Все вариации, основанные на T-критерий Стьюдента, относятся к параметрическим и предполагают, что выборка данных соответствует нормальности распределению. Поэтому перед использованием критерия Стьюдента необходимо проверить, соответствует ли выборка нормальности распределения. Если гипотеза о нормальности выборки не подтверждается, можно попробовать применить другие вариации, основанные на других распределениях. Если и они не подходят, можно использовать непараметрические статистические тесты.

Исследование школьной тревожности обучающихся начальных классов проводилось в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный и контрольно-обобщающий. В работе применялись методы анализа, конкретизации, обобщения, констатирующий эксперимент и тестирование с использованием валидных методик диагностики школьной тревожности, таких как «Проективная методика для диагностики школьной тревожности» (А.М. Прихожан), «Методика диагностики уровня школьной тревожности Б.Н. Филлипса», «Детский вариант шкалы явной тревожности» (СМАС, адаптированный А.М. Прихожан). Также использовался метод математической статистики T-критерий Стьюдента.

Выбор этих методик обоснован их простотой, информативностью, возможностью быстрой обработки данных и доступностью для испытуемых.

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования

Исследование проводилось в Муниципальном автономном общеобразовательном учреждении «Образовательный центр «НЬЮТОН» г. Челябинска».

В экспериментальном исследовании участвовал 2 класс, численностью 28 человек, из них 14 девочек и 12 мальчиков.

В классе наблюдалась недостаточная сплоченность, что отражалось на динамике взаимодействия между детьми. Некоторые ученики чувствовали себя отстраненными и не всегда находили общий язык с одноклассниками. В то же время, дети часто сбивались в группы, что создавало определенные кластеры общения, но также усиливало разделение между теми, кто был более активен, и теми, кто оставался в тени.

На уроках дети проявляли себя активно, и это проявлялось разными способами. Некоторые ребята были энергичными в плане общения и участия в обсуждении заданий, другие – в выполнении заданий. Также имелись дети, которые проявляли инициативу в форме задавания вопросов как психологу, так и своим одноклассникам, что способствовало углублению обсуждений и пониманию материала. Однако среди обучающихся были и те, кто оставался отстраненным от происходящего, что подчеркивало разницу в уровне вовлеченности.

Активность на уроке имела и отрицательные аспекты. Она проявлялась в виде беспокойства, отвлечения, невнимания к уроку или нарушения дисциплины. Это создавало дополнительные трудности как для учителя, так и для тех учеников, которые стремились сосредоточиться на учебном процессе.

Для того чтобы повысить оживленность второклассников на уроке, необходимо было предлагать интересные и разнообразные задания, стимулировать общение и задавание вопросов, а также создавать атмосферу доверия и поддержки. Важно было учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка и подходить к ним индивидуально, чтобы помочь всем ученикам проявить свою активность на уроке.

Учитель перед началом урока создал комфортную атмосферу благодаря дружелюбному и поддерживающему отношению к ученикам. И благодаря этому в классе присутствовала достаточно благоприятная обстановка, которая оказывала положительное влияние на проведение запланированных методик. Класс был хорошо оснащен удобными стульями и столами для работы.

Проанализируем результаты исследования «Проективной методики для диагностики школьной тревожности» (А.М. Прихожан) (ПРИЛОЖЕНИЕ 2, Таблица 2.1).

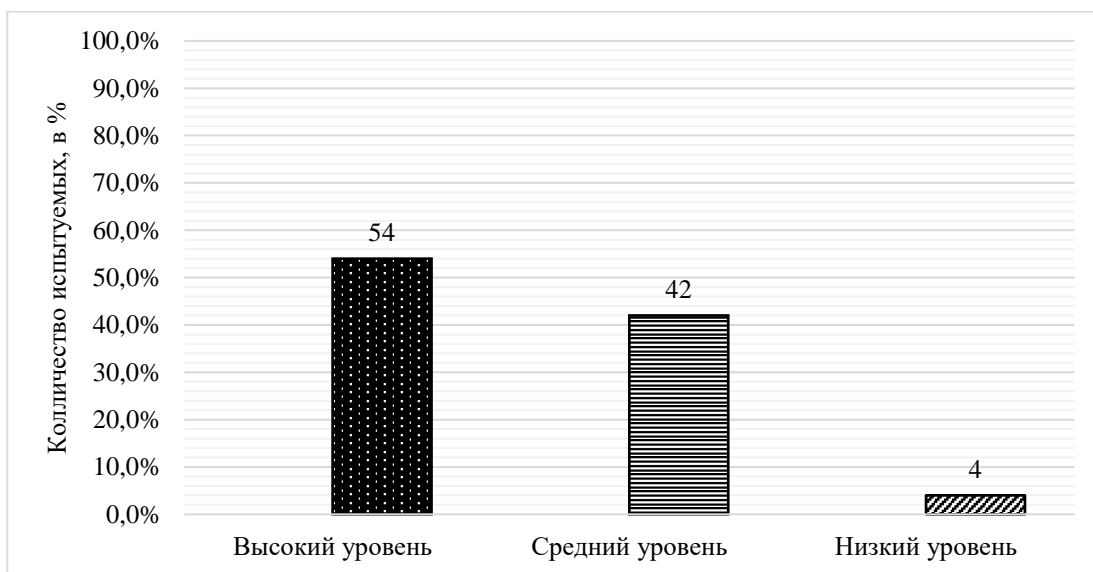


Рисунок 3 – Результаты исследования школьной тревожности у обучающихся начальных классов по «Проективной методики для диагностики школьной тревожности» (А.М. Прихожан)

Высокий уровень школьной тревожности присутствует у 54 % (15 человек). Эти дети испытывают страх перед неудачей, оценкой со стороны

учителей и сверстников, неуверенность в своих способностях, трудности в адаптации к школьной среде, проблемы в отношениях с одноклассниками.

Средний уровень школьной тревожности проявляется у 42 %. (12 детей). Дети испытывает некоторую неуверенность в своих способностях, но при этом не испытывает сильных страхов или тревог. Возможно, у них есть определенные трудности в учебе или социальных отношениях.

Низкий уровень тревожности отмечается у 4 % (1 ребенок). Ученики чувствуют себя уверенно и спокойно, что позволяет им легко справляться с учебными заданиями и социальными взаимодействиями, но в некоторых случаях это может привести к недооценке опасности, невнимательности к возможным проблемам или недостаточной мотивации для достижения целей.

Результаты исследования по методике школьной тревожности, разработанной Б.Н. Филлипсом, позволяют выделить количество человек, которые проявляют различные виды (факторы) тревожности (ПРИЛОЖЕНИЕ 2, Таблица 2.2).

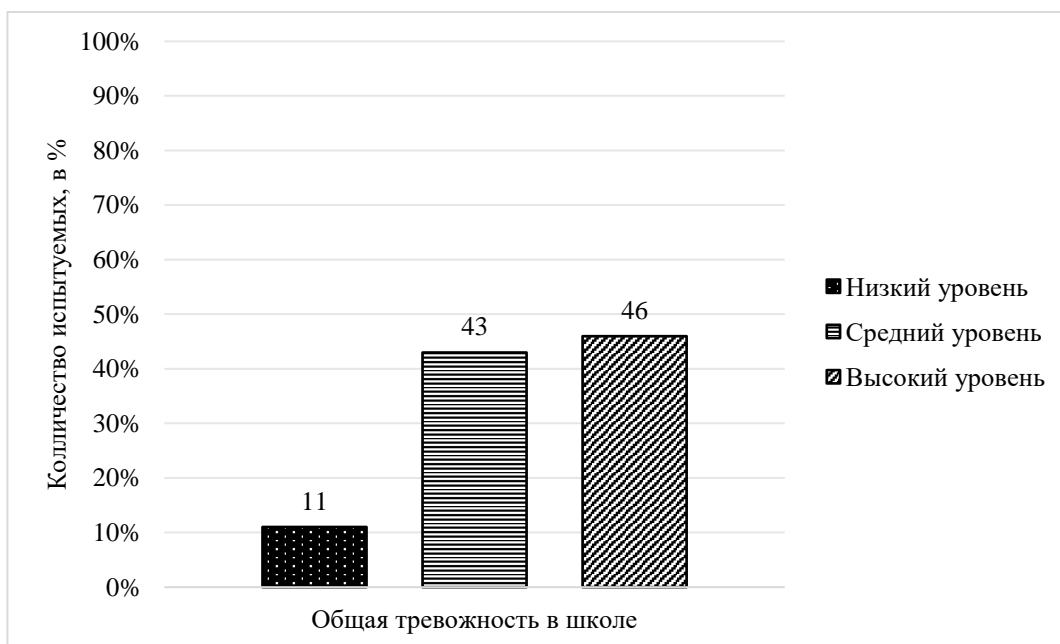


Рисунок 4 – Результаты исследования школьной тревожности по у обучающихся вторых классов по «Методике диагностики уровня школьной тревожности Б.Н. Филлипса»

Таблица 1 – Результаты исследования школьной тревожности по у обучающихся вторых классов по «Методике диагностики уровня школьной тревожности Б.Н. Филлипса»

Содержательная характеристика видов (факторов) тревожности	Высокий уровень тревожности, %	Средний уровень тревожности, %	Низкий уровень тревожности, %
Проблемы и страхи в отношениях с учителями	18	68	14
Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	25	64	11
Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	39	47	14
Страх ситуации проверки знаний	50	43	7
Страх самовыражения	28	61	11
Фрустрация потребности в достижении успеха	36	61	3
Переживание социального стресса	46	43	11

По результатам исследования наблюдаются различные уровни тревожности. 46 % (13 человек) испытывают высокий уровень общей тревожности в школе, проявляющийся в постоянном беспокойстве о учебных успехах и страхе перед экзаменами, что затрудняет сосредоточение и приводит к социальной изоляции. 43 % (12 человек) имеют средний уровень тревожности, что вызывает периодические переживания о домашних заданиях и влияет на взаимодействие с одноклассниками. 11 % детей (3 человека) с низким уровнем тревожности чувствуют себя уверенно в учебной среде, но могут испытывать легкое беспокойство в стрессовых ситуациях.

Дети с высоким уровнем социального стресса 61 % (17 человек) испытывают трудности в общении с одноклассниками, что мешает их участию в групповых занятиях и снижает учебную мотивацию. Дети со средним уровнем стресса 36 % (10 человек) сталкиваются с некоторыми затруднениями, но чаще находят общий язык и участвуют в жизни школы и класса. Дети с низким уровнем стресса 3 % (1 человек) чувствуют себя

комфортно в социальных ситуациях, легко общаются и активно участвуют в учебном процессе.

36 % (10 детей) испытывают высокий уровень фрустрации, что приводит к неуверенности и низкой мотивации. 61 % (17 детей) имеют средний уровень стресса, который может вызывать беспокойство, но при этом успешно справляются с поставленными задачами. 3 % (1 ребенок) испытывают низкий уровень, чувствуют себя уверенно и легко адаптируются к новым ситуациям.

28 % (8 человек) испытывают высокий уровень страха самовыражения, что затрудняет их открытое выражение мыслей. 61 % (17 человек) имеют средний уровень страха, что иногда вызывает у них беспокойство при общении. 11 % (3 человека) обладают низким уровнем страха, что позволяет им уверенно делиться своими идеями и чувствами.

50 % (14 обучающихся) испытывают высокий уровень страха перед контрольными и экзаменами, что приводит к стрессу. 43 % (12 человек) имеют средний уровень страха и могут справляться с беспокойством. 7 % (2 человека) чувствуют себя уверенно и показывают хорошие результаты без лишнего стресса.

39 % (11 детей) испытывают высокий уровень страха не соответствовать ожиданиям окружающих, что негативно сказывается на их психоэмоциональном состоянии. 47 % (13 детей) имеют средний уровень страха, проявляющийся в периодическом беспокойстве, но обучающимся удается справиться с ним. 14 % (4 ребенка) чувствуют себя уверенно и не испытывают значительного давления, что помогает им успешно учиться.

Распределение по уровням физиологической сопротивляемости стрессу следующее: высокий уровень – 25 % (7 человек) испытывают сильное беспокойство и могут быть более чувствительными к стрессовым ситуациям, что приводит к повышенной тревожности и трудностям в адаптации к изменениям. Средний уровень – 64 % (18 человек): у детей наблюдаются колебания в эмоциональном состоянии; они могут справиться

со стрессом, но иногда испытывают тревогу и напряжение, что может влиять на их учебный процесс. Низкий уровень – 11 % (3 человека): обучающиеся, как правило, чувствуют себя уверенно в стрессовых ситуациях и способны эффективно справляться с давлением, что помогает им сосредоточиться на учебе и развивать свои навыки.

Распределение уровней проблем и страхов в отношениях с учителями следующее: высокий уровень 18 % (5 человек) испытывают значительное беспокойство и страх перед взаимодействием с учителями. Средний уровень 68 % (19 человек). Эти дети испытывают колебания в чувствах, некоторую тревогу, но в целом справляются с общением. Низкий уровень 14 % (4 человека). Обучающиеся чувствуют себя уверенно в отношениях с учителями, открыты к обсуждению проблем, что способствует успешной учебе.

Следующая методика явной тревожности для детей СМАС (Дж. Тейлор, модификация А.М. Прихожан) (ПРИЛОЖЕНИЕ 2, Таблица 2.3).

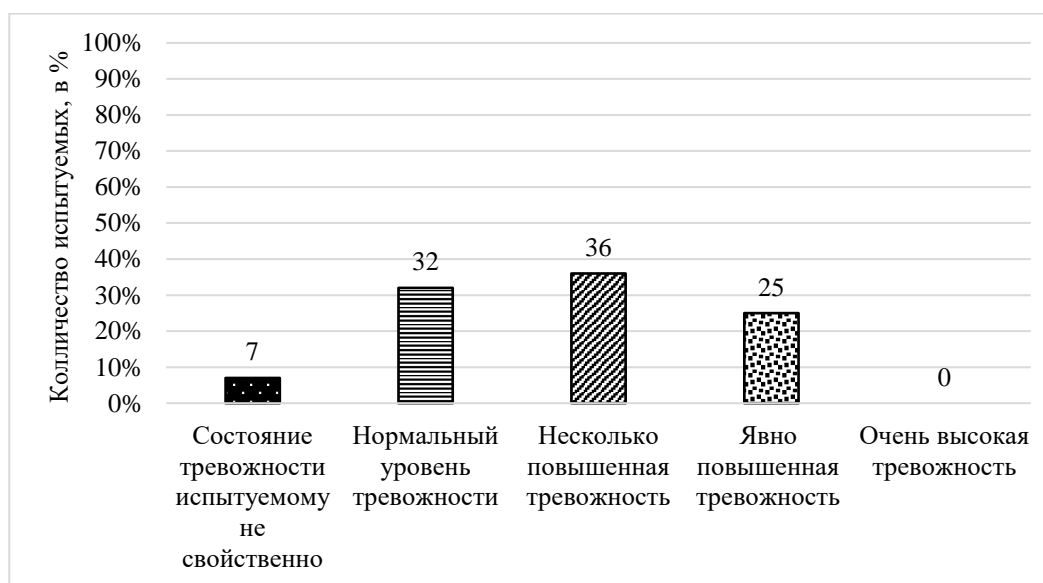


Рисунок 5 – Результаты исследования явной тревожности у обучающихся начальных классов по методике школьной тревожности СМАС (Дж. Тейлор, модификация А.М. Прихожан)

У 36 % обучающихся (10 человек) наблюдается несколько повышенный уровень школьной тревожности. Как правило, это связано с конкретными ситуациями или сферами жизни. У 25 % обучающихся явно

повышенная тревожность (7 человек). Обычно она носит генерализованный характер. Обучающихся с очень высокой тревожностью не выявлено. У 32 % учеников наблюдается нормальный уровень школьной тревожности (9 человек). Это необходимо для успешной адаптации и эффективной работы. 7 % (2 обучающихся) состояние тревожности не свойственно. Такое «чрезмерное спокойствие» может быть защитным механизмом или не иметь такой функции. Обучающихся с очень высокой тревожностью не выявлено.

Исследование тревожности среди школьников выявило важные аспекты, касающиеся эмоционального благополучия детей в образовательной среде. По результатам исследования, значительная часть обучающихся испытывает повышенный уровень тревожности, что может негативно сказываться на их обучении и общем развитии.

Таким образом, результаты констатирующего этапа подтвердили выдвинутое положение гипотезы о том, что необходимо разработать модель психолого-педагогической коррекции школьной тревожности обучающихся начальных классов, характеризующаяся целостностью, согласованностью и взаимосвязанностью составляющих ее блоков.

Для снижения уровня тревожности необходимо разработать программу, которая будет включать групповые и индивидуальные психокоррекционные занятия с применением методов арт-терапии, игровой терапии, бесед и телесной терапии. Это поможет создать более благоприятную образовательную среду, которая будет способствовать психологическому комфорту и успешному обучению.

Выводы по второй главе

Исследование школьной тревожности обучающихся второго класса состоит из 3 этапов (поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий). В работе применялись следующие методы: анализ, обобщение, синтез, систематизация,

констатирующий эксперимент, тестирование. И валидные методики: «Проективная методика для диагностики школьной тревожности» (А.М. Прихожан), «Методика диагностики уровня школьной тревожности Б.Н. Филлипса», «Детский вариант шкалы явной тревожности» (СМАС, адаптированный А.М. Прихожан).

Выбор указанных методик обусловлен несколькими факторами: во-первых, они легки в применении и содержат много полезной информации; во-вторых, позволяют оперативно обрабатывать полученные результаты; в-третьих, эти методики подходят для данной группы испытуемых.

Анализируя полученные результаты исследования по определению уровня школьной тревожности (А.М. Прихожан), мы выяснили:

Высокий уровень школьной тревожности присутствует у 54 % (15 человек). Средний уровень школьной тревожности проявляется у 42 %. (12 детей). Низкий уровень тревожности присутствует у 4 % (1 ребенок).

По итогам проведенной «Методики диагностики уровня школьной тревожности Б.Н. Филлипса» мы определили:

По результатам исследования наблюдаются различные уровни тревожности. По результатам исследования, 46 % (13 человек) испытывают высокий уровень общей тревожности, 43 % (12 человек) – средний, и 11 % (3 человека) – низкий. Дети с высоким уровнем социального стресса составляют 61 % (17 человек), со средним уровнем – 36 % (10 человек), и с низким – 3 % (1 человек). Высокий уровень фрустрации наблюдается у 36 % (10 детей), средний – у 61 % (17 детей), низкий – у 3 % (1 ребенка). Высокий уровень страха самовыражения отмечен у 28 % (8 человек), средний – у 61 % (17 человек), низкий – у 11 % (3 человека). У 50 % (14 обучающихся) высокий уровень ситуации проверки знаний, 43 % имеют средний уровень, и 7 % – низкий. Высокий уровень страха перед контрольными и экзаменами испытывают 50 % (14 обучающихся), средний уровень – 43 % (12 человек), низкий – 7 % (2 человека). Высокий уровень страха не соответствовать ожиданиям у 39 % (11 детей), средний – у 47 % (13 детей), низкий – у 14 %

(4 ребенка). Уровни физиологической сопротивляемости стрессу: высокий – 25 % (7 человек), средний – 64 % (18 человек), низкий – 11 % (3 человека). В отношениях с учителями высокий уровень тревожности у 18 % (5 человек), средний – у 68 % (19 человек), низкий – у 14 % (4 человека). Исходя из результатов исследования, у обучающихся второго класса преобладает общая школьная тревожность.

Проанализировав результаты исследования по методике явной тревожности для детей СМАС (Дж. Тейлор, модификация А.М. Прихожан) мы установили:

У 36 % обучающихся (10 человек) наблюдается несколько повышенный уровень школьной тревожности. У 25 % обучающихся явно повышенная тревожность (7 человек). Обучающихся с очень высокой тревожностью не выявлено. У 32 % учеников наблюдается нормальный уровень школьной тревожности (9 человек). 7 % обучающихся состояние тревожности не свойственно.

Исходя из результатов исследований, можно сделать вывод, что у обучающихся второго класса преобладает высокий и повышенный уровень тревожности. Что может привести к серьезным последствиям, включая ухудшение учебной успеваемости, снижение мотивации к обучению, трудности в социальной адаптации и взаимодействии с ровесниками. Дети могут испытывать проблемы с концентрацией, избегать участия в групповых занятиях и развивать страхи, что, в свою очередь, может привести к формированию низкой самооценки и повышенной чувствительности к стрессу. В долгосрочной перспективе это может негативно сказаться на их психическом здоровье и общем благополучии, способствуя возникновению эмоциональных и поведенческих расстройств.

Данные результаты свидетельствуют о необходимости проведения психолого-педагогической программы коррекции для всех респондентов с повышенным и высоким уровнем тревожности.

ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ

3.1 Программа психолого-педагогической коррекции школьной тревожности обучающихся в начальных классах

Проблема школьной тревожности становится все более актуальной в современном обществе, так как она затрагивает множество аспектов жизни обучающихся. Эта форма тревожности является ярким проявлением школьной дезадаптации и негативно сказывается на здоровье, психическом благополучии, учебной успеваемости и социальных взаимодействиях. В условиях растущего давления со стороны образовательной системы и социальных ожиданий, многие дети сталкиваются с эмоциональными переживаниями, которые могут привести к снижению физической активности и развитию неврозов. Таким образом, высокая тревожность становится не только показателем эмоционального неблагополучия обучающихся, но и серьезным препятствием на пути к их успешному обучению и гармоничному развитию.

Коррекционно-развивающая работа с обучающимися начальных классов, с повышенным и высоким уровнем тревожности, направлена на снижение уровня тревожности и развитие навыков эмоциональной саморегуляции.

Психолого-педагогическая коррекция школьной тревожности обучающихся в начальных классах с повышенным и высоким уровнем тревожности представляет собой программу практических занятий, которая проводится как в групповой, так и в индивидуальной форме. В рамках этой программы проводятся различные мероприятия, такие как игровая терапия, где дети могут выразить свои чувства через ролевые игры, а также техники релаксации, обучающие детей методам глубокого дыхания и прогрессивной мышечной релаксации. Арт-терапия позволяет визуализировать страхи

через художественное творчество. Эти занятия создают безопасную среду для самовыражения и способствуют снижению тревожности.

Развивающие мероприятия фокусируются на улучшении социальных навыков и эмоционального развития. Групповые обсуждения создают атмосферу поддержки, где дети могут делиться переживаниями и развивать эмпатию. Тренинги по развитию уверенности помогают детям осознавать свои сильные стороны через выполнение различных заданий, а групповые игры способствуют развитию коммуникативных навыков. Терапевтические сказки используются для обсуждения ситуаций, схожих с переживаниями детей, что помогает им находить решения и формировать новые установки.

Оценка эффективности программы осуществляется через повторное тестирование уровня тревожности и наблюдение за изменениями в поведении и учебной деятельности, что позволяет определить динамику улучшения эмоционального состояния детей.

В основу программы легли работы Г.В. Васильевой, Ю.Д. Красильниковой, В.А. Кулгановой, А.В. Соловьевой и Н.Ю. Литвиновой.

Программа включает в себя формирующий эксперимент, который позволяет оценить эффективность применяемых методов и адаптировать их в зависимости от потребностей группы. В рамках групповых и индивидуальных психокоррекционных занятий используются методы арт-терапии, которые помогают детям выразить свои эмоции через творчество, а также игровые методы, способствующие развитию социальных навыков и взаимопонимания.

Кроме того, беседы и телесная терапия играют важную роль в процессе коррекции тревожности. Беседы позволяют детям открыто обсуждать свои переживания и страхи, а телесная терапия помогает снять напряжение и способствует расслаблению.

Занятия проводятся в безопасной и поддерживающей атмосфере, что позволяет детям чувствовать себя комфортно и открыто делиться своими переживаниями.

Цель программы: психологическая коррекция высокого уровня тревожности у обучающихся начальных классов.

Задачи программы:

1. Сформировать положительную мотивацию к участию в психолого-педагогической программе.
2. Снижение эмоционального и физического напряжения.
3. Формирование умения самостоятельно справляться с негативными переживаниями, которые препятствуют нормальному самочувствию ребенка.
4. Снизить уровень тревожности, в том числе общей школьной тревожности по «Методике диагностики уровня школьной тревожности Б. Н. Филлипса»

Программа была разработана на основе следующих принципов:

1. Принцип единства диагностики и коррекции.
2. Принцип системности развития психологической деятельности.
3. Принцип приоритетности коррекции каузального типа.
4. Принцип комплексности методов психологического воздействия.
5. Принцип активного привлечения ближайшего социального окружения ребенка к участию в коррекционной программе.
6. Принцип «нормативности» развития.

Программа по снижению уровня тревожности обучающихся в начальных классах включает в себя следующие этапы:

1. Ориентировочный. Приветствие. Используются упражнения на объединение.

Цель – установить эмоциональный контакт с детьми, а также настроить их на совместную работу.

2. Основной. Психологические упражнения, игры, направлены на

снижению уровня тревожности обучающихся.

Цель – снижению уровня тревожности обучающихся в начальных классах.

3.Закрепляющий.

Цель – содержательное подведение итогов занятия и вербализация детьми нового опыта.

Для снижения уровня тревожности у детей младшего школьного возраста можно предложить проведение игр и упражнений, направленных на коррекцию школьной тревожности, формирование чувства близости с другими людьми, снятие психоэмоционального напряжения и развитие способности понимать свое эмоциональное состояние, а также использование групповых и индивидуальных психокоррекционных занятий для обсуждения страхов, арт-терапию для выражения эмоций через творчество, игровую терапию для формирования социальных навыков и доверия, регулярные беседы о чувствах для создания атмосферы доверия и телесную терапию с дыхательными практиками и упражнениями на расслабление, что в совокупности поможет детям справляться с тревожностью и развивать эмоциональную грамотность.

В понимании Л.Д. Лебедева, арт-терапия представляет собой набор психологических методов, которые используются в рамках творческой деятельности клиента и психотерапевтического взаимодействия.

Арт-терапия эффективно применяется в работе с тревожными детьми, предоставляя безопасное пространство для выражения эмоций, что особенно важно, так как они могут испытывать трудности в вербализации своих чувств. Процесс создания искусства служит успокаивающим средством, снижая уровень стресса и отвлекая от негативных мыслей. Кроме того, арт-терапия способствует развитию навыков общения, позволяя детям делиться своими произведениями и обсуждать их значение, что помогает им лучше понимать и объяснять свои чувства. Успехи в творческой деятельности укрепляют самооценку, формируя положительное

самовосприятие. Также арт-терапия позволяет исследовать страхи и тревоги через метафоры и символы в художественных работах, что помогает детям лучше осознавать свои переживания и находить способы справиться с ними. Важно, что арт-терапевты создают поддерживающую и ненавязчивую атмосферу, где дети могут чувствовать себя комфортно и безопасно, что особенно актуально для детей с повышенным и высоким уровнем тревожности [36, с. 100-101].

Со слов Е.А. Пиотровской, игротерапия – это метод психотерапии и психолого-педагогической коррекции, который использует игры как средство взаимодействия с клиентом. Этот подход особенно эффективен для детей, так как игра является естественной формой их общения и самовыражения. Игротерапия помогает детям справиться с эмоциональными и психологическими проблемами, развивать социальные навыки, повышать самооценку и улучшать коммуникацию.

Преимущества игротерапии:

1. Снижение тревожности: игротерапия позволяет детям выражать свои чувства в безопасной обстановке, что помогает снизить уровень тревожности.

2. Развитие социальных навыков: в процессе игры дети учатся взаимодействовать друг с другом, что способствует развитию социальных навыков.

3. Улучшение самооценки: игровые ситуации помогают детям осознать свои сильные стороны и возможности.

Игротерапия может быть особенно полезна для детей в начальных классах, так как они находятся на этапе формирования своей личности и социальных навыков [56, с. 8-11].

По мнению Ю.А. Баженовой, телесная терапия представляет собой методы, направленные на работу с телом, с целью повышения физического и эмоционального благополучия.

Преимущества телесной терапии: снижение стресса и тревожности, улучшение осознания тела ,эмоциональное выражение, развитие социальных навыков ,улучшение физического состояния [3, с. 48].

Комплексный подход к снижению тревожности у детей младшего школьного возраста способен значительно улучшить их психоэмоциональное состояние. В результате обучающиеся не только осваивают навыки управления тревожностью, но и развивают эмоциональную грамотность. А это, в свою очередь, ведет к общему благополучию и гармоничному развитию в школьной среде.

Сроки реализации программы:

Программа включает в себя 15 занятий, продолжительностью 60 минут каждый. Занятия проходят дважды в неделю. Форма работы: групповая и индивидуальная.

Ожидаемые результаты реализации программы: сниженный уровень тревожности у обучающихся начальных классов до приемлемых значений.

Для оценки успешности реализации программы проводится психолого-педагогическое исследование, направленное на выявление уровня тревожности у обучающихся начальных классов. По завершении программы проводится мониторинг с использованием специальных методик, позволяющих оценить уровень тревожности.

Изучим краткое содержание занятий по снижению уровня тревожности обучающихся в начальных классах. Программа полностью представлена в ПРИЛОЖЕНИИ 3.

Занятие 1 «Дорога к гармонии».

Цель: научить детей распознавать и понимать ощущение тревоги, способствовать снятию напряжения и улучшению эмоционального состояния.

Вводная часть:

Упражнение «Здравствуй, это Я».

Цель: знакомство с детьми, а также создание положительной атмосферы и укрепление взаимопонимания между детьми.

Участники располагаются в кругу. Начинают с небольшой разминки: потянитесь, покрутите головой и сделайте несколько глубоких вдохов. Затем педагог-психолог начинает с себя и предлагает каждому по очереди представиться, начиная с фразы: «Здравствуйте, это я, (имя)», и поделиться интересным фактом о себе, например, любимыми играми или мультфильмами. После того как все представятся, педагог-психолог просит детей повторить имена участников и их интересные факты.

Основная часть:

Беседа «Понимание тревожности: как справляться с волнением и находить спокойствие».

Цель: помочь детям понять, что такое тревожность, научить их распознавать свои чувства и предоставлять простые стратегии для управления тревожностью в различных ситуациях.

Упражнение «Собираем яблоки».

Цель: снять напряжение в лицевых мышцах, особенно вокруг глаз.
Описание: педагог-психолог предлагает обучающимся вообразить, что перед ними возвышается яблоня с роскошными плодами. Яблоки расположены на уровне глаз, и дотянуться до них непросто. Педагог-психолог предлагает детям вытянуться вверх, подняться на носочки, сделать глубокий вдох и сорвать яблоко. Затем наклониться и положить яблоко в корзину, медленно выдохнуть и расслабиться. После этого следует встряхнуть руками.

Упражнение «Подарок другу».

Цель: улучшение настроения.

Описание: психолог и ребенок поочередно обмениваются улыбками (держась за руки) или произносят друг другу приятные слова.

Прощание с детьми.

Занятие 2 «Вместе сильнее».

Цель: создание дружелюбной атмосферы, развитие навыков общения, доверия и взаимодействия между детьми через различные игровые упражнения.

Вводная часть:

Приветствие.

Разминка: Упражнение «Приветствие по кругу»

Цель: развить у детей навыки взаимодействия и доверия через физическое приветствие различными частями тела.

Описание: детям предлагается поздороваться с друг другом, используя руки, плечи, спины, носы, щеки и ладони.

Упражнение «Доброе утро».

Цель: развить навыки общения и взаимодействия между детьми, способствовать созданию дружелюбной атмосферы и повысить настроение участников.

Описание: дети собираются в круг вместе с психологом. Каждому участнику предлагается поприветствовать остальных, произнося «Доброе утро» и называя имя каждого по кругу, при этом приветствие можно исполнять в музыкальной форме.

Основная часть:

Упражнение «Что я люблю?»

Цель: развить навыки самовыражения и активного слушания, укрепить доверие между участниками.

Описание: дети собираются в круг и по очереди делятся тем, что им нравится: еда, одежда, игры и т. д.

Упражнение «Качели».

Цель: способствовать развитию доверия и эмоциональной поддержки, а также улучшить навыки взаимодействия и координации.

Описание: дети работают в парах. Один из участников принимает позу эмбриона, а другой раскачивает его. Затем они меняются ролями.

Упражнение «Угадай по голосу».

Цель: развивать навыки внимательного слушания и наблюдательности, а также укреплять командный дух.

Описание: один из участников выходит за дверь, а остальные пытаются определить, кто это, основываясь на его голосе и описании.

Заключительная часть:

Упражнение «Художники – натуралисты».

Цель: стимулировать творческое мышление и воображение, а также развивать навыки работы в команде и сотрудничества.

Описание: дети совместно создают рисунок на тему «Следы невиданных зверей».

Упражнение «Подарок другу».

Цель: улучшение настроения.

Описание: психолог и ребенок поочередно обмениваются улыбками (держась за руки) или произносят друг другу приятные слова.

Прощание с детьми.

Занятие 3 «Волшебство дружбы и поддержки».

Цель занятия: развитие эмоциональной связи, понимания ценности дружбы и поддержка друг друга через игровые и творческие упражнения.

Упражнение «Приветствие-пожелание».

Цель: развитие внимательного отношения друг к другу, укрепление сплоченности и эмоциональной связи.

Описание: дети бросают мяч по кругу и произносит пожелание на день, затем происходит обратный процесс. Пожелание должно быть кратким, желательно в одно-два слова.

Основная часть:

«Сказка про ежика Витю» (О.В. Хухлаева).

Цель: формировании у детей понимания важности дружбы, эмпатии и принятия различий между людьми.

Описание: педагог-психолог читает ребенку сказку, а затем вместе с ним обсуждает ее содержание.

Опросник «Анализ семейных взаимоотношений» (Методика АСВ)
(Э.Г. Эйдемиллер, В.В. Юстицкис).

Цель: выявление различных нарушений в процессе воспитания, определение типа негармоничного патологического воспитания и установление некоторых психологических причин этих нарушений.

Заключительная часть:

Упражнение «Мой волшебный талисман».

Цель: снижение психоэмоционального напряжения и развитие воображения.

Описание: педагог-психолог предлагает ребенку создать из пластилина свой собственный талисман. В конце занятия он с помощью заклинания наделяет талисман волшебной силой.

Упражнение «Подарок другу».

Цель: улучшение настроения.

Описание: психолог и ребенок поочередно обмениваются улыбками (держась за руки) или произносят друг другу приятные слова.

Прощание с детьми.

Полная программа психолого-педагогической коррекции школьной тревожности обучающихся в начальных классах изложена в ПРИЛОЖЕНИИ 3.

Таким образом, программа состоит из 15 занятий, которые проводились два раза в неделю в течении полутора месяца. Занятия направлены на психолого-педагогическую коррекцию высокого уровня тревожности у обучающихся начальных классов. Коррекционная программа поможет в снижении эмоционального и физического напряжения. В формировании умения самостоятельно справляться с негативными переживаниями, которые препятствуют нормальному самочувствию ребенка. В развитии навыков саморегуляции и самоконтроля.

3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции школьной тревожности обучающихся в начальных классах

Для определения эффективности реализации психолого-педагогической коррекции школьной тревожности обучающихся в начальных классах, мы провели повторную диагностику по ранее определенным методикам.

Представим результаты исследования после формирующего эксперимента по «Проективной методике для диагностики школьной тревожности» (А.М. Прихожан) на рисунке 1 (ПРИЛОЖЕНИЕ 4, Таблица 4.1).

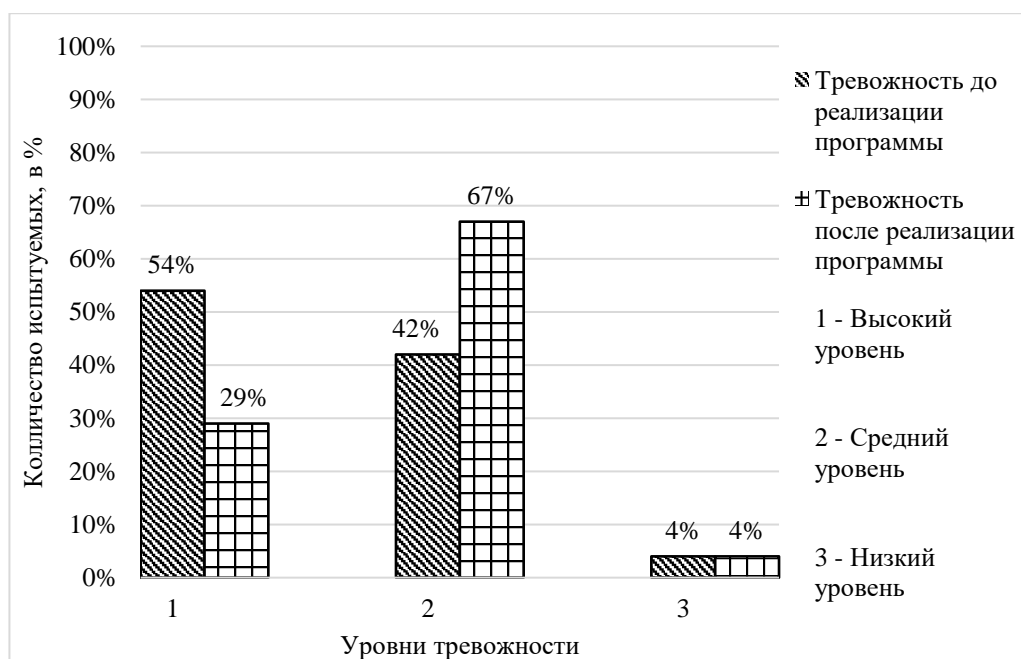


Рисунок 6 – Результаты исследования школьной тревожности у обучающихся начальных классов по «Проективной методике для диагностики школьной тревожности» (А.М. Прихожан)

По результатам диагностики, проведенной по «Проективной методике для диагностики школьной тревожности» (А.М. Прихожан), мы выявили значительные положительные изменения в состоянии обучающихся после психолого-педагогической коррекции.

Среди детей с высоким уровнем тревожности 54 % показали заметные улучшения: если изначально 15 человек испытывали высокий уровень тревоги, то после коррекционной работы только 8 детей (29 %) сохранили этот уровень. Это свидетельствует о том, что дети научились справляться со своими страхами благодаря программе коррекции, что положительно сказалось на их социальных навыках и успеваемости.

В группе с средним уровнем тревожности также произошли значительные изменения: изначально таких детей было 12 (42 %), а после коррекции 19 детей (67 %) перешли на нормальный уровень тревожности, что улучшило их эмоциональное состояние и взаимодействие с окружающими. Группа детей с низким уровнем тревожности (4 %) осталась без изменений.

Результаты коррекционно-развивающей деятельности в экспериментальной группе продемонстрировали значительное снижение уровня школьной тревожности. По критерию обнаружены очевидные различия результатов до и после тестирования, что подтверждается высокой статистической значимостью изменений ($p \leq 0,000164$). Это свидетельствует о том, что проведенные мероприятия оказали положительное влияние на эмоциональное состояние обучающихся, способствуя улучшению их способности справляться с учебным стрессом и повышению уверенности в себе.

Результаты исследования по «Методике диагностики уровня школьной тревожности Б.Н. Филлипса», позволяют выделить количество человек, которые проявляют различные виды (факторы) тревожности (ПРИЛОЖЕНИЕ 4, Таблица 4.2).

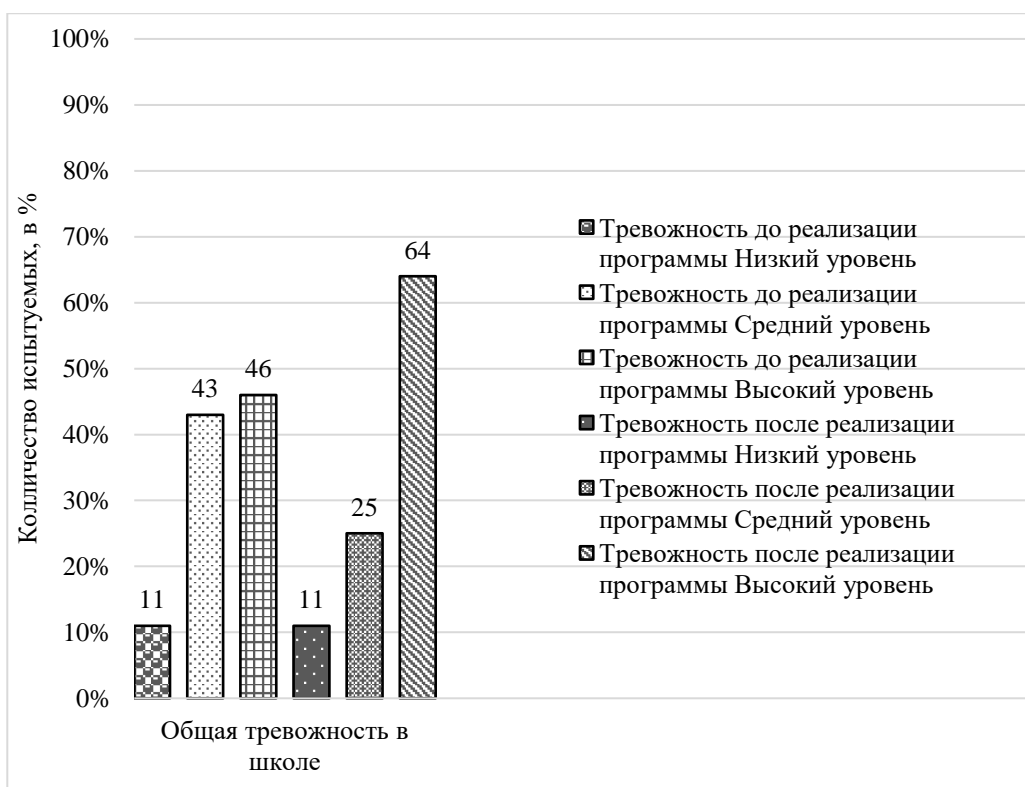


Рисунок 7 – Результаты исследования школьной тревожности у обучающихся начальных классов по «Методике диагностики уровня школьной тревожности Б.Н. Филлипса»

Таблица 2 – Результаты исследования школьной тревожности у обучающихся начальных классов по «Методике диагностики уровня школьной тревожности Б.Н. Филлипса»

Содержательная характеристика видов (факторов) тревожности	Тревожность до реализации программы			Тревожность после реализации программы		
	Высокий уровень тревожности, %	Средний уровень тревожности, %	Низкий уровень тревожности, %	Высокий уровень тревожности, %	Средний уровень тревожности, %	Низкий уровень тревожности, %
Проблемы и страхи в отношениях с учителями	18	68	14	0	86	14
Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	25	64	11	0	89	11

Продолжение таблицы 2

Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	39	47	14	11	75	14
Страх ситуации проверки знаний	50	43	7	25	68	7
Страх самовыражения	28	61	11	0	89	11
Фрустрация потребности в достижении успеха	36	61	3	7	89	3
Переживание социального стресса	46	43	11	25	68	7

В результате проведенной психолого-педагогической коррекционной работы наблюдаются значительные изменения в уровне тревожности детей. Из 46 % детей, которые изначально имели высокий уровень школьной тревожности, после коррекционной работы только у 7 (25 %) он сохранился. Это свидетельствует о том, что программа помогла детям преодолеть свои страхи и улучшить успеваемость. В группе со средним уровнем тревожности из 12 детей после коррекции 18 (64 %) перешли на нормальный уровень. Дети, которые перешли с высокого уровня тревожности на средний, стали более уверенными в себе и эмоционально стабильными, что позволило им активнее участвовать в учебном процессе. В группе с низким уровнем тревожности 11 % (3 человека) не изменили своего состояния.

Из 61 % (17 детей), которые изначально имели высокий уровень социального стресса, после коррекционной работы только у 7 % (1 ребенок) он сохранился. В группе со средним уровнем тревожности из 12 детей (36 %) после коррекции 25 (90 %) перешли на нормальный уровень. Дети, которые перешли с высокого уровня тревожности на средний, стали более уверенными в себе, научились лучше справляться со стрессовыми ситуациями и наладили социальные контакты со сверстниками. В группе с низким уровнем тревожности 3 % (1 человек) не изменили своего состояния.

Из 36 % (10 детей) с высоким уровнем фрустрации лишь у 7 % (2 ребенка) он сохранился, что свидетельствует о положительном эффекте. Дети с высоким уровнем тревожности стали менее подавленными, повысили уверенность в себе и улучшили навыки общения. В группе со средним уровнем тревожности (17 детей, 61 %) 90 % (25 детей) перешли на нормальный уровень, что также подтверждает эффективность вмешательства. В группе с низким уровнем тревожности 3 % (1 человек) не изменили своего состояния.

Среди 28 % детей с высоким уровнем страха самовыражения, после коррекционной работы обучающиеся преодолели этот страх. Их тревожность и неуверенность снизились, что позволило им лучше выражать свои мысли и эмоции, а также легче взаимодействовать с окружающими. В группе со средним уровнем тревожности (17 детей, 61 %) 89 % (25 детей) перешли на нормальный уровень, что также подтверждает эффективность вмешательства. Это свидетельствует о значительном улучшении в их способности к самовыражению и взаимодействию. В группе с низким уровнем тревожности 11 % (3 человека) не изменили своего состояния.

Среди 50 % (14 обучающихся) с высоким уровнем страха проверки знаний, 7 человек (25 %) остаются на этом уровне, что говорит о сохранении тревожности и стресса, которые негативно сказываются на успеваемости. В группе со средним уровнем тревожности (12 детей, 43 %) 68 % (19 детей) перешли на нормальный уровень. Это говорит о том, что они стали более уверенными и спокойными во время проверок, возможно, благодаря поддержке учителей или родителей. Улучшение уровня тревожности способствует повышению учебных результатов и общего психологического состояния. В группе с низким уровнем тревожности 7 % (2 человека) не изменили своего состояния.

Дети с высоким уровнем страха не соответствовать ожиданиям составляют 39 % (11 обучающихся) и испытывают тревогу и неуверенность, что может проявляться в физическом дискомфорте. Из них трое остаются на

высоком уровне страха, что составляет 11 %. В группе со средним уровнем тревожности, состоящей из 13 детей (47 %), 21 ребенок (75 %) смогли перейти на нормальный уровень. Это указывает на рост уверенности, улучшение навыков общения и более здоровую самооценку. В группе с низким уровнем тревожности 14 % (4 человека) не изменили своего состояния.

25 % детей с высоким уровнем физиологической сопротивляемости стрессу успешно преодолели тревожность после коррекционной работы. Это привело к снижению их тревожности и повышению уверенности, что улучшило их эмоциональное состояние и отношения с окружающими. В группе с средним уровнем тревожности, состоящей из 18 детей (64 %), 89 % из них, то есть 25 детей, смогли перейти на нормальный уровень тревожности. Переход на средний уровень тревожности свидетельствует о положительном влиянии коррекции на их психоэмоциональное состояние. В группе с низким уровнем тревожности 11 % (3 человека) не продемонстрировали изменений в своем состоянии.

После коррекционной работы 18 % (5 человек) смогли преодолеть высокий уровень страхов в отношениях с учителями. В группе со средним уровнем тревожности, состоящей из 19 детей (68 %), 86 % (24 обучающихся) перешли на нормальный уровень тревожности. Дети, перешедшие с высокого на средний уровень тревожности, начали чувствовать себя более уверенно, проявляя активность на уроках и участвуя в обсуждениях. В группе с низким уровнем тревожности 14 % (4 человека) не показали изменений.

Результаты коррекционно-развивающей деятельности в экспериментальной группе показали значительное снижение уровня школьной тревожности по всем измеряемым показателям. По всем критериям обнаружены очевидные различия результатов до и после тестирования, что подтверждается высокой статистической значимостью изменений ($p \leq 0,000000$). Обучающиеся стали лучше справляться с социальным стрессом,

снизили фрустрацию потребности в достижении успеха, а также уменьшили страх самовыражения и проверки знаний, что свидетельствует о повышении их уверенности и комфорта в образовательной среде. Также было отмечено снижение общей тревожности в школе ($p \leq 0,000870$) и проблем в отношениях с учителями ($p \leq 0,000073$), что указывает на улучшение эмоционального состояния обучающихся и их взаимодействия с педагогами.

Следующая методика явной тревожности для детей СМАС (Дж. Тейлор, модификация А.М. Прихожан) (ПРИЛОЖЕНИЕ 4, Таблица 4.3).



Рисунок 8 – Результаты исследования школьной тревожности у обучающихся начальных классов по методике «явной тревожности для детей СМАС» (Дж. Тейлор, модификация А.М. Прихожан)

По результатам диагностики, проведенной по методике явной тревожности для детей СМАС (Дж. Тейлор, модификация А.М. Прихожан), мы выявили значительные положительные изменения в состоянии обучающихся после психолого-педагогической коррекции.

Среди 25 % обучающихся с явно повышенным уровнем тревожности 7 человек преодолели тревожность, что свидетельствует о положительном влиянии коррекционных мероприятий. В группе с несколько повышенным уровнем тревожности, состоящей из 10 детей (36 %), 8 (29 %) перешли на нормальный уровень, что также указывает на значительное улучшение.

В группе с нормальным уровнем тревожности, где изначально находились 9 детей (32 %), 18 детей (64 %) перешли на нормальный уровень, что говорит о положительной динамике. Дети, преодолевшие тревожность, стали более уверенными в себе и испытывают улучшение настроения, что способствует их социальной активности и мотивации. Они также лучше справляются со стрессом и сосредотачиваются на учебе, что положительно сказывается на их общем самочувствии. Обучающиеся с несвойственным состоянием тревожности (2 человека, 7 %,) не показали изменений. Обучающихся с очень высокой тревожностью не выявлено.

Результаты коррекционно-развивающей деятельности в экспериментальной группе продемонстрировали значительное снижение уровня школьной тревожности. По критерию обнаружены очевидные различия результатов до и после тестирования, что подтверждается высокой статистической значимостью изменений ($p \leq 0,003243$). Это свидетельствует о том, что проведенные мероприятия оказали положительное влияние на эмоциональное состояние обучающихся, способствуя улучшению их способности справляться с учебным стрессом и повышению уверенности в себе.

Для проверки эффективности программы по психолого-педагогической коррекции школьной тревожности обучающихся в начальных классах был проведен расчет Т-критерий Стьюдента, который позволяет установить изменения значений признака, измеренного в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых. Расчет Т-критерий Стьюдента был проведен по результатам, «Проективной методики для диагностики школьной тревожности» (А.М. Прихожан), «Методики диагностики уровня школьной тревожности Б.Н. Филлипса», «Детского варианта шкалы явной тревожности» (СМАС, адаптированной А.М. Прихожан), которые представлены в ПРИЛОЖЕНИИ 4.

Сформулируем гипотезы.

H0: Интенсивность сдвигов в направлении уменьшения уровня школьной тревожности у обучающихся начальной школы превышает интенсивности сдвигов в сторону ее увеличения, т. е. показатели уровня школьной тревожности после реализации программы не изменились.

H1: Интенсивность сдвигов в направлении уменьшения уровня школьной тревожности не превышает интенсивность сдвигов в сторону ее увеличения, т. е. показатели уровня школьной тревожности после реализации программы превышают значения показателей до эксперимента.

Таблица 3 – Расчет Т-критерия Стьюдента

Показатель	Экспериментальная группа		t-value	P
	(M1) До эксперимента	(M2) После эксперимента		
1	2	3	4	5
Результаты исследования школьной тревожности у обучающихся начальных классов по «Проективной методике для диагностики школьной тревожности» (А.М. Прихожан).				
Уровень тревожности	5,928571	7,321429	-4,37351	0,000164***
Результаты исследования школьной тревожности у обучающихся начальных классов по «Методике диагностики уровня школьной тревожности Б.Н. Филлипса».				
Общая тревожность в школе	14,85714	13,46429	3,7432	0,000870***
Переживание социального стресса	7,32143	6,67857	15,4405	0,000000***
Фрустрация потребности в достижении успеха	8,42857	7,57143	11,3463	0,000000***
Страх самовыражения	3,82143	3,28571	17,5982	0,000000***
Страх ситуации проверки знаний	4,17857	3,85714	17,6995	0,000000***

Продолжение таблицы 3

1	2	3	4	5
Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	3,85714	3,46429	16,4487	0,000000***
Проблемы и страхи в отношении учителями	5,39286	4,78571	-4,6725	0,000073***
Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	3,71429	3,25000	14,7173	0,000000***
Результаты исследования школьной тревожности у обучающихся начальных классов по методике «Детский вариант шкалы явной тревожности» (СМАС, адаптированный А.М. Прихожан).				
Уровень тревожности	6,360000	4,960000	3,269696	0,003243***
Условные обозначения: М – средние значения; ЭГ– Экспериментальная группа; t – критерий значимости различий Стьюдента; *– различия, значимые при $p = 0,05$; **– различия, значимые при $p = 0,01$; ***– различия, значимые при $p = 0,001$.				

Принимает Н1: Интенсивность сдвигов в направлении уменьшения уровня школьной тревожности не превышает интенсивность сдвигов в сторону ее увеличения, т. е. показатели уровня школьной тревожности после реализации программы превышают значения показателей до эксперимента.

В связи с этим принимается гипотеза Н1. Интенсивность сдвигов в направлении уменьшения уровня школьной тревожности не превышает интенсивность сдвигов в сторону ее увеличения, т. е. показатели уровня школьной тревожности после реализации программы превышают значения показателей до эксперимента.

Таким образом, математическая обработка результатов по T- критерию Стьюдента показала, что уровень школьной тревожности изменился после реализации программы по психолого-педагогической коррекции школьной тревожности обучающихся в начальных классах.

Таким образом, результаты психолого-педагогической коррекции школьной тревожности обучающихся в начальных классах демонстрируют положительную динамику в снижении уровня тревожности, доказывая гипотезу и эффективность методов.

3.3 Рекомендации родителям и педагогам по профилактике школьной тревожности обучающихся в начальных классах

Результаты эмпирического исследования тревожности обучающихся в начальных с высоким и повышенным уровнем тревожности дают возможность предложить рекомендации для педагогов и родителей.

Для поддержания нормального уровня тревожности у обучающихся начальных классов рекомендуется проводить психолого-педагогическую коррекцию через групповые занятия и индивидуальные занятия. Эти занятия направлены на обучение детей эффективным способам преодоления стрессовых ситуаций, а также на развитие навыков эмоциональной регуляции.

Далее рассмотрим более подробно рекомендации для педагогов:

Рекомендации по профилактике школьной тревожности педагогам:

1. Не стоит сравнивать обучающихся между собой. Вместо этого обращайтесь внимание на их индивидуальные достижения. Проводите регулярные беседы с каждым ребенком о его прогрессе, спрашивайте, что он сам считает своим успехом. Это поможет им осознать свой рост и повысит уверенность в своих силах.

2. Старайтесь поддерживать у обучающихся позитивное восприятие своих возможностей. Хвалите их за усилия, а не только за результаты. Будьте конкретными в похвале: например, скажите: «Мне нравится, как ты подошел к решению этой задачи». Это создаст у детей ощущение, что их старания ценятся.

3. Избегайте давления временем на детей. Планируйте уроки так, чтобы у детей было достаточно времени для выполнения заданий и понимания материала. Позвольте им работать в своем ритме и напомните, что ошибки – это часть обучения. Это поможет снизить уровень тревожности.

4. Организуйте репетиции для экзаменов или выступлений. Это поможет детям привыкнуть к формату мероприятия и снизить уровень стресса. Создайте атмосферу поддержки во время репетиций, чтобы дети чувствовали себя комфортно и могли задавать вопросы.

5. Если необходимо обсудить недостаточные достижения обучающегося, делайте это конструктивно. Четко объясняйте причины оценки или замечания, избегая уничижительных комментариев. Например: «Ты получил тройку, потому что не уделял достаточно времени подготовке». Это поможет ребенку понять, что он способен на большее.

6. Демонстрируйте позитивное отношение к учебе и школе. Делитесь своими положительными опытами обучения и рассказывайте о том, как вы преодолевали трудности. Избегайте негативных комментариев о школе или других учителях.

7. Напоминайте обучающимся о их успехах. Используйте специальные моменты для похвалы: например, при выполнении сложного задания или после успешного теста. Простые слова поддержки, такие как «Я вижу, как ты стал лучше в этом», могут значительно повысить мотивацию ребенка.

8. Желательно знать элементарные приемы расслабления, простые дыхательные упражнения или короткие физические активности, которые помогут снять напряжение. Например, предложите классу сделать несколько глубоких вдохов перед тестом или провести короткую разминку в середине урока [53, с. 160-161].

9. Создавайте спокойную и доброжелательную обстановку в классе. Для создания уютной и доброжелательной обстановки в классе важно

использовать мягкие, приятные цвета для оформления и добавить элементы, такие как растения или вдохновляющие постеры. Начинайте уроки с приветствия и позитивного общения, чтобы установить дружелюбный тон. Обеспечьте безопасность для всех младших школьников, установив правила уважения и поддержки, что позволит каждому чувствовать себя комфортно.

10. Организуйте занятия так, чтобы они были интересными и увлекательными. Чтобы занятия были интересными и увлекательными, используйте интерактивные методы обучения, такие как игры, командные задания и дискуссии, которые вовлекут детей в процесс. Чередуйте различные форматы уроков – лекции, практические задания и групповые проекты – чтобы удерживать внимание обучающихся и не дать им заскучать. Связывайте учебный материал с актуальными темами из жизни детей, используя примеры, которые их интересуют, и разбивайте большие задания на более мелкие части для удобства выполнения.

11. Поощряйте детей к самовыражению через творческие проекты, где они могут исследовать свои интересы – будь то художественные работы, исследования или презентации. Позвольте обучающимся выбирать форматы выполнения заданий, чтобы они могли проявить креативность в своих работах, например, создавая эссе, презентации или видео. Поддерживайте интересы детей, обсуждая с ними их увлечения и помогая находить способы интегрировать их в учебный процесс.

12. Создавайте возможности для дружеского взаимодействия между обучающимися через групповые проекты, где они могут работать вместе и учиться сотрудничеству. Проводите занятия с дискуссиями и обменом мнениями, что способствует укреплению связей между детьми. Организуйте время для игр или совместного досуга, чтобы дети могли расслабиться и лучше узнать друг друга вне учебной среды. Поддерживайте инициативы обучающихся по организации совместных мероприятий, таких как пикники или спортивные соревнования, что поможет им находить общие интересы и развивать дружеские отношения [24, с. 73].

13. Учитесь находить индивидуальный подход к каждому ребенку. Каждый ребенок уникален, и для эффективного обучения важно учитывать его индивидуальные особенности, такие как способности, интересы и стиль восприятия информации. Создание безопасной и поддерживающей атмосферы в классе обеспечит комфортное пространство для открытого общения и лучшего усвоения знаний.

14. Поддержание связи с родителями обучающихся является ключевым элементом успешного образовательного процесса, поскольку они играют важную роль в развитии своих детей. Регулярные обновления о достижениях и проблемах детей через электронные письма или собрания помогут родителям быть в курсе происходящего. Запрашивание обратной связи от родителей о прогрессе их детей позволит преподавателю лучше понять потребности и ожидания семьи. Вовлечение родителей в школьные мероприятия создает единую образовательную среду, а обсуждение эмоционального состояния ребенка помогает поддерживать его мотивацию и уверенность.

15. Важно развивать у детей понимание того, что оценка является лишь инструментом для оценки их знаний и навыков, а не отражением их ценности как личности. Проводя занятия, на которых объясняется значение оценок, педагог может помочь детям осознать важность усилий и процесса обучения, а не только конечного результата. Подчеркивание значимости ошибок как части обучения развивает у обучающихся критическое мышление и способствует восприятию неудач как возможностей для роста [34, с. 270-271].

Рекомендации по профилактике школьной тревожности для родителей:

1. Чаще обращаться к ребенку по имени. Обращение к ребенку по имени создает более личный и доверительный контакт между родителем и ребенком. Это помогает ребенку чувствовать себя замеченным и важным, что способствует его эмоциональному развитию. Использование имени в

общении помогает привлечь внимание ребенка, особенно в моменты, когда требуется сосредоточенность. Такой подход формирует позитивный климат в семье и способствует созданию атмосферы взаимопонимания и уважения.

2. Стараться четко организовать свои действия, не запрещать детям делать то, что разрешалось раньше. Четкая организация действий родителей создает предсказуемую и безопасную среду для детей. Если правила меняются без объяснения причин, это может вызвать у детей чувство неопределенности и тревоги. Поэтому важно сохранять последовательность в своих требованиях и не запрещать детям делать то, что ранее было разрешено, если это не противоречит новым обстоятельствам. Это поможет детям чувствовать себя уверенно и свободно в домашней обстановке.

3. Стараться повысить и укрепить самооценку ребенка, хвалить его так, чтобы он четко понимал, за что именно получает похвалу. Хвалить ребенка следует конкретно, указывая на те достижения или усилия, которые стали причиной похвалы. Например, вместо общей фразы «Ты молодец!» лучше сказать: «Ты отлично справился с этой задачей, потому что проявил терпение и настойчивость». Это помогает ребенку осознать свои сильные стороны и понимать, какие качества стоит развивать дальше.

4. Использовать наказания только в крайних случаях. Наказания могут негативно сказаться на эмоциональном состоянии ребенка и его отношении к родителям, поэтому их следует применять только в крайних случаях, когда другие методы не сработали. Важно помнить, что цель наказания – не наказать за ошибку, а помочь ребенку осознать последствия своих действий и научиться делать правильные выборы. Вместо наказаний лучше использовать конструктивные подходы, такие как обсуждение поведения и его последствий, что поможет ребенку понять свои ошибки и избежать их в будущем.

5. Не сравнивать детей друг с другом. Сравнение детей может привести к снижению самооценки и мотивации у тех, кто оказывается в невыгодном положении. Каждый ребенок уникален и развивается в своем

темпе, поэтому важно сосредоточиться на индивидуальных достижениях каждого ребенка. Вместо того чтобы проводить параллели между детьми, лучше акцентировать внимание на их личных успехах и прогрессе. Это создает более поддерживающую атмосферу в семье и помогает каждому ребенку чувствовать себя ценным и достойным уважения.

6. Важно понимать индивидуальные способности ребенка и устанавливать реалистичные ожидания относительно его достижений. Завышенные требования могут вызвать у детей стресс и чувство неудачи, что негативно скажется на их самооценке и мотивации. Родители должны учитывать уровень развития ребенка, его интересы и возможности при планировании домашних заданий или других активностей. Установление достижимых целей позволяет детям постепенно развиваться и уверенно двигаться вперед.

7. Придерживаться уверенного, но не агрессивного поведения. Уверенное поведение родителей создает атмосферу доверия и уважения в семье. Важно быть настойчивым в своих требованиях и ожиданиях, но при этом избегать агрессии или чрезмерной строгости. Уверенные родители устанавливают четкие границы и правила, но делают это с уважением к ребенку. Такой подход способствует созданию безопасной среды для общения, где дети чувствуют себя защищенными и готовы открыто выражать свои мысли и чувства.

8. Включение упражнений для снятия мышечного напряжения и методов релаксации в повседневную жизнь может значительно улучшить общее состояние детей и их способность к обучению. Дети часто испытывают стресс из-за учебной нагрузки или социальных взаимодействий, поэтому важно предоставлять им инструменты для управления своим состоянием. Простые дыхательные упражнения, растяжки или короткие перерывы на релаксацию помогают снизить уровень напряжения и улучшить концентрацию. Эти практики способствуют

созданию более спокойной атмосферы в доме, что позволяет детям лучше сосредотачиваться на учебе и развивать навыки саморегуляции [67, с. 112].

9. Родителям не следует слишком строго оценивать достижения и неудачи ребенка. Чрезмерная строгость в оценке достижений и неудач ребенка может привести к тому, что он начнет бояться ошибок и неудач. Если родители акцентируют внимание на результатах, а не на процессе обучения, это может создать у ребенка ощущение, что его ценность определяется только успехами. В результате он может стать более тревожным и испытывать страх перед провалами, что негативно скажется на его самооценке и мотивации. Вместо этого родителям стоит фокусироваться на усилиях и прогрессе, подчеркивая важность процесса обучения. Это поможет ребенку понять, что ошибки – это естественная часть роста и развития, а не повод для стыда или разочарования.

10. Также родителям стоит избегать установки слишком высоких требований, не учитывая чувствительность ребенка к неудачам. Установка завышенных требований к ребенку без учета его чувствительности к неудачам может вызвать у него стресс и чувство неадекватности. Каждый ребенок уникален и имеет свои собственные темпы развития, поэтому важно учитывать его индивидуальные особенности и эмоциональное состояние. Если требования слишком высоки, это может привести к тому, что ребенок будет ощущать постоянное давление и страх не оправдать ожидания. Вместо этого родителям следует устанавливать реалистичные и достижимые цели, которые соответствуют уровню развития ребенка. Это поможет ему развивать уверенность в своих силах и научиться справляться с трудностями, не теряя при этом интереса к обучению и самосовершенствованию [69, с. 37].

Таким образом, психологу важно составлять рекомендации по работе с детьми для родителей с тревожными детьми, потому что тревожность может оказать негативное влияние на развитие ребенка и его психическое здоровье. Родители могут не знать, как правильно общаться с тревожным

ребенком и как помочь ему справиться с эмоциональными проблемами. Психолог может предоставить родителям наиболее эффективные и научно обоснованные методы работы с тревожными детьми, которые помогут им справиться с проблемами и улучшить качество жизни ребенка. Кроме того, психолог может помочь родителям понять причины тревожности и подобрать индивидуальный подход к каждому ребенку. Рекомендации психолога могут помочь родителям предотвратить развитие более серьезных психических проблем у ребенка в будущем.

Педагоги также могут столкнуться с тревожными детьми в школе, и им может не хватать знаний и опыта для работы с такими обучающимися.

Психолог может помочь педагогам понять, как правильно общаться с детьми, испытывающими тревожность в классе, как создать безопасную и поддерживающую среду для них, а также какие методы помогают уменьшить тревожность и улучшить учебные результаты. Рекомендации психолога могут помочь педагогам более эффективно работать с тревожными детьми и предотвратить возможные проблемы в будущем.

Выводы по третьей главе

Психолого-педагогическая коррекция школьной тревожности обучающихся в начальных классах с высоким уровнем школьной тревожности

представляет собой программу практических занятий, проводится как в групповой, так и в индивидуальной форме. При этом используются еще более разнообразные методы: занятия с применением методов арт-терапии, игровой терапии, бесед и телесной терапии.

Цель программы: психологическая коррекция высокого уровня тревожности у обучающихся начальных классов.

Результаты коррекционно-развивающей деятельности в экспериментальной группе показали значительное снижение уровня школьной

тревожности по всем измеряемым показателям. По всем критериям обнаружены очевидные различия результатов до и после тестирования, что подтверждается высокой статистической значимостью изменений.

Таким образом, математическая обработка результатов по T- критерию Стьюденса показала, что уровень школьной тревожности изменился после реализации программы по психолого-педагогической коррекции школьной тревожности обучающихся в начальных классах.

Таким образом, результаты психолого-педагогической коррекция школьной тревожности обучающихся в начальных классах демонстрируют положительную динамику в снижении уровня тревожности, доказывая гипотезу и эффективность методов.

Основываясь на рекомендациях для педагогов и родителей, можно сделать вывод, что успех в воспитании и обучении ребенка достигается благодаря индивидуальному подходу, при котором взрослые акцентируют внимание на конкретных достижениях ребенка. Важно создавать комфортную атмосферу без давления, поощрять творческое самовыражение и конструктивно разбирать ошибки, отмечая усилия ребенка. Родителям следует обращаться к ребенку по имени, избегать сравнений с другими детьми, минимизировать наказания и устанавливать реалистичные ожидания. Поддержка самооценки и восприятие неудач как возможности для роста помогут ребенку гармонично развиваться, сохраняя интерес к обучению и саморазвитию.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В проведенном нами исследовании было выявлено, что тема школьной тревожности является достаточно актуальной. Большая часть детей младшего школьного возраста испытывают тревогу, связанную с различными факторами, такими как социальные отношения, успехи в учебе, а также проблемы в семье. В результате этого у них может развиваться депрессия, страхи и другие психические расстройства. Поэтому проблема школьной тревожности является одной из приоритетных задач образовательных систем в нашей стране.

Школьная тревожность – это состояние психологического дискомфорта, которое может возникать у школьников в связи с различными причинами, такими как стресс, неуверенность в себе, низкая самооценка, конфликты с учителями или сверстниками, переход на новый уровень образования и т.д.

В психолого-педагогической литературе школьная тревожность рассматривается как одна из форм адаптационных реакций школьников на изменения в жизни, которые могут повлиять на их эмоциональное и психологическое состояние. Школьная тревожность может проявляться в виде беспокойства, страха, тревоги, нервозности, апатии, снижения учебной мотивации и т.д.

Исследование школьной тревожности обучающихся начальных классов проходило в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий.

В своем исследовании мы использовали теоретические методы (анализ, обобщение, синтез, систематизация), эмпирические методы (констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование), психодиагностические методы, методы математической статистики: Т-критерий Стьюдента.

Нами были использованы следующие методики: «Проективная методика для диагностики школьной тревожности» (А.М. Прихожан), «Методика диагностики уровня школьной тревожности Б.Н. Филлипса», «Детский вариант шкалы явной тревожности» (СМАС, адаптированный А.М. Прихожан).

Исследование проходило на базе Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Образовательный центр «НЬЮТОН» г. Челябинска».

Из анализа данных по «Проективной методике для диагностики школьной тревожности» (А.М. Прихожан), было обнаружено:

- высокий уровень тревожности имеют 8 детей (29 %);
- средний уровень тревожности имеют 19 детей (67 %);
- низкий уровень тревожности имеет 1 ребенок (4 %).

Из анализа данных по «Методике диагностики уровня школьной тревожности Б.Н. Филлипса» было обнаружено:

1. Общая тревожность в школе:

- высокий уровень школьной тревожности имеют 7 детей (25 %);
- средний уровень школьной тревожности имеют 18 детей (64 %);
- низкий уровень школьной тревожности имеют 3 ребенка (11 %).

2. Переживание социального стресса:

- высокий уровень школьной тревожности имеют 2 ребенка (7 %);
- средний уровень школьной тревожности имеют 25 детей (90 %);
- низкий уровень школьной тревожности имеют 1 ребенка (3 %).

3. Фрустрация потребности в достижении успеха:

- высокий уровень школьной тревожности имеют 2 ребенка (7 %);
- средний уровень школьной тревожности имеют 25 детей (90 %);
- низкий уровень школьной тревожности имеют 1 ребенка (3 %).

4. Страх самовыражения:

- высокий уровень школьной тревожности не выявлен;
- средний уровень школьной тревожности имеют 25 детей (89 %);

– низкий уровень школьной тревожности имеют 3 ребенка (11 %).

5. Страх ситуации проверки знаний:

– высокий уровень школьной тревожности имеют 7 детей (25 %);

– средний уровень школьной тревожности имеют 19 детей (68 %);

– низкий уровень школьной тревожности имеют 2 ребенка (7 %).

6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих:

– высокий уровень школьной тревожности имеют 3 детей (11 %);

– средний уровень школьной тревожности имеют 21 ребенок (75 %);

– низкий уровень школьной тревожности имеют 4 ребенка (14 %).

7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу:

– высокий уровень школьной тревожности не выявлен;

– средний уровень школьной тревожности имеют 25 детей (89 %);

– низкий уровень школьной тревожности имеют 3 ребенка (11 %).

8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями:

– высокий уровень школьной тревожности не выявлен;

– средний уровень школьной тревожности имеют 24 ребенка (86 %);

– низкий уровень школьной тревожности имеют 4 ребенка (14 %).

Из анализа данных по методике «Детский вариант шкалы явной тревожности» (СМАС, адаптированный А.М. Прихожан), было обнаружено:

– явно повышенный уровень тревожности не выявлен;

– несколько повышенный уровень тревожности имеют 8 человек (29 %);

– нормальный уровень тревожности имеют 18 детей (64 %);

– состояние тревожности несвойственно 2 человека (7 %).

Результаты коррекционно-развивающей деятельности в экспериментальной группе показали значительное снижение уровня школьной тревожности по всем измеряемым показателям. По всем критериям обнаружены очевидные различия результатов до и после тестирования, что подтверждается высокой статистической значимостью изменений.

Математическая обработка результатов по T-критерию Стьюдента показала, что уровень школьной тревожности изменился после реализации программы по психолого-педагогической коррекции школьной тревожности обучающихся в начальных классах

В результате исследования гипотеза о том, что интенсивность сдвигов в направлении уменьшения уровня школьной тревожности не превышает интенсивность сдвигов в сторону ее увеличения, т. е. показатели уровня школьной тревожности после реализации программы превышают значения показателей до эксперимента была доказана.

По результатам исследования составлены рекомендации педагогам и родителям.

К педагогическим рекомендациям по профилактике школьной тревожности можно отнести: акцентирование внимания на индивидуальных успехах и обсуждении прогресса детей, давление временем избегается, демонстрируется позитивное отношение к учебе, поощряется самовыражение через творчество, напоминание о успехах и поощрение, обсуждение недостатков происходит конструктивно, похвала за усилия. Родителям необходимо чаще обращаться к ребенку по имени, стараться повысить и укрепить самооценку ребенка, использовать наказания только в крайних случаях, не сравнивать детей друг с другом, понимать индивидуальные способности ребенка и устанавливать реалистичные ожидания относительно его достижений, родителям не следует слишком строго оценивать достижения и неудачи ребенка.

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

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Авзалетдинова И. Х. Оценка тревожности у детей школьного возраста / И. Х. Авзалетдинова, Р. Р. Мугниева, И. В. Духтанов, Н. М. Попова // Центральный научный вестник. – 2017. – № 9 (26). – С. 58–59. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=29078239> (дата обращения: 13.02.2025). – Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Ажиев А. В. Тревожность детей младшего школьного возраста / А. В. Ажиев, З. И. Гадаборшева // Мир науки. – Нефтекамск, 2016. – С. 294–308.
3. Баженова Ю. А. Психолого-педагогические технологии работы с детьми дошкольного возраста : учеб. пособие / Ю. А. Баженова. – Оренбург : ОГПУ, 2021. – URL: <https://e.lanbook.com/book/191980> (дата обращения: 18.04.2025). – Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Балабанова Н. А. Особенности проявления тревожности в младшем школьном возрасте / Н. А. Балабанова, М. Н. Морозов // Вызовы XXI века. – Набережные Челны, 2024. – С. 37–38.
5. Башкирова Е. Н. Методики диагностики эмоциональной сферы младших школьников : психологический практикум : учеб. пособие / Е. Н. Башкирова – Москва : МПГУ, 2022. – URL: <https://e.lanbook.com/book/339-005> (дата обращения: 14.03.2025). – Режим доступа: для авториз. пользователей.
6. Белов В. Г. Психологические особенности тревожности у учащихся младших классов / В. Г. Белов, Р. Г. Коротенкова, М. А. Гурьева, А. В. Павловская // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта – 2011. – № 10 (80). – С. 36–41. – URL: <https://clck.ru/3MBQjR> (дата обращения: 07.03.2025). – Режим доступа: открытый.
7. Березин В. Ф. Психическая адаптация и тревога : хрестоматия / В. Ф. Березин. – Санкт-Петербург : Изд-во Питер, 2000. – 229 с. – ISBN 5-272-00061-7.

8. Божович Л. И. Проблемы формирования личности : избр. психол. тр. / Л. И. Божович. – 3-е изд. – Воронеж : МПСИ ; Москва : НПО МОДЭК, 2021. – 349 с. – ISBN 5-89502-210-3 (МПСИ) ; ISBN 5-89395-285-5 (НПО «МОДЭК»).

9. Ваньков А. Б. Арт-технологии как средство коррекции школьной тревожности у учащихся начальных классов / А. Б. Ваньков, Т. В. Загребова // ИД «Среда». – Чебоксары, ИД «Среда», 2024. – С. 296–299.

10. Вахтель Л. В. Соотношение понятий «тревожность» и «школьная тревожность» в отечественной и зарубежной литературе / Л. В. Вахтель, Н. Е. Климова // Результаты современных научных исследований и разработок. – Пенза : Наука и Просвещение, 2019. – С. 241–243. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=37316577> (дата обращения: 15.03.2025). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

11. Гиппенрейтер Ю. Б. Психология мотивации и эмоций : учеб. пособие / Ю. Б. Гиппенрейтер, М. В. Фаликман. – Москва : АСТ, Астрель, 2009. – 704 с. – ISBN 978-5-17-058328-7.

12. Гуров В. А. Тревожность и здоровье младших школьников / В. А. Гуров // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2009. – №4 (82). – С. 56–60. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=12513570> (дата обращения: 12.02.2025). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

13. Демидова И. Г. Особенности личностной тревожности у детей младшего подросткового возраста / И. Г. Демидова // Гуманитарный научный вестник. – 2020. – № 2. – С. 76–81. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=42686556> (дата обращения: 11.02.2025). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

14. Дмитриенко Г. В. Методология и методы научных исследований : учеб. пособие / Г. В. Дмитриенко, Д. В. Мухин. – Ульяновск : Ульяновский государственный технический университет, 2021. – URL:

<https://e.lanbook.com/book/259700> (дата обращения: 10.02.2025). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

15. Долгова В. И. Влияние творческого междисциплинарного сотрудничества на коррекцию тревожности обучающихся / В. И. Долгова, Л. А. Батальцева // Вестник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета. – 2021. – № 1 (161). – С. 244–261 – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=46528088> (дата обращения: 10.02.2025). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

16. Долгова В. И. Коррекция тревожности у старших дошкольников / В. И. Долгова // Дошкольное воспитание. – 2016. – № 8. – С. 100–105. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=28407428> (дата обращения: 22.01.2025). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

17. Долгова В. И. Инновационные психолого-педагогические технологии в начальной школе : моногр. / В. И. Долгова, Н. И. Аркаева, Е. Г. Капитанец. – Москва : Изд-во Перо, 2015 – 200 с. – ISBN 978-5-00086-514-9.

18. Дубровина И. В. Психологическое благополучие школьников : учеб. для вузов / И. В. Дубровина. – Москва : Юрайт, 2025. – URL: <https://urait.ru/bcode/563552> (дата обращения: 08.05.2024). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

19. Елисеева Ж. М. Формирование компонентов учебной деятельности посредством коррекции тревожности у младших школьников / Ж. М. Елисеева, И. А. Ледовских // Общество : социология, психология, педагогика. – 2020. – № 1 (69). – С. 52–57. – URL: <https://clck.ru/3MDTEb> (дата обращения: 08.05.2024).

20. Ершова С. Ю. Исследование тревожности у детей младшего школьного возраста в условиях средней общеобразовательной школы / С. Ю. Ершова // Студенческая наука и XXI век. – 2017. – № 14. – С. 272–273. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=30542877> (дата обращения: 10.02.2025). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

21. Ефимова Н. С. Основы общей психологии : учеб. / Н. С. Ефимова. – Москва : ИД «ФОРУМ» ; ИНФРА-М, 2013. – 288 с. : ил – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-8199-0301-8.

22. Жакаева К. Д. К вопросу об определении понятия «тревожность» в науке / К. Д. Жакаева, К. Н. Апушкина // Вопросы современной науки : проблемы, тенденции и перспективы. – Нефтекамск, 2022. – С. 73–79. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=49706014> (дата обращения: 09.04.2025). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

23. Заика Д. А. Адаптация первоклассников к школе / Д. А. Заика // Казань : Молодой ученый. – 2014. – № 12 (71). – С. 333–335. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=21798430> (дата обращения: 10.02.2025). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

24. Закирова А. Б. Деятельность социального педагога по адаптации учащихся первых классов к общеобразовательной школе / А. Б. Закирова, И. М. Синагатуллин, А. А. Рязанова // Азимут научных исследований : педагогика и психология. – 2017. – № 4 (21). – С. 75. – URL: <https://clck.ru/3M9uqq> (дата обращения: 07.01.2025). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

25. Зарипова Л. З. Детская тревожность и тревожность родителей в связи с опытом родительства / Л. З. Зарипова, В. С. Гранадский // Вестник Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета. Психологические и педагогические науки. – 2023. – № 1. – С. 112–118. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=56746213> (дата обращения: 05.02.2025). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

26. Захаров А. И. Происхождение детских неврозов и психотерапия : моногр. / А. И. Захаров. – Москва : Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. – 448 с. – ISBN 5-89815-704-2.

27. Капитанец Д. А. Модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников / Д. А. Капитанец // Психология и педагогика : методика и проблемы практического применения.

– 2011. – № 22. – С. 65–69. – URL: <https://clck.ru/3MDTyx> (дата обращения: 09.03.2023). – Режим доступа: открытый.

28. Касаткина М. Ю. Моделирование как метод естественнонаучного познания : учеб. пособие / М. Ю. Касаткина, В. В. Коробко // Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н. Г. Чернышевского». – Саратов, 2017. – 123 с. – ISBN 978-5-01879-761-7.

29. Квасова Ю. А. Экспериментальная психология / Ю. А. Квасова. – Набережные Челны : Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2011. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/60713.html> (дата обращения: 09.03.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

30. Кисова В. В. Особенности проявления школьной тревожности у первоклассников с нормальным и задержанным темпом развития / В. В. Кисова, О. А. Катушенко // Проблемы современного педагогического образования. – 2017. – № 57–4. – С. 297–303. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=30743692> (дата обращения: 13.04.2024). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

31. Ковалев А. Н. Педагогика и психология в профессиональной деятельности : учеб.-метод. пособие для бакалавриата / А. Н. Ковалев, В. П. Смирнов. – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский юридический институт (филиал) Академии Генеральной прокуратуры РФ, 2014. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/65504.html> (дата обращения: 01.05.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

32. Кожина Е. Ю. Психологические факторы в формировании тревожности у школьников / Е. Ю. Кожина // Территория науки и образования. – 2024. – № 4. – С. 48–55.

33. Коржова Н. С. Школьная тревожность у детей младшего школьного возраста и возможности ее оптимизации посредством арт-

технологий / Н. С. Коржова, К. В. Новикова // Материалы секционных заседаний 56-й научно-практической конференции ТОГУ. – Хабаровск, 2016. – С. 254–258.

34. Кузьминов Н. Н. Адаптация первоклассников к образовательно-воспитательной среде школы как условие их социального взросления / Н. Н. Кузьминов, И. А. Колесникова // Актуальные проблемы теории и практики психологических, психолого-педагогических и лингводидактических исследований. – Мытищи, 2019. – С. 266–272.

35. Кьеркегор С. Тревога и тревожность : хрестоматия / С. Кьеркегор, З. Фрейд, О. Ранк ; под ред. В. М. Астапова. – 2-е изд. – Москва : ПЕР СЭ ; Ай Пи Эр Медиа, 2019. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/88233.html> (дата обращения: 09.01.2024). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

36. Лебедева Л. Д. Практика арт-терапии : подходы, диагностика, система занятий : учеб. пособие / Л. Д. Лебедева. – Санкт-Петербург : Речь ; Москва : Речь, 2021. – 189 с. : ил. – (Психологический практикум). – ISBN 978-5-9268-3578-3.

37. Литвиненко Н. В. Школьная тревожность как показатель нарушения адаптации школьников к образовательной среде / Н. В. Литвиненко // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 5. – С. 627. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=30542877> (дата обращения: 10.02.2025). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

38. Литвиненко Н. В. Причины возникновения школьной тревожности у детей младшего школьного возраста / Н. В. Литвиненко, Н. Н. Чернова // Успехи современной науки и образования. – 2017. – № 1. – С. 179–181. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=28129978> (дата обращения: 10.02.2025). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

39. Лоскутова А. Н. Вегетативная регуляция сердечного ритма у подростков с высокой тревожностью в процессе БОС-тренинга / А. Н. Лоскутова, О. П. Бартош, М. В. Мычко // Профилактическая медицина. – 2021. – № 5. – С. 45–50.

40. Марцинковская Т. Д. История возрастной психологии : учеб. пособие / Т. Д. Марцинковская. – Москва : Академический Проект, Трикста, 2010. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/36341.html> (дата обращения: 15.02.2025). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

41. Микляева А. В. Школьная тревожность : диагностика, профилактика, коррекция : учеб. пособие / А. В. Микляева, П. В. Румянцева. – Санкт-Петербург : Изд-во Речь, 2004. – 248 с. – ISBN 5-9268-0300-4.

42. Михайлова М. А. Профилактика повышенной тревожности в рамках процесса школьного обучения и интеграция учеников с выраженной тревожностью / М. А. Михайлова // Актуальные проблемы науки : взгляд студентов. – Санкт-Петербург, 2022. – С. 334–337.

43. Михайлова Н. А. Школьная тревожность : теоретические и практические аспекты / Н. А. Михайлова // Актуальные проблемы современной России : психология, педагогика, экономика, управление и право. – Москва, 2023. – С. 325–331.

44. Михнова М. В. Тревожность и особенности ее проявления у младших школьников / М. В. Михнова // Актуальные вопросы науки, общества и образования. – Пенза, 2024. – С. 205–207.

45. Мишулина Д. Р. Теоретические аспекты коррекции тревожности в младшем школьном возрасте / Д. Р. Мишулина, Т. Г. Бобченко // Научная дискуссия современной молодежи : актуальные вопросы, достижения и инновации. – Пенза, 2018. – С. 314–317.

46. Мэй Р. Смысл тревоги : учеб. пособие / Р. Мэй ; перев. с англ. М. И. Завалова, А. И. Сибуриной. – Москва : Независимая фирма «Класс», 2001. – 384 с. : ил. – («Современная психология : теория и практика»). – ISBN 5-8635-034-0.

47. Находкин В. В. Исследование уровня школьной тревожности и способы ее коррекции / В. В. Находкин, Ю. Г. Кривошапкина // Азимут научных исследований : педагогика и психология. – 2020. – № 3(32). – С.

350–352. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?edn=acsofx> (дата обращения: 02.03.2024). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

48. Немов Р. С. Психология : учеб. для вузов / Р. С. Немов. – 2-е изд. – Москва : КноРус, 2020. – 718 с. – ISBN 978-5-406-00881-2.

49. Нехаева Ж. С. Исследование взаимосвязи уровня тревожности и уровня самооценки у подростков / Ж. С. Нехаева // Психология, образование : актуальные и приоритетные направления исследований. – Тверь, 2021. – С. 156–161.

50. Нехорошкова А. Н. Тревожность у детей : причины и особенности проявления / А. Н. Нехорошкова, А. В. Грибанов // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 5. – С. 17–23. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=22566877> (дата обращения: 17.04.2024). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

51. Обухова А. С. Психология детей младшего школьного возраста / А. С. Обухова. – Москва : Юрайт, 2016. – 583 с. : ил – (Бакалавр. Базовый Курс). – ISBN 978-5-9916-3196-9.

52. Орлова Р. Д. Диагностика и коррекция тревожности младших школьников в учебной деятельности / Р. Д. Орлова // Наука и образование : создаем будущее, опираемся на ценности. – Пенза, 2024. – С. 138–140.

53. Паклина А. А. Профилактика школьной тревожности / А. А. Паклина // Трибуна ученого. – 2024. – № 5. – С. 158–161. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?edn=daawbx> (дата обращения: 23.04.2024). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

54. Петров А. А. Исследование тревожности детей младшего школьного возраста / А. А. Петров // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 10 – С. 266–270. – URL: <http://e-koncept.ru/2015/95097.htm>. (дата обращения: 23.04.2024). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

55. Пилюгина Е. И. Исследование проблемы тревожности у детей младшего школьного возраста / Е. И. Пилюгина, О. В. Бережнова,

Р. Н. Юндин // Проблемы современного педагогического образования. – 2020. – № 68 (4). – С. 305–308. – URL: <https://clck.ru/3MDbx9> (дата обращения: 18.02.2025). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

56. Пиотровская Е. А. Игровая терапия. Золотой парашют для вашего ребенка : учеб. пособие / Е. А. Пиотровская. – Москва : Изд-во «АСТ», 2023. – 256 с. – ISBN 978-5-17-156355-4.

57. Позднякова М. Е. Психокоррекция тревожности младших школьников / М. Е. Позднякова, М. В. Алаева // Актуальные проблемы и перспективы развития современной психологии. – 2024. – № 1. – С. 95–99.

58. Понкратова Е. Е. Исследование взаимосвязи восприятия детско-родительских отношений со школьной тревожностью у подростков / Е. Е. Понкратова // Вестник Челябинского государственного университета. образование и здравоохранение. – 2019. – № 1–2 (5–6). – С. 44–52. – URL: <https://clck.ru/3M9xQ3> (дата обращения: 12.04.2024). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

59. Прихожан А. М. Психология тревожности : дошкольный и школьный возраст : моногр. / А. М. Прихожан. – 2-е изд. – Москва : Санкт-Петербург, 2009. – 192 с. – ISBN 978-5-469-01499-7.

60. Прихожан А. М. Причины, профилактика и преодоление тревожности / А. М. Прихожан // Психологическая наука и образование. – 2015. – № 2. – С. 11–18.

61. Пучкова Ю. В. Школьная тревожность как специфический вид тревожности у обучающихся / Ю. В. Пучкова // Образование, воспитание и педагогика : традиции, опыт, инновации. – Пенза, 2020. – С. 221–223.

62. Рокицкая Ю. А. Инновационные технологии деятельности педагога психолога по коррекции школьной тревожности пятых классов / Ю. А. Рокицкая, А. А. Коткова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 44. – С. 81–87. – URL: <http://e-koncept.ru/2016/56979.htm> (дата обращения: 08.01.2024). – Режим доступа: открытый.

63. Скотарева Е. М. Психолого-педагогическая коррекция : теоретико-методологический аспект : учеб. пособие для студ. психол. спец. / Е. М. Скотарева. – Саратов : Изд. центр Наука, 2007. – 72 с. – ISBN 978-5-92172-116-8.

64. Соловьева С.Л. Тревога и тревожность : теория и практика / С. Л. Соловьева // Медицинская психология в России. – 2012. – № 6 (17). – С. 14. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42760317> (дата обращения: 14.03.2025). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

65. Тарасова С. Ю. Школьная тревожность : причины, следствия и профилактика : учеб. пособие / С. Ю. Тарасова. – 2-е изд. – Москва : Генезис, 2016. – 139 с. – ISBN 978-5-98563-399-3.

66. Титкова Л. С. Математические методы, применяемые в психологии : учеб. / Л. С. Титкова. – Москва : Изд-во Изд. дом Дальневосточного федерального ун-та, 2013. – 136 с. – ISBN 978-5-7444-2975-1.

67. Федоренко П. А. Победа над страхом, паникой и ВСД. Новые действенные методы : учеб. пособие / П. А. Федоренко, И. С. Качай. – Москва : Изд-во АСТ, 2018. – 288 с. – ISBN 978-5-17-105802-9.

68. Федорова Ю. А. Педагогическое исследование взаимосвязи школьной успеваемости и тревожности у подростков / Ю. А. Федорова, А. Р. Набиева // Вестник Башкирского государственного педагогического университета им. м. Акмуллы. – 2021. – № 1(58). – С. 107–109. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=45797643> (дата обращения: 06.03.2025). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

69. Хапачева С. М. Особенности профилактики и психокоррекции повышенной тревожности у детей младшего школьного возраста / С. М. Хапачева, Е. В. Фокина // Социосфера. – 2024. – № 8. – С. 76–79.

70. Хорни К. Невротическая личность нашего времени : новые пути в психоанализе : учеб. пособие / К. Хорни ; пер. с англ. А. Боковиков. – Москва : Изд-во Питер, 2016. – 301 с. – ISBN 978-5-496-01028-3.

71. Хотина Л. А. Психолого-педагогическая коррекция школьной тревожности младших подростков / Л. А. Хотина // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 10. – С. 146–150. – URL: <http://e-koncept.ru/2015/95073.htm> (дата обращения: 11.02.2025). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

72. Черкасова В. Л. Определение понятия «тревожность» и причины ее возникновения / В. Л. Черкасова, О. Л. Ляхова // Актуальные проблемы естественнонаучного образования, защиты окружающей среды и здоровья человека. – 2016. – № 2. – С. 411–415. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=26231727> (дата обращения: 11.04.2024). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

73. Шабанова Т. Л. Тревожность педагога и способы ее регуляции : моногр. / Т. Л. Шабанова. – Саратов : Вузовское образование, 2014. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/19531.html> (дата обращения: 13.02.2024). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

74. Шарипов Ф. В. Педагогика и психология высшей школы : учеб. пособие / Ф. В. Шарипов. – Москва : Логос, 2016. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/66421.html> (дата обращения: 01.04.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

75. Шашкова Н. Н. Понятие «тревожности» и ее виды / Н. Н. Шашкова, К. Н. Апушкина // Перспективы развития науки и образования. – 2023. – С. 183–189. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=49706014> (дата обращения: 18.04.2024). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

76. Щетинина Е. В. Математические методы обработки результатов исследования в психологии : учеб. пособие / Е. В. Щетинина. – Сочи : СГУ, 2022. – URL: <https://e.lanbook.com/book/351758> (дата обращения: 02.03.2025). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

77. Gautam P. Anxiety disorder : definition, symptoms, causes, epidemiology and treatments / P. Gautam, P. Mittal, S. Gautam // Rawat V Food and Health. – 2022. – Vol. 4. – P. 18. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=465>

28088 (дата обращения: 10.02.2025). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

78. Dennis-Tiwary T. Future tense : why anxiety is good for you (even though it feels bad) : book / T. Dennis-Tiwary. – New York : Harper Wave, 2022. – P. 256. – ISBN 9780063062122.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методики диагностики школьной тревожности обучающихся в начальных классах

«Проективная методика для диагностики школьной тревожности»
(А.М. Прихожан).

Методика предназначена для диагностики школьной тревожности у обучающихся 6-11 лет.

Для проведения теста необходимо 2 набора по 12 рисунков размером 18 x 13 см в каждом. Набор А предназначен для девочек, Набор Б – для мальчиков. Номера картинок ставятся на обороте рисунка.

Методика проводится с каждым испытуемым индивидуально. Требования к проведению стандартны для проективных методик. Перед началом работы дается общая инструкция. Кроме того, перед показом некоторых рисунков даются дополнительные инструкции.

Инструкция к тесту:

Сейчас ты будешь придумывать рассказы по картинкам. Картинки у меня не совсем обычные. Посмотри, все – и взрослые, и дети – нарисованы без лиц. (Предъявляется картинка № 1). Это сделано специально, для того чтобы интереснее было придумывать. Я буду показывать тебе картинки, их всего 12, а ты должен придумать, какое у мальчика (девочки) на каждой картинке настроение и почему у него такое настроение. Ты знаешь, что настроение отражается у нас на лице. Когда у нас хорошее настроение, лицо у нас веселое, радостное, счастливое, а когда плохое – грустное, печальное. Я покажу тебе картинку, а ты мне расскажешь, какое у мальчика (девочки) лицо – веселое, грустное или какое-нибудь еще, и объяснишь, почему у него или нее такое лицо.

Выполнение задания по картинке №1 рассматривается как тренировочное. В ходе его можно повторять инструкцию, добиваясь того, чтобы ребенок ее усвоил.

Затем последовательно предъявляются картинки №2-12. Перед предъявлением каждой повторяются вопросы: какое у девочки (мальчика) лицо? Почему у него такое лицо?

Перед предъявлением картинок №2, 3, 5, 6, 10 ребенку предварительно предлагается выбрать одного из персонажей-детей и рассказывать о нем.

Обработка результатов теста.

Оцениваются ответы на 10 картинок (№2-11). Картинка №1 – тренировочная, №12 выполняет «буферную» функцию и предназначена для того, чтобы ребенок закончил выполнение задания позитивным ответом. Вместе с тем следует обратить внимание на редкие случаи (по данным А.М Прихожан, не более 5-7 %), когда ребенок на картинку №12 дает отрицательный ответ. Такие случаи требуют дополнительного анализа и должны быть рассмотрены отдельно.

Общий уровень тревожности вычисляется по «неблагополучным» ответам испытуемых, характеризующим настроение ребенка на картинке как грустное, печальное, сердитое, скучное. Тревожным можно считать ребенка, давшего 7 и более подобных ответов из 10.

Сопоставляя ответы испытуемого с его интерпретацией картинки, а также анализируя выбор героя на картинках с несколькими детьми (например, на картинке № 6 – выбирает ли он ученика на первой парте, решившего задачу, или ученика на второй парте, не решившего ее), можно получить богатый материал для качественного анализа данных.

Стимульный материал:

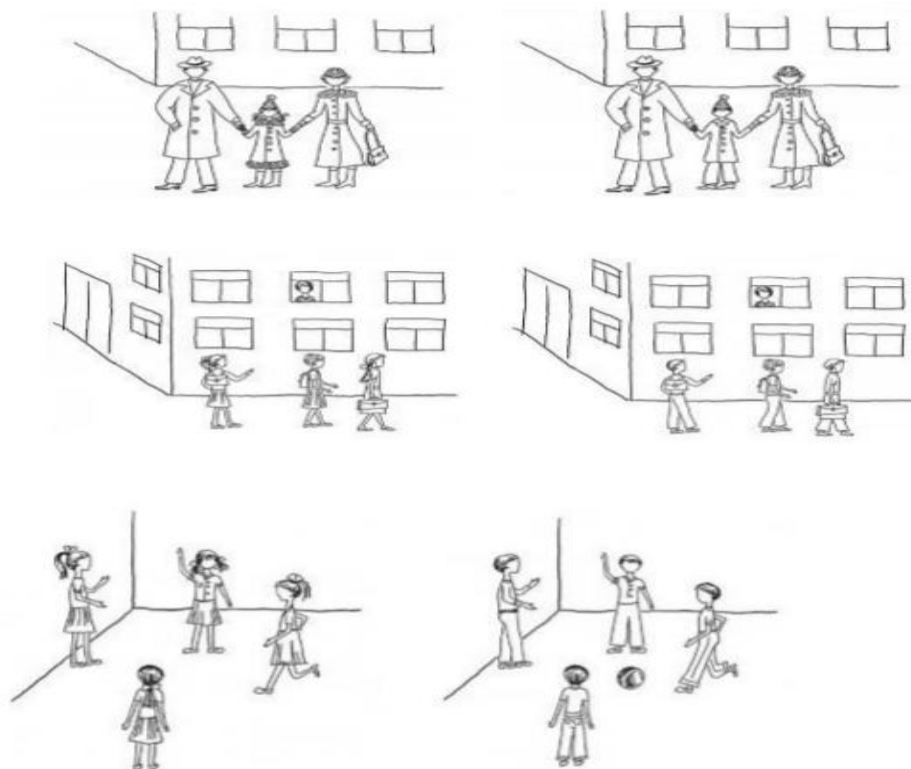


Рисунок 1.1 – Бланк исследования школьной тревожности по «Проективной методике для диагностики школьной тревожности» (А.М. Прихожан)

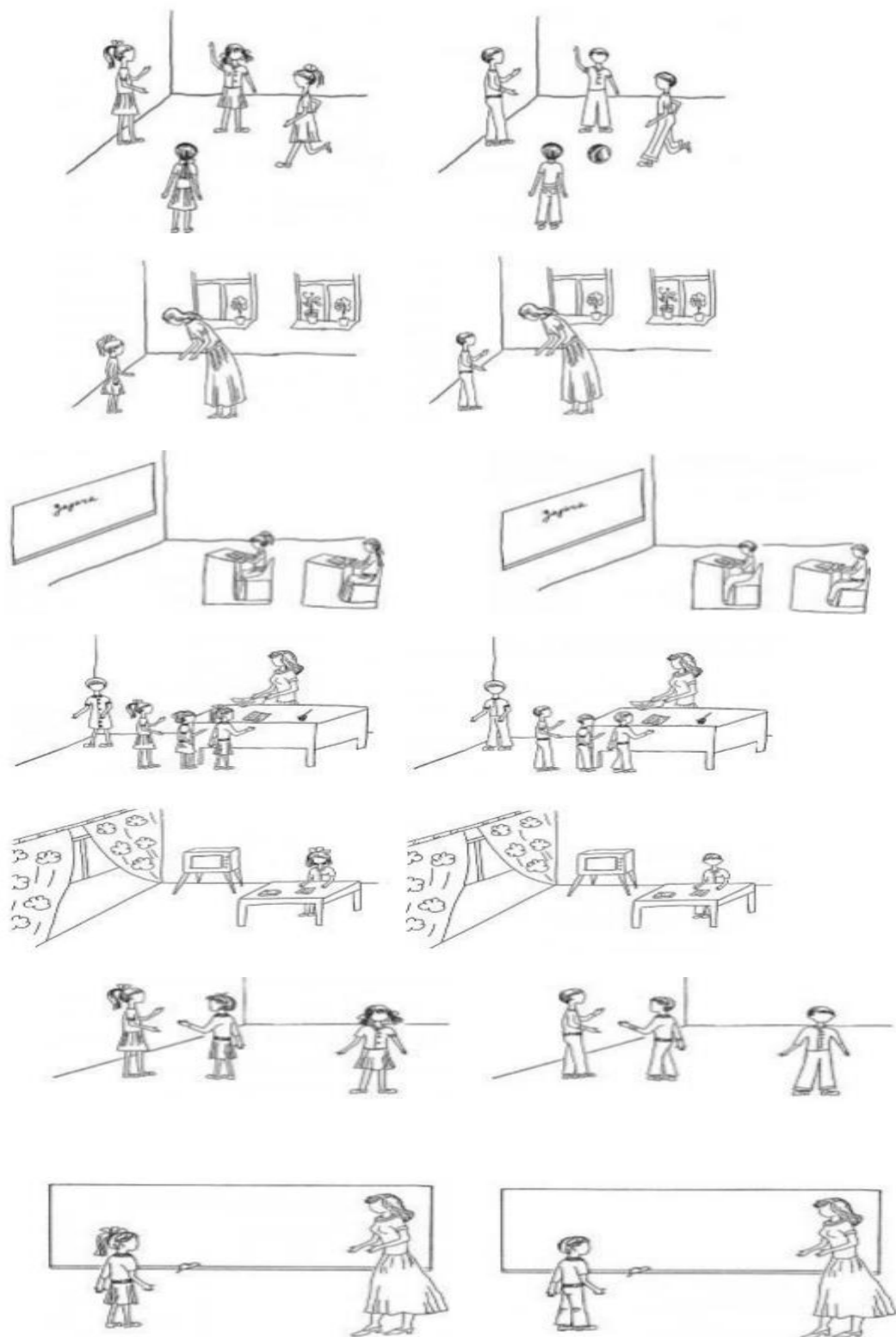


Рисунок 1.2 – Бланк исследования школьной тревожности по «Проективной методике для диагностики школьной тревожности» (А.М. Прихожан)

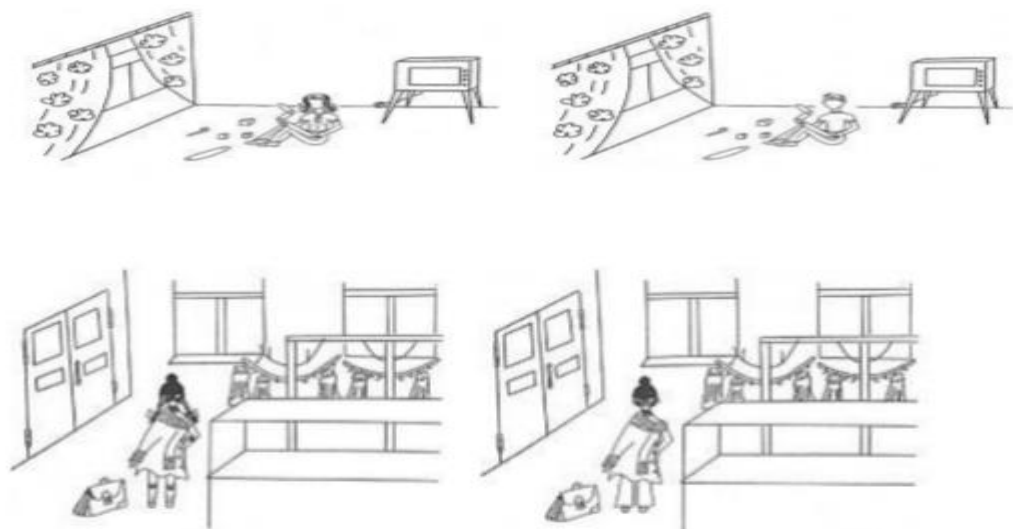


Рисунок 1.3 – Бланк исследования школьной тревожности по «Проективной методике для диагностики школьной тревожности» (А.М. Прихожан)

«Методика диагностики уровня школьной тревожности Б.Н. Филлипса»

Тест включает 58 утверждений, на которые испытуемый должен ответить «да» или «нет». Вопросы могут предъявляться как устно, так и письменно.

Инструкция к тесту:

Ребята, сейчас вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как вы себя чувствуете в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, не может быть верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь. На листе для ответов вверху запишите свое имя, фамилию и класс. Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ: «+», если Вы согласны с ним, или «-» если не согласны.

Таблица 1.1 – Бланк исследования по «Методике диагностики уровня школьной тревожности Б.Н. Филлипса»

№	Вопросы	Варианты ответа	
1	2	3	
1	Трудно ли тебе держаться на одном уровне знаний со всем классом?	Да	Нет
2	Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько	Да	Нет

Продолжение таблицы 1.1

1	2	3	
3	Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?	Да	Нет
4	Снится ли тебе временами, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок?	Да	Нет
5	Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?	Да	Нет
6	Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорит	Да	Нет
7	Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?	Да	Нет
8	Случается ли с тобой, что ты опасаясь высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?	Да	Нет
9	Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?	Да	Нет
10	Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?	Да	Нет
11	Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?	Да	Нет
12	Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год?	Да	Нет
13	Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?	Да	Нет
14	Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?	Да	Нет
15	Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, что хочешь ты?	Да	Нет
16	Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание?	Да	Нет
17	Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?	Да	Нет

Продолжение таблицы 1.1

1	2	3	
18	Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?	Да	Нет
19	Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, если ты сделаешь ошибку при ответе?	Да	Нет
20	Похож ли ты на своих одноклассников?	Да	Нет
21	Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?	Да	Нет
22	Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь?	Да	Нет
23	Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?	Да	Нет
24	Верно ли, что большинство ребят относится к тебе по-дружески?	Да	Нет
25	Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?	Да	Нет
26	Часто ли мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?	Да	Нет
27	Боишься ли ты временами вступать в спор?	Да	Нет
28	Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?	Да	Нет
29	Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что	Да	Нет
30	Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?	Да	Нет
31	Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает?	Да	Нет

Продолжение таблицы 1.1

1	2	3	
32	Как ты думаешь, теряют ли расположение остальных те ученики, которые не справляются с учебой?	Да	Нет
33	Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимания?	Да	Нет
34	Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?	Да	Нет
35	Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?	Да	Нет
36	Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?	Да	Нет
37	Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?	Да	Нет
38	Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?	Да	Нет
39	Считаешь ли ты, что одеваешься в школу так же хорошо, как и твои одноклассники?	Да	Нет
40	Часто ли, отвечая на уроке, ты задумываешься о том, что думают о тебе в это время другие?	Да	Нет
41	Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?	Да	Нет
42	Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удастся быть лучше их?	Да	Нет
43	Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?	Да	Нет
44	Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?	Да	Нет
45	Высмеивают ли временами одноклассники твою внешность и поведение?	Да	Нет
46	Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята?	Да	Нет
47	Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?	Да	Нет

Продолжение таблицы 1.1

1	2	3	
48	Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?	Да	Нет
49	Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше?	Да	Нет
50	Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?	Да	Нет
51	Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?	Да	Нет
52	Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?	Да	Нет
53	Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним?	Да	Нет
54	Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, что не можешь ты?	Да	Нет
55	Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?	Да	Нет
56.	Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?	Да	Нет
57	Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо?	Да	Нет
58	Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?	Да	Нет

Методика явной тревожности для детей СМАС (Дж. Тейлор, модификация А.М.

Прихожан).

Методика предназначена для выявления тревожности у детей от 7 до 12 лет. Тест включает 53 утверждений, на которые испытуемый должен ответить «верно» или «неверно». Вопросы могут предъявляться как устно, так и письменно.

Инструкция к тесту:

Вам предлагается ряд предложений. В них описаны события, случаи, переживания. Около каждого находятся два варианта ответа: «верно» и «неверно».

Внимательно прочти каждое предложение и реши, можешь ли ты отнести его к себе, правильно ли оно описывает тебя, твое поведение, качества. Если да, подчеркни слово «верно», если нет – «неверно».

Не думай долго над ответом. Если не можешь решить, верно или неверно то, о чем говорится в предложении, выбирай то, что бывает, как тебе кажется, чаще.

Нельзя давать на одно предложение сразу два ответа (т. е. подчеркивать оба варианта).

Не пропускай предложения, отвечай на все подряд.

Таблица 1.2 – Бланк исследования по методике «Детский вариант шкалы явной тревожности» (СМАС, адаптированный А.М. Прихожан)

№	Вопросы	Варианты ответа	
1	2	3	
1	Тебе трудно думать о чем-нибудь одном.	Верно	Неверно
2	Тебе неприятно, если кто-нибудь наблюдает за тобой, когда ты что-нибудь делаешь.	Верно	Неверно
3	Тебе очень хочется во всем быть лучше всех.	Верно	Неверно
4	Ты легко краснеешь.	Верно	Неверно
5	Все, кого ты знаешь, тебе нравятся.	Верно	Неверно
6	Нередко ты замечаешь, что у тебя сильно бьется сердце	Верно	Неверно
7	Ты очень сильно стесняешься.	Верно	Неверно
8	Бывает, что тебе хочется быть как можно дальше от того места, где ты находишься.	Верно	Неверно
9	Тебе кажется, что у других все получается лучше, чем у тебя.	Верно	Неверно
10	В играх ты больше любишь выигрывать, чем проигрывать.	Верно	Неверно
11	В глубине души ты многого боишься.	Верно	Неверно
12	Ты часто чувствуешь, что другие недовольны тобой.	Верно	Неверно
13	Ты боишься остаться дома в одиночестве.	Верно	Неверно

Продолжение таблицы 1.2

1	2	3	
14	Тебе трудно решиться на что-либо.	Верно	Неверно
15	Ты нервничаешь, если тебе не удастся сделать то, что хочется.	Верно	Неверно
16	Часто тебя что-то мучает, а что – непонятно.	Верно	Неверно
17	Ты всегда и со всеми вежлив.	Верно	Неверно
18	Тебя беспокоит, что тебе скажут родители.	Верно	Неверно
19	Тебя легко разозлить.	Верно	Неверно
20	Часто тебе трудно дышать.	Верно	Неверно
21	Ты всегда хорошо себя ведешь.	Верно	Неверно
22	У тебя потеют руки.	Верно	Неверно
23	В туалет тебе надо ходить чаще, чем другим детям.	Верно	Неверно
24	Другие ребята удачливее тебя.	Верно	Неверно
25	Для тебя важно, что о тебе думают другие.	Верно	Неверно
26	Часто тебе трудно глотать.	Верно	Неверно
27	Часто ты беспокоишься из-за того, что, как выясняется позже, не имеет значения.	Верно	Неверно
28	Тебя легко обидеть.	Верно	Неверно
29	Тебя все время мучает: все ли ты делаешь правильно, так, как следует (надо).	Верно	Неверно
30	Ты никогда не хвастаешься.	Верно	Неверно
31	Ты боишься того, что с тобой может случиться.	Верно	Неверно
32	Вечером тебе трудно уснуть.	Верно	Неверно
33	Ты очень переживаешь из-за отметок.	Верно	Неверно
34	Ты никогда не опаздываешь.	Верно	Неверно
35	Часто ты чувствуешь неуверенность в себе.	Верно	Неверно
36	Ты всегда говоришь только правду.	Верно	Неверно
37	Ты чувствуешь, что тебя никто не понимает.	Верно	Неверно

Продолжение таблицы 1.2

1	2	3	
38	Ты боишься, что тебе скажут: «Ты все делаешь плохо».	Верно	Неверно
39	Ты боишься темноты.	Верно	Неверно
40	Тебе трудно сосредоточиться на учебе.	Верно	Неверно
41	Иногда ты злишься.	Верно	Неверно
42	У тебя часто болит живот.	Верно	Неверно
43	Тебе бывает страшно, когда ты перед сном остаешься один в темной комнате.	Верно	Неверно
44	Ты часто делаешь то, чего не стоило бы делать.	Верно	Неверно
45	У тебя часто болит голова.	Верно	Неверно
46	Ты беспокоишься, что с твоими родителями и что-нибудь случится.	Верно	Неверно
47	Иногда ты не выполняешь свои обещания.	Верно	Неверно
48	Ты часто устаешь.	Верно	Неверно
49	Ты часто грубишь родителям и другим взрослым.	Верно	Неверно
50	Тебе нередко снятся страшные сны.	Верно	Неверно
51	Тебе кажется, что другие ребята смеются над тобой.	Верно	Неверно
52	Бывает, что ты врешь.	Верно	Неверно
53	Ты боишься, что с тобой случится что-нибудь плохое.	Верно	Неверно

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты исследования школьной тревожности обучающихся в начальных классах

Таблица 2.1 – Результаты исследования школьной тревожности у обучающихся начальных классов по «Проективной методике для диагностики школьной тревожности» (А.М. Прихожан)

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

Итого, высокий уровень тревожности 54 % (15 человек), средний уровень тревожности 42 % (12 детей), низкий уровень тревожности 4 % (1 ребенок).

Таблица 2.2 – Результаты исследования школьной тревожности у обучающихся начальных классов по «Методике диагностики уровня школьной тревожности Б.Н. Филлипса»

Испытуемый №	Шко. трево.	Соц. стресс	Фруст. успеха	Страх самов.	Пров. Знан.	Не соот. ожид.	Физ. стресс	Страх учит
1	5	4	8	2	3	3	2	3
2	17	9	7	5	4	5	5	7
3	20	10	10	5	5	5	4	5
4	12	6	8	4	3	2	3	2
5	18	9	9	5	5	5	5	6
6	17	9	11	5	5	5	5	7
7	17	10	10	5	5	3	3	5
8	13	6	7	2	2	4	2	6
9	12	6	7	3	5	5	3	6
10	18	9	10	4	5	4	5	5
11	12	6	8	3	3	4	3	6
12	15	6	6	3	4	2	4	3
13	18	9	11	4	5	3	3	5
14	12	6	7	4	3	4	4	6
15	20	9	10	4	4	5	4	6
16	18	7	7	3	5	4	4	5
17	15	6	7	4	3	5	3	6
18	17	9	8	5	5	5	5	7
19	12	7	7	3	4	4	3	6
20	18	8	10	4	5	3	4	5
21	10	6	7	2	3	2	3	3
22	18	7	10	4	6	3	4	5
23	17	8	10	5	5	5	5	7
24	12	6	8	4	4	3	3	5
25	12	6	8	4	5	5	4	6
26	9	6	7	3	2	3	2	6
27	12	6	8	3	4	2	4	5
28	20	9	10	5	5	5	5	7
	416	205	236	107	117	108	104	151

Продолжение таблицы 2.2

Итого, по результатам исследования наблюдаются различные уровни тревожности. 46 % (13 человек) испытывают высокий уровень общей тревожности в школе. 43 % (12 человек) имеют средний уровень тревожности. 11 % детей (3 человека) с низким уровнем тревожности.

Дети с высоким уровнем социального стресса 61 % (17 человек). Дети со средним уровнем стресса 36 % (10 человек). Дети с низким уровнем стресса 3 % (1 человек).

36 % (10 детей) испытывают высокий уровень фрустрации. 61 % (17 детей) имеют средний уровень стресса. 3 % (1 ребенок) испытывают низкий уровень, чувствуют себя уверенно и легко адаптируются к новым ситуациям.

28 % (8 человек) испытывают высокий уровень страха самовыражения. 61 % (17 человек) имеют средний уровень страха. 11 % (3 человека) обладают низким уровнем страха.

50 % (14 обучающихся) испытывают высокий уровень страха перед контрольными и экзаменами. 43 % (12 человек) имеют средний уровень страха. 7 % (2 человека) низкий уровень страха.

39 % (11 детей) испытывают высокий уровень страха не соответствовать ожиданиям окружающих. 47 % (13 детей) имеют средний уровень страха. 14 % (4 ребенка) низкий уровень страха.

Распределение по уровням физиологической сопротивляемости стрессу следующее: высокий уровень – 25 % (7 человек). Средний уровень – 64 % (18 человек). Низкий уровень – 11 % (3 человека): обучающихся

Распределение уровней проблем и страхов в отношениях с учителями следующее: высокий уровень 18 % (5 человек). Средний уровень 68 % (19 человек). Низкий уровень 14 % (4 человека).

Исходя из результатов исследования, у обучающихся второго класса преобладает общая школьная тревожность.

Таблица 2.3 – Результаты диагностики по методике «Детский вариант шкалы явной тревожности» (СМАС, адаптированный А.М. Прихожан)

Испытуемый №	Уровень тревожности	Результаты
1	2	3
1	состояние не свойственно	1
2	явно повышенная	9
3	явно повышенная	9
4	нормальный	3
5	явно повышенная	9
6	повышенный	7
7	явно повышенная	9
8	состояние не свойственно	2
9	нормальный	4
10	явно повышенная	9
11	нормальный	5
12	повышенный	6
13	явно повышенная	9
14	нормальный	6

Продолжение таблицы 2.3

1	2	3
15	повышенный	7
16	явно повышенная	9
17	нормальный	3
18	повышенный	7
19	нормальный	3
20	повышенный	8
21	нормальный	4
22	повышенный	7
23	повышенный	8
24	нормальный	5
25	повышенный	7
26	нормальный	6
27	повышенный	7
28	повышенный	8

Итого, по результатам исследования у 36 % обучающихся (10 человек) наблюдается несколько повышенный уровень школьной тревожности. У 25 % обучающихся явно повышенная тревожность (7 человек). Учеников с очень высокой тревожностью не выявлено. У 32 % детей наблюдается нормальный уровень школьной тревожности (9 человек). 7 % (2 обучающихся) состояние тревожности не свойственно.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа психолого-педагогической коррекции тревожности обучающихся в начальных классах

Цель программы: психологическая коррекция высокого уровня тревожности у обучающихся начальных классов.

Задачи программы:

1. Сформировать положительную мотивацию к участию в психолого-педагогической программе.
2. Снижение эмоционального и физического напряжения.
3. Формирование умения самостоятельно справляться с негативными переживаниями, которые препятствуют нормальному самочувствию ребенка.
4. Оказание квалифицированной консультативной помощи педагогам по вопросам снижения уровня тревожности.
5. Снизить уровень общей школьной тревожности по «Методике диагностики уровня школьной тревожности Б.Н. Филлипса».

Сроки реализации программы:

Программа включает в себя 15 занятий, продолжительностью 60 минут каждый. Занятия проходят дважды в неделю. Форма работы: групповая и индивидуальная.

Занятие 1: «Дорога к гармонии».

Цель: научить детей распознавать и понимать ощущение тревоги, способствовать снятию напряжения и улучшению эмоционального состояния.

Вводная часть:

Педагог-психолог: здравствуйте, дорогие ребята! Сегодня мы с вами начнем наше занятие, которое называется «Дорога к гармонии». Я рада видеть вас здесь и надеюсь, что мы проведем это время с пользой и удовольствием. Прежде чем мы начнем, давайте обсудим несколько правил работы в нашей группе.

1. Полная конфиденциальность. Все, что мы обсуждаем, останется между нами.
2. Открытость и искренность. Мы будем говорить честно о своих чувствах и мыслях.
3. Свобода высказываний. Вы можете делиться как позитивными, так и негативными эмоциями.
4. Активное участие. Я призываю каждого из вас быть активным и заинтересованным в занятиях.

5. Обязательное посещение. Пожалуйста, старайтесь приходить на занятия вовремя и не пропускать их.

6. Создание дружеской атмосферы. Давайте поддерживать друг друга и быть добрыми, даже если у нас возникают разногласия.

Упражнение «Здравствуй, это Я».

Цель: знакомство с детьми, а также создание положительной атмосферы и укрепление взаимопонимания между детьми.

Педагог-психолог: теперь давайте познакомимся друг с другом. Мы начнем с небольшого упражнения под названием «Здравствуй, это Я». Сначала сделаем разминку: потянитесь, покрутите головой и сделайте несколько глубоких вдохов.

(Дети выполняют разминку).

Педагог-психолог: отлично! Теперь я начну. Здравствуйте, это я, (педагог-психолог называет свое имя). Мне очень нравятся путешествия, и я люблю открывать новые места. А теперь давайте по очереди представляться. Начинайте с фразы: «Здравствуйте, это я, (ваше имя)» и расскажите нам что-то интересное о себе. Поделитесь интересным фактом о себе, например, любимыми играми или мультфильмами.

(Каждый ребенок по очереди представляет себя).

Педагог-психолог: замечательно! Теперь давайте попробуем запомнить имена друг друга и то, что каждый из нас рассказал. Повторите, пожалуйста, имена участников и их интересные факты.

(Дети повторяют имена и факты).

Основная часть:

Беседа «Понимание тревожности: как справляться с волнением и находить спокойствие».

Цель: помочь детям понять, что такое тревожность, научить их распознавать свои чувства и предоставлять простые стратегии для управления тревожностью в различных ситуациях.

Педагог-психолог: сегодня мы поговорим о том, что такое тревожность. Это чувство знакомо многим из нас – иногда мы можем волноваться перед самостоятельными работами или выступлениями. Важно понимать свои чувства и знать, как с ними справляться.

Есть несколько простых способов, которые могут помочь нам справиться с тревогой. Один из них – это глубокое дыхание. Когда вы чувствуете тревогу, попробуйте медленно вдохнуть носом, а потом выдохнуть ртом. Это может помочь успокоиться.

(Дети повторяют за педагогом-психологом упражнение).

Еще один способ – представить себе место, где вам хорошо и спокойно, например, пляж или лес. Подумайте о том, что вы видите и слышите там. Это тоже может помочь вам расслабиться.

(Дети повторяют за педагогом-психологом упражнение).

Физическая активность тоже очень полезна! Прогулка на свежем воздухе или небольшая зарядка могут поднять настроение и снять напряжение.

Также полезно писать в дневник. Вы можете записывать свои чувства и мысли. Это помогает понять, почему вы волнуетесь, и найти способы справиться с этим.

Помните, что вы не одни! Если вам тяжело, можно поговорить с друзьями или взрослыми. Они могут поддержать вас и помочь.

Тревожность – это нормальное чувство, и с ним можно справляться. С помощью этих простых советов вы сможете чувствовать себя лучше!

Кто из вас может рассказать о ситуации, когда вы чувствовали себя тревожно?

(Дети делятся своими переживаниями).

Педагог-психолог: спасибо за ваши откровения! Теперь давайте перейдем к практическим упражнениям.

Упражнение «Собираем яблоки».

Цель: снять напряжение в лицевых мышцах, особенно вокруг глаз.

Педагог-психолог: вообразите, что перед вами стоит высокая яблоня с сочными яблоками. Они находятся на уровне ваших глаз, и чтобы их достать, нужно немного потрудиться. Давайте попробуем!

(Дети выполняют упражнение).

1. Вытянитесь вверх.
2. Поднимитесь на носочки.
3. Сделайте глубокий вдох и представьте, как вы сорвали яблоко.
4. Наклонитесь и положите яблоко в корзину.
5. Медленно выдохните и расслабьтесь.
6. Встряхните руками.

Педагог-психолог: как вы себя чувствуете после этого упражнения? Это помогло снять напряжение?

Заключительная часть:

Упражнение «Подарок другу».

Цель: улучшение настроения.

Педагог-психолог: теперь давайте немного поднимем настроение с помощью упражнения «Подарок другу». Мы будем обмениваться улыбками и приятными словами.

Давайте возьмемся за руки и по очереди будем говорить друг другу что-то хорошее (например, как хорошо вы сегодня потрудились).

(Дети обмениваются улыбками и добрыми словами).

Педагог-психолог: спасибо вам за участие в сегодняшнем занятии! Вы все молодцы! Надеюсь, что вы узнали что-то новое о себе и своих чувствах. Не забывайте о том, как важно делиться своими переживаниями с другими. До следующего занятия! До свидания!

(Дети прощаются).

Занятие 2. «Вместе сильнее».

Цель: создание дружелюбной атмосферы, развитие навыков общения, доверия и взаимодействия между детьми через различные игровые упражнения.

Вводная часть:

Педагог-психолог: здравствуйте, ребята! Как вы сегодня себя чувствуете?

(Дети приветствуют педагога-психолога, рассказывают о своем самочувствии).

Педагог-психолог: замечательно! Я рада вас видеть. Сегодня у нас будет интересное занятие, где мы будем учиться быть дружными и сильными вместе. Мы сделаем это через игры и упражнения, которые помогут нам лучше узнать друг друга. Давайте начнем с разминки!

Разминка: Упражнение «Приветствие по кругу».

Цель: развить у детей навыки взаимодействия и доверия через физическое приветствие различными частями тела.

Педагог-психолог: сейчас мы встанем в круг. Каждый из нас будет здороваться с соседом, используя разные части тела. Например, можно поздороваться ладонями, плечами или носами. Это не только весело, но и помогает нам почувствовать связь друг с другом. Готовы? Начинаем!

(Дети начинают здороваться друг с другом, используя предложенные части тела.

Педагог-психолог наблюдает и подбадривает участников).

Педагог-психолог: отлично! Вы все молодцы! Я вижу, как вы смеетесь и веселитесь. Это замечательно! Теперь давайте перейдем к следующему упражнению, где мы сможем еще больше узнать друг о друге.

Упражнение «Доброе утро».

Цель: развить навыки общения и взаимодействия между детьми, способствовать созданию дружелюбной атмосферы и повысить настроение участников.

Педагог-психолог: теперь давайте соберемся в круг и поприветствуем друг друга словами «Доброе утро». При этом каждый будет называть свое имя. Можно сделать это

в музыкальной форме! Готовы? Начинаю я: «Доброе утро, меня зовут (педагог-психолог называет свое имя)».

(Педагог-психолог начинает, затем дети по очереди приветствуют друг друга).

Педагог-психолог: как здорово видеть вас всех! Вы прекрасно справляетесь! Каждое ваше имя – это часть нашей группы, и это делает нас уникальными.

Основная часть:

Упражнение «Я люблю».

Цель: развить навыки самовыражения и активного слушания, укрепить доверие между участниками.

Педагог-психолог: сейчас мы снова встанем в круг. Каждый из вас по очереди расскажет, что ему нравится. Это может быть еда, игры или что-то другое. Давайте будем внимательно слушать друг друга! Это поможет нам лучше понять интересы одноклассников.

(Дети по очереди делятся своими предпочтениями).

Педагог-психолог: замечательно! Я вижу, что у нас много общего! Кто-то любит пиццу, а кто-то – мороженое. Это показывает, как разные предпочтения и увлечения могут объединять нас. Давайте запомним, что нравится каждому и будем использовать эту информацию в будущем для совместных игр!

Упражнение «Качели».

Цель: способствовать развитию доверия и эмоциональной поддержки, а также улучшить навыки взаимодействия и координации.

Педагог-психолог: теперь мы будем работать в парах. Один из вас примет позу эмбриона, а другой будет его раскачивать. Затем поменяйтесь ролями. Помните, важно быть осторожными и поддерживать друг друга! Это упражнение поможет нам почувствовать поддержку и доверие.

(Дети выполняют упражнение, психолог следит за безопасностью).

Педагог-психолог: как вам это упражнение? Чувствовали ли вы поддержку? Да, именно так мы можем помочь друг другу чувствовать себя комфортно и безопасно. Давайте всегда будем готовы поддерживать своих друзей!

Упражнение «Художники – натуралисты».

Цель: стимулировать творческое мышление и воображение, а также развивать навыки работы в команде и сотрудничества.

Педагог-психолог: теперь давайте создадим совместный рисунок на тему «Следы невиданных зверей». Каждый из вас может добавить что-то свое. Включите воображение! Помните, что каждый штрих важен для общего результата!

(Дети рисуют вместе).

Педагог-психолог: какой красивый рисунок у нас получился! Он показывает, как мы можем работать вместе и создавать что-то удивительное. Каждый из вас добавил свою уникальную деталь – это очень важно в команде!

Заключительная часть:

Упражнение «Подарок другу».

Цель: улучшение настроения.

Педагог-психолог: теперь давайте сделаем друг другу приятное. Мы будем поочередно обмениваться улыбками или произносить друг другу приятные слова. Начну я! Я хочу сказать каждому из вас, что вы замечательные!

(Психолог начинает, затем дети продолжают).

Педагог-психолог: вы все сделали замечательные подарки друг другу! Это очень важно – поддерживать друг друга добрыми словами. Помните, что каждое доброе слово может поднять настроение!

Педагог-психолог: спасибо вам за сегодняшнее занятие! Вы хорошо потрудились! Надеюсь, вы хорошо провели время и узнали что-то новое о себе и своих одноклассниках. Давайте всегда помнить о том, как важно поддерживать друг друга и быть дружными. До свидания, ребята!

(Дети прощаются).

Занятие 3 «Волшебство дружбы и поддержки».

Цель занятия: развитие эмоциональной связи, понимания ценности дружбы и поддержка друг друга через игровые и творческие упражнения.

Вводная часть:

Педагог-психолог: здравствуйте, ребята! Как ваше настроение?

(Дети приветствуют педагога-психолога, рассказывают о своем самочувствии).

Педагог-психолог: Я рада вас видеть. Сегодня у нас будет занятие, посвященное волшебству дружбы и поддержки. Давайте начнем с небольшого разминки.

Упражнение «Приветствие-пожелание».

Цель: развитие внимательного отношения друг к другу, укрепление сплоченности и эмоциональной связи.

Педагог-психолог: сейчас мы будем играть с мячом. Я буду бросать мяч кому-то из вас, и тот, кто поймает мяч, скажет короткое пожелание на день. Например, «Счастья!» или «Удачи!». После этого он бросает мяч дальше. Готовы? Начинаем!

(Педагог-психолог: бросает мяч первому ребенку).

(Дети по очереди бросают мяч и произносят пожелания).

Педагог-психолог: как здорово! Вы все очень креативные! Теперь давайте сделаем обратный процесс: теперь каждый будет говорить пожелание, а затем бросать мяч обратно мне. Я буду ловить его и передавать дальше. Начинаем!

(Дети продолжают игру в обратном порядке).

Педагог-психолог: отлично! Я вижу, как вы поддерживаете друг друга своими добрыми словами. Очень важно поддерживать дружеские отношения в классе! Теперь давайте перейдем к следующему заданию.

Основная часть:

«Сказка про ежика Витю» (О.В. Хухлаева).

Цель: формирование у детей понимания важности дружбы, эмпатии и принятия различий между людьми.

Педагог-психолог: а теперь я расскажу вам сказку про ежика Витю. Слушайте внимательно!

(Педагог-психолог начинает читать сказку с выражением, делая паузы для создания интриги).

Педагог-психолог: и вот однажды ежик Витя встретил нового друга – зайца. Они стали лучшими друзьями, хотя были очень разными. Витя был колючим, а заяц – мягким. Но это не помешало им стать настоящими друзьями.

Педагог-психолог: как вы думаете, почему ежик и заяц стали друзьями?

(Дети обсуждают).

Педагог-психолог: Дружба может быть очень разной, и это делает ее особенной.

Опросник «Анализ семейных взаимоотношений» Э.Г. Эйдемиллер, В.В. Юстицкис (АСВ).

Цель: выявление различных нарушений в процессе воспитания, определение типа негармоничного патологического воспитания и установление некоторых психологических причин этих нарушений.

Педагог-психолог: теперь мы немного поработаем с вопросами о том, как у нас обстоят дела в семье. Это поможет нам лучше понять друг друга и наши чувства. Я задам вопросы, а вы должны ответить на них честно.

(Педагог-психолог задает вопросы из опросника, дети отвечают).

Психолог: спасибо вам за ваши ответы! Это очень важно для понимания того, что происходит в семьях. Помните, что в трудные времена всегда можно обратиться за поддержкой к друзьям или взрослым.

Заключительная часть:

Упражнение «Мой волшебный талисман».

Цель: снижение психоэмоционального напряжения и развитие воображения.

Педагог-психолог: теперь давайте немного пофантазируем! Я предлагаю вам создать свой собственный волшебный талисман из пластилина. Каждый из вас сможет сделать что-то уникальное и особенное. Когда вы закончите, мы вместе наделим ваши талисманы волшебной силой!

(Дети начинают лепить свои талисманы из пластилина).

Педагог-психолог: какие красивый талисман у вас получились. Что они символизируют?

(Дети отвечают на вопрос по очереди).

Педагог-психолог: отлично! А теперь давайте все вместе скажем заклинание для наделения наших талисманов волшебной силой. Готовы? Повторяйте за мной: «Талисман, ты волшебный, дари всем радость и счастье».

(Дети повторяют заклинание вместе).

Педагог-психолог: ну вот и подошло наше занятие к концу. Спасибо вам за активное участие и добрые слова! Вы все были замечательными сегодня!

(Дети прощаются с педагогом-психологом).

Занятие 4 «Эмоциональный мир».

Цель: помочь детям осознать и выразить свои эмоции через различные творческие и двигательные упражнения.

Вводная часть:

Педагог-психолог: здравствуйте, дорогие ребята! Как ваше настроение сегодня?

(Дети приветствуют педагога-психолога, рассказывают о своем самочувствии).

Педагог-психолог: Рад вас видеть! Сегодня мы будем говорить о наших эмоциях и о том, как их можно выразить. Начнем с разминки!

Разминка: упражнение «Росточек под солнцем».

Цель: развивать у детей гибкость и координацию движений, а также способствовать эмоциональному расслаблению и позитивному настрою.

Педагог-психолог: (включает веселую музыку) представьте, что вы маленькие ростки. Давайте сворачиваемся в клубочек и обхватываем колени руками.

(Дети повторяют, сворачиваясь в клубочек).

Педагог-психолог: теперь представьте, что солнышко начинает греть нас. Медленно растем и тянемся к свету!

(Дети начинают медленно вытягиваться, поднимая руки вверх).

Педагог-психолог: как здорово! Теперь давайте еще раз потянемся к солнцу!

(Дети продолжают выполнять движения под музыку).

Основная часть:

Упражнение «Превращения».

Цель: осознание своих эмоций.

Педагог-психолог: а теперь давайте поиграем в превращения! Я буду называть эмоции, а вы будете их изображать.

Педагог-психолог: Нахмурьтесь, как осенняя туча! (дети хмурятся). Почувствуйте злость, как злая волшебница! (дети делают грозные лица). Испугайтесь, как заяц, увидевший волка! (дети испуганно смотрят вокруг). Улыбнитесь, как кот на солнце! (дети улыбаются)

Упражнение «Мое настроение».

Цель: помочь детям осознать свои эмоции и научить выражать их через рисунок.

Педагог-психолог: теперь давайте поговорим о нашем настроении. Я буду передавать мяч, а вы будете делиться своим эмоциональным состоянием. Какое у вас настроение сегодня?

(Педагог-психолог передает мяч первому ребенку, тот рассказывает о своем настроении и передает дальше мяч).

Педагог-психолог: молодцы! Теперь давайте нарисуем наше настроение. (раздает чистые листы бумаги и фломастеры).

(Дети рисуют).

Педагог-психолог: когда закончите, покажите ваши работы и придумайте для них название!

(Дети показывают свои рисунки и называют их).

Упражнение «Заверши фразу».

Цель: развить способность осознавать и выражать свои эмоции.

Педагог-психолог: теперь давайте завершим несколько фраз. Я начну, а вы продолжите.

– Взрослые обычно боятся...

(Дети по очереди отвечают).

– Дети обычно боятся...

– Мама обычно боятся...

– Папы обычно боятся...

Заключительная часть:

Упражнение «Книга радости».

Цель: содействовать формированию у детей положительного эмоционального состояния.

Педагог-психолог: А теперь давайте назовем вещи, которые приносят нам радость.

(Дети по очереди называют радостные вещи).

Педагог-психолог: отлично! Теперь я покажу вам заготовку для «Книги радости».
(демонстрирует обложку книги).

Давайте начнем с первой главы – «Успехи в делах». Нарисуйте, что вам удалось сделать хорошо.

(Дети рисуют).

Педагог-психолог: теперь покажите ваши рисунки и озвучьте названия!

(Дети показывают свои работы).

Педагог-психолог: замечательно! Помните, что успехи приносят радость!

Упражнение «Подарок другу».

Цель: улучшение настроения.

Педагог-психолог: Давайте порадуем друг друга! Мы будем обмениваться улыбками и говорить друг другу приятные слова.

(Педагог-психолог и дети поочередно обмениваются улыбками и комплиментами).

Домашнее задание.

Цель: закрепить полученные на занятии знания о своих эмоциях.

Педагог-психолог: Я хочу дать вам домашнее задание. Пожалуйста, заведите «Эмоциональный дневник», в который вы будете записывать свои чувства и эмоции в течение недели. Каждый день рисуйте или записывайте одну эмоцию, которую вы испытали.

Педагог-психолог: спасибо вам за занятие! Вы молодцы!

(Дети благодарят педагога-психолога).

Педагог-психолог: до свидания, ребята! Жду вас на следующем занятии!

(Дети прощаются с педагогом-психологом).

Занятие 5 «Эмоции и расслабление: от страха к радости».

Цель: развить у детей навыки осознания и выражения своих эмоций, научить справляться со страхами и волнениями в безопасной и игровой форме, а также способствовать расслаблению и улучшению настроения.

Вводная часть:

Педагог-психолог: здравствуйте, ребята! Как ваше настроение сегодня?

(Дети приветствуют педагога-психолога, рассказывают о своем самочувствии).

Педагог-психолог: я очень рада вас видеть! Сегодня мы с вами будем говорить о наших эмоциях, о том, как справляться со страхами и как сделать наше настроение лучше. Готовы?

Разминка: Упражнение «Приветствие по кругу».

Цель: развить у детей навыки взаимодействия и доверия через физическое приветствие различными частями тела.

Педагог-психолог: давайте встанем в круг. Теперь мы будем здороваться друг с другом, но не просто словами, а используя разные части нашего тела. Например, можно поздороваться руками, плечами, спинами, носами или щеками. Начнем с рук!

(Дети здороваются друг с другом, используя указанные части тела. Педагог-психолог направляет их, подсказывая новые варианты).

Основная часть:

Упражнение «Давай вместе испугаемся».

Цель: развитие у детей способности осознавать и выражать свои эмоции, а также обучение их справляться со страхами и волнениями в безопасной и игровой форме.

Педагог-психолог: теперь давайте немного поиграем. Я буду читать текст, а вы будете выполнять то, что я скажу. Готовы?

(Педагог-психолог начинает читать текст).

Давайте позволим себе по-настоящему испугаться! Пусть наши зубы стучат, как барабанные палочки. А по спине пробегут тысячи мурашек! У страха большие глаза, и давайте сделаем так, чтобы наши глаза стали еще больше! Теперь закричим от страха громко: «Ма-а-ма-а!».

(Дети выполняют указанные действия).

Педагог-психолог: молодцы! Вы сделали это! Теперь вспомните, что этот страх был не настоящим, а лишь легким волнением.

Терапевтическая сказка «Бобренок» (Д. Гришечкина).

Цель: коррекция страха.

Педагог-психолог: а теперь я расскажу вам сказку о маленьком бобренке. Слушайте внимательно!

(Педагог-психолог читает сказку и затем обсуждает ее содержание с детьми).

Педагог-психолог: как вы думаете, какие страхи были у бобренка? Как он справился с ними?

(Дети делятся своими мыслями).

Упражнение «Любопытная Варвара».

Цель: Расслабление мышц шеи.

Педагог-психолог: теперь давайте сделаем небольшую зарядку для шеи. Я покажу вам несколько движений. Повторяйте за мной!

(Педагог-психолог демонстрирует движения для расслабления шейных мышц – наклоны головы, повороты).

Заключительная часть:

Упражнение «Подарок другу».

Цель: улучшение настроения.

Педагог-психолог: а теперь давайте сделаем друг другу приятные подарки – улыбки и добрые слова. Давайте возьмемся за руки и по очереди будем обмениваться улыбками и говорить друг другу что-то хорошее.

(Дети обмениваются улыбками и говорят друг другу приятные слова).

Педагог-психолог: спасибо вам за занятие! Вы сегодня были замечательные! Надеюсь, вы научились чему-то новому и интересному.

(Дети благодарят педагога-психолога).

Занятие 6 «Свет внутри нас: Путешествие к уверенности».

Цель: развить у детей уверенность в себе, научить их справляться со страхами и тревожностью через творческие и физические упражнения, а также создать атмосферу поддержки и взаимопонимания в группе.

Вводная часть:

Педагог-психолог: здравствуйте, ребята! Как ваше настроение сегодня?

(Дети приветствуют педагога-психолога, рассказывают о своем самочувствии).

Педагог-психолог: я очень рада вас видеть! Сегодня мы тоже с вами будем говорить о наших эмоциях, о том, как справляться со страхами и как сделать наше настроение лучше. Готовы?

Разминка: Упражнение «Росточек под солнцем».

Цель: развивать у детей гибкость и координацию движений, а также способствовать эмоциональному расслаблению и позитивному настрою. Упражнение помогает детям осознать свои физические ощущения, развивает воображение и способствует созданию дружеской атмосферы в группе, позволяя каждому ребенку выразить себя через движение.

Педагог-психолог: (включает веселую музыку) представьте, что вы маленькие ростки. Давайте сворачиваемся в клубочек и обхватываем колени руками.

(Дети повторяют, сворачиваясь в клубочек).

Педагог-психолог: теперь представьте, что солнышко начинает греть нас. Медленно растем и тянемся к свету!

(Дети начинают медленно вытягиваться, поднимая руки вверх).

Педагог-психолог: как здорово! Теперь давайте еще раз потянемся к солнцу!

(Дети продолжают выполнять движения под музыку).

Основная часть:

Терапевтическая сказка «Волшебные пилюли» (Ю. Василевская).

Цель: коррекция страха.

Педагог-психолог: а теперь давайте немного пофантазируем. Я расскажу вам сказку о волшебных пилюлях. Слушайте внимательно!

(Педагог-психолог читает сказку).

Педагог-психолог: что вы думаете о волшебных пилюлях? Какие чувства у вас возникли во время чтения?

(Дети делятся своими мыслями).

Педагог-психолог: замечательно! Теперь давайте обсудим, как герои справлялись со своими страхами. Что они делали?

(Дети обсуждают).

Упражнение «Тревожность».

Цель: научить обучающихся распознавать и преодолевать школьную тревожность через визуализацию и творческое самовыражение.

Педагог-психолог: теперь давайте поговорим о школьной тревожности. Как вы думаете, испытываете ли вы ее, когда отвечаете у доски или пишете контрольную работу?

(Дети отвечают на вопросы).

Педагог-психолог: какие чувства возникают у вас в такие моменты? Опишите свои эмоции.

(Дети делятся своими переживаниями).

Педагог-психолог: а теперь давайте изобразим вашу школьную тревожность. Как бы вы ее нарисовали или изобразили?

(Дети рисуют и показывают свои представления о тревожности).

Упражнение «Отряхивание».

Цель: обучение методам расслабления.

Педагог-психолог: а теперь давайте немного расслабимся. Я предлагаю вам представить, что вы щенок, который только что вышел из воды. Как щенок отряхивается после купания?

(Педагог-психолог: демонстрирует движение отряхивания).

Педагог-психолог: давайте сделаем это вместе! Начинаем от носа до хвоста, а потом обратно.

(Дети повторяют движения).

Педагог-психолог: молодцы! Теперь вы все стали веселыми щенками!

Заключительная часть:

Упражнение «Подарок другу».

Цель: улучшение настроения.

Педагог-психолог: а теперь давайте сделаем друг другу приятные подарки – улыбки и добрые слова. Давайте возьмемся за руки и по очереди будем обмениваться улыбками и говорить друг другу что-то хорошее.

(Дети обмениваются улыбками и приятными словами).

Педагог-психолог: как здорово видеть вас такими счастливыми! Спасибо вам за занятие! Вы сегодня хорошо постарались! Надеюсь, вы научились чему-то новому и интересному.

(Дети благодарят педагога-психолога).

Занятие 7 «Мои страхи».

Цель: стимуляция эмоциональной сферы ребенка и увеличение его психической активности.

Вводная часть:

Педагог-психолог: здравствуйте, ребята! Как вы сегодня себя чувствуете?

(Дети приветствуют педагога-психолога, рассказывают о своем самочувствии).

Разминка: Упражнение «Приветствие по кругу».

Цель: развить у детей навыки взаимодействия и доверия через физическое приветствие различными частями тела.

Педагог-психолог: давайте встанем в круг. Я предлагаю вам поздороваться друг с другом, используя разные части тела. Мы можем здороваться руками, плечами, спинами, носами, щеками и ладонями. Начнем с рук!

(Дети начинают здороваться друг с другом руками).

Основная часть:

Упражнение «Изображение страха».

Цель: помочь детям справиться с тревожностью и страхами, связанными с определенными людьми или ситуациями, через игру и ролевое взаимодействие.

Педагог-психолог: теперь давайте поговорим о страхах. Кто из вас когда-либо чувствовал себя некомфортно или тревожно в присутствии кого-то?

(Дети поднимают руки и делятся своими переживаниями).

Педагог-психолог: хорошо! Давайте обсудим, когда вы чаще всего чувствуете беспокойство. Например, это может быть на уроке или при общении с учителем. Когда это происходит?

(Дети делятся примерами).

Педагог-психолог: теперь выберите игрушку, которая будет представлять вас.

(Дети выбирают игрушки).

Педагог-психолог: а теперь давайте представим, что у вас есть роль человека, который вызывает у вас тревогу. Например, это может быть учитель. Попробуйте разыграть сцену, где вы взаимодействуете с вашей игрушкой как ученик.

(Дети разыгрывают сцены).

Педагог-психолог: отлично! Как вы себя чувствовали, когда играли эту сцену?

(Дети делятся своими эмоциями).

Упражнения на снятие эмоционального напряжения.

Цель: снижение эмоционального напряжения, развитие навыков саморегуляции и улучшение концентрации.

Педагог-психолог: теперь я расскажу вам о некоторых упражнениях, которые помогут нам расслабиться. Первое упражнение – перекрестные движения. Давайте сделаем это вместе: двигайте правую руку и левую ногу одновременно.

(Дети повторяют).

Педагог-психолог: молодцы! Следующее упражнение называется «Шапка для размышлений». Закройте мягко уши и произнесите звуки «mmm». Это поможет нам сосредоточиться.

(Дети выполняют упражнение).

Педагог-психолог: хорошо! Теперь давайте покачаем головой. Наклоните голову вперед и медленно качайте из стороны в сторону.

(Дети выполняют).

Педагог-психолог: замечательно! А теперь представьте свечу и попробуйте задуть ее, делая глубокий выдох.

(Дети делают глубокий вдох и выдох).

Упражнение «Карта страхов».

Цель: предоставить детям возможность визуализировать свои страхи и способы их преодоления.

Педагог-психолог: давайте теперь создадим «Карту страхов». У каждого из вас есть лист бумаги. Нарисуйте на нем свои страхи и подумайте о том, как вы можете их преодолеть.

(Дети рисуют).

Педагог-психолог: теперь давайте обсудим ваши карты. Кто хочет поделиться?

(Дети делятся своими рисунками и мыслями).

Упражнение «Водопад света».

Цель: помочь детям расслабиться и развить воображение через медитативное упражнение.

Педагог-психолог: а теперь давайте немного расслабимся. Устройтесь поудобнее и закройте глаза. Сделайте 2-3 глубоких вдоха и выдоха.

Педагог-психолог: теперь представьте, что вы находитесь рядом с водопадом. Но это не обычный водопад – вместо воды из него струится мягкий белый свет. Представьте, как этот свет нежно омывает вашу голову.

(Педагог-психолог продолжает вести медитацию, описывая расслабляющее воздействие света на тело).

Педагог-психолог: этот удивительный водопад белого света окружает ваше тело, и вы ощущаете полное спокойствие и умиротворение.

(Педагог-психолог завершает медитацию через 30 секунд).

Педагог-психолог: теперь поблагодарите водопад света за то, что он так прекрасно вас расслабил. Немного потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза.

Заключительная часть:

Упражнение «Страхи в действии».

Цель: дать детям возможность выразить свои страхи через творчество и драматизацию, что способствует лучшему пониманию и принятию своих эмоций. Создание сценки помогает развить навыки командной работы, а также предлагает практические способы преодоления страхов через совместное обсуждение и решение проблем.

Педагог-психолог: давайте проведем упражнение «Страхи в действии». Выберите один из своих страхов и попробуйте представить его в действии. Как он выглядит? Что он делает?

(Дети представляют свои страхи в действии).

Педагог-психолог: отлично! Вы все справились замечательно! Помните, что ваши страхи – это нормально, и мы можем с ними справляться вместе.

Домашнее задание.

Цель: помочь детям осознать свои страхи и найти способы их преодоления через позитивные и поддерживающие элементы. Задание направлено на развитие уверенности в себе, самосознания и способности справляться с трудными эмоциями.

Педагог-психолог: я хочу дать вам домашнее задание. Пожалуйста, придумайте «подарок смелости» для себя. Это может быть что-то, что поможет им справиться со страхом: любимая игрушка, поддержка друга или какое-то действие.

Педагог-психолог: спасибо вам за занятие! Вы молодцы!

(Дети благодарят педагога-психолога).

Педагог-психолог: до свидания, ребята! Жду вас на следующем занятии!

(Дети прощаются с педагогом-психологом).

Занятие 8 «Мир без страхов».

Цель: помочь детям осознать и выразить свои страхи через творчество и игру, развивая при этом эмпатию, навыки самовыражения и уверенность в себе.

Вводная часть:

Педагог-психолог: здравствуйте, ребята! Я очень рад вас видеть сегодня на нашем занятии. Как вы себя чувствуете?

(Дети приветствуют педагога-психолога, рассказывают о своем самочувствии).

Педагог-психолог: замечательно! Сегодня мы поговорим о страхах и о том, как с ними справляться. Готовы начать?

Разминка: Упражнение «Росточек под солнцем».

Цель: развивать у детей гибкость и координацию движений, а также способствовать эмоциональному расслаблению и позитивному настрою. Упражнение помогает детям осознать свои физические ощущения, развивает воображение и способствует созданию дружеской атмосферы в группе, позволяя каждому ребенку выразить себя через движение.

Педагог-психолог: (включает веселую музыку) представьте, что вы маленькие ростки. Давайте сворачиваемся в клубочек и обхватываем колени руками.

(Дети повторяют, сворачиваясь в клубочек).

Педагог-психолог: теперь представьте, что солнышко начинает греть нас. Медленно растем и тянемся к свету!

(Дети начинают медленно вытягиваться, поднимая руки вверх).

Педагог-психолог: как здорово! Теперь давайте еще раз потянемся к солнцу!

(Дети продолжают выполнять движения под музыку).

Основная часть:

Упражнение «Рисунок страха».

Цель: позволить детям выразить свои страхи через творчество, а также развить навыки самовыражения.

Педагог-психолог: теперь мы перейдем к следующему упражнению, которое называется «Рисунок страха». У каждого из вас есть лист бумаги и цветные карандаши. Я хочу, чтобы вы нарисовали свой страх, но не показывали свой рисунок другим. Это поможет вам сосредоточиться на своих чувствах.

(Дети начинают рисовать).

Педагог-психолог: помните, что здесь нет правильных или неправильных рисунков. Просто рисуйте то, что вам приходит в голову. Когда закончите, поднимите руку.

(Дети поднимают руки по окончании).

Упражнение «Расшифровка чужих страхов».

Цель: способствовать развитию эмпатии и коллективного решения проблем среди детей.

Педагог-психолог: теперь давайте посмотрим на рисунки друг друга. По очереди показывайте свои работы, а остальные будут пытаться угадать, чего мог бояться автор этого рисунка.

(Дети по очереди показывают свои рисунки).

Педагог-психолог: как вы думаете, как можно помочь этому ребенку справиться со страхом?

(Дети обсуждают идеи).

Упражнение «Воздушный шарик».

Цель: снять напряжение, успокоить ребенка.

Педагог-психолог: замечательно! Теперь давайте немного расслабимся с помощью упражнения «Воздушный шарик». Встаньте или сядьте в круг. Представьте себе, что у вас есть воображаемый шарик.

(Дети слушают инструкции).

Педагог-психолог: вдохните воздух, поднесите шарик к губам и медленно надувайте его. Следите за тем, как он становится все больше и больше. Давайте сделаем это вместе три раза!

(Дети выполняют упражнение).

Заключительная часть:

Упражнение «Подарок другу».

Цель: улучшение настроения.

Педагог-психолог: прекрасно! Теперь давайте завершим наше занятие упражнением «Подарок другу». Встаньте в круг и возьмитесь за руки. Мы будем обмениваться улыбками и произносить друг другу приятные слова.

(Дети обмениваются улыбками и добрыми словами).

Педагог-психолог: Я очень горжусь вами за то, что вы поделились своими чувствами и страхами. Помните, что вместе мы можем справиться с любыми трудностями!

Спасибо вам за занятие! Надеюсь, вы унесете с собой много положительных эмоций. До свидания, ребята!

(Дети благодарят педагога-психолога).

Занятие 9 «Путешествие эмоций: от страха к радости».

Цель: помочь детям преодолеть свои страхи и развить уверенность, используя креативные и физические упражнения, которые способствуют эмоциональной осознанности и позитивному восприятию себя.

Вводная часть:

Педагог-психолог: здравствуйте, ребята! Я очень рад вас видеть сегодня на нашем занятии. Как вы себя чувствуете?

(Дети приветствуют педагога-психолога, рассказывают о своем самочувствии).

Разминка: Упражнение «Приветствие по кругу».

Цель: развить у детей навыки взаимодействия и доверия через физическое приветствие различными частями тела.

Педагог-психолог: давайте встанем в круг. Теперь мы будем здороваться друг с другом, но не просто словами, а используя разные части нашего тела. Например, можно поздороваться руками, плечами, спинами, носами или щеками. Начнем с рук!

(Дети здороваются друг с другом, используя указанные части тела. Педагог-психолог направляет их, подсказывая новые варианты).

Основная часть:

Упражнение «Страшная сказка по кругу».

Цель: развитие креативного мышления и уверенности у ребенка через совместное создание истории, где страхи становятся забавными.

Педагог-психолог: теперь мы перейдем к следующему упражнению, которое называется «Страшная сказка по кругу». Мы будем поочередно рассказывать страшную историю, добавляя по 1-2 предложения. Но помните, наша задача – сделать эти страхи смешными!

(Педагог начинает историю).

Педагог-психолог: жила-была одна маленькая мышка, которая боялась своего отражения в зеркале.

(Дети по очереди добавляют свои предложения, превращая историю в забавную.)

Педагог-психолог: замечательно! Мы собрали много пугающих, но смешных элементов. Как вы себя чувствуете после этой истории?

Упражнение «Волшебные зеркала».

Цель: развитие самосознания и уверенности у ребенка, а также в помощи ему в понимании и преодолении своих страхов через визуализацию различных аспектов своей личности.

Педагог-психолог: следующее упражнение называется «Волшебные зеркала». У каждого из вас есть лист бумаги и карандаши. Я хочу, чтобы вы нарисовали себя в трех волшебных зеркалах.

(Дети начинают рисовать).

В первом зеркале нарисуйте себя маленьким и испуганным. Во втором – большим и веселым. А в третьем – сильным и не боящимся ничего.

(После того как дети закончили рисовать).

Педагог-психолог: теперь давайте обсудим ваши рисунки. Какой из этих образов вам кажется более привлекательным?

(Дети отвечают на вопрос).

Педагог-психолог: на кого вы сейчас похожи? В какое зеркало вы смотрите чаще всего?

(Дети делятся своими мыслями).

Упражнения «Выкинь ком» и «Разрывание бумаги».

Цель: помочь ребенку освободиться от негативных эмоций и стресса, предоставив ему возможность выразить свои чувства через физическое действие, а также развить навыки управления эмоциями и повысить настроение в игровой форме.

Педагог-психолог: теперь мы перейдем к следующему упражнению, которое называется «Выкинь ком». Представьте, что у вас на ладошках лежит комочек из неприятных эмоций. Он становится все тяжелее.

(Дети представляют).

Педагог-психолог: когда он станет слишком тяжелым, соберите все свои силы и выкиньте его, возможно, даже крикнув, чтобы стало легче!

(Дети выполняют действие).

Педагог-психолог: молодцы! А теперь давайте перейдем к игре «Разрывание бумаги». У нас есть бумага, и мы будем разрывать ее на кусочки.

(Дети начинают разрывать бумагу).

Педагог-психолог: когда кучка станет большой, подбрасывайте бумагу в воздух и прыгайте на ней, позволяя себе почувствовать освобождение от накопленных эмоций!

(Дети активно участвуют в упражнении).

Заключительная часть:

Упражнение «Подарок другу».

Цель: улучшение настроения.

Педагог-психолог: прекрасно! Теперь давайте завершим наше занятие упражнением «Подарок другу». Встаньте в круг и возьмитесь за руки. Мы будем обмениваться улыбками и произносить друг другу приятные слова.

(Дети обмениваются улыбками и добрыми словами).

Педагог-психолог: вы все сегодня были замечательными! Я очень горжусь вами за то, что вы поделились своими чувствами и страхами. Надеюсь, вы унесете с собой много положительных эмоций. До свидания, ребята!

(Дети благодарят педагога-психолога).

Занятие 10 «Сквозь облака страха: Путь к свету».

Цель: развитие навыков эмоционального саморегулирования и повышения устойчивости детей к стрессовым ситуациям.

Вводная часть:

Педагог-психолог: здравствуйте, ребята! Как вы сегодня себя чувствуете?

(Дети приветствуют педагога-психолога, рассказывают о своем самочувствии).

Педагог-психолог: сегодня у нас очень важное занятие, которое поможет нам разобраться с нашими страхами и тревогами. Давайте начнем с разминки.

Разминка: Упражнение «Приветствие по кругу».

Цель: развить у детей навыки взаимодействия и доверия через физическое приветствие различными частями тела.

Педагог-психолог: давайте встанем в круг. Теперь мы будем здороваться друг с другом, но не просто словами, а используя разные части нашего тела. Например, можно поздороваться руками, плечами, спинами, носами или щеками. Начнем с рук!

(Дети здороваются друг с другом, используя указанные части тела. Педагог-психолог направляет их, подсказывая новые варианты).

Основная часть:

Упражнение «Изображение страха».

Цель: помочь детям справиться с тревожностью и страхами, связанными с определенными людьми или ситуациями, через игру и ролевое взаимодействие.

Упражнение «Изображение страха».

Цель: помочь детям справиться с тревожностью и страхами, связанными с определенными людьми или ситуациями, через игру и ролевое взаимодействие.

Педагог-психолог: теперь давайте поговорим о страхах. Кто из вас когда-либо чувствовал себя некомфортно или тревожно в присутствии кого-то?

(Дети поднимают руки и делятся своими переживаниями).

Педагог-психолог: хорошо! Давайте обсудим, когда вы чаще всего чувствуете беспокойство. Например, это может быть на уроке или при общении с учителем. Когда это происходит?

(Дети делятся примерами).

Педагог-психолог: теперь выберите игрушку, которая будет представлять вас.

(Дети выбирают игрушки).

Педагог-психолог: а теперь давайте представим, что у вас есть роль человека, который вызывает у вас тревогу. Например, это может быть учитель. Попробуйте разыграть сцену, где вы взаимодействуете с вашей игрушкой как ученик.

(Дети разыгрывают сцены).

Педагог-психолог: отлично! Как вы себя чувствовали, когда играли эту сцену?

(Дети делятся своими эмоциями).

Упражнение «Поделись своим страхом».

Педагог-психолог: теперь я расскажу вам о своих страхах. Например, я иногда боюсь выступать перед большим количеством людей. Это нормально – испытывать страхи. А кто из вас хочет поделиться своими переживаниями?

(Дети по очереди делятся своими страхами).

Педагог-психолог: спасибо вам за открытость. Видите, страхи – это естественная часть нашей жизни, и делиться ими – это важно.

Упражнение «Водопад света».

Цель: помочь детям расслабиться и развить воображение через медитативное упражнение.

Педагог-психолог: а теперь давайте немного расслабимся. Устройтесь поудобнее и закройте глаза. Сделайте 2-3 глубоких вдоха и выдоха.

Педагог-психолог: теперь представьте, что вы находитесь рядом с водопадом. Но это не обычный водопад – вместо воды из него струится мягкий белый свет. Представьте, как этот свет нежно омывает вашу голову.

(Педагог-психолог продолжает вести медитацию, описывая расслабляющее воздействие света на тело).

Педагог-психолог: этот удивительный водопад белого света окружает ваше тело, и вы ощущаете полное спокойствие и умиротворение.

(Педагог-психолог завершает медитацию через 30 секунд).

Педагог-психолог: теперь поблагодарите водопад света за то, что он так прекрасно вас расслабил. Немного потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза.

Заключительная часть:

Упражнение «Подарок другу».

Цель: улучшение настроения.

Педагог-психолог: прекрасно! Теперь давайте завершим наше занятие упражнением «Подарок другу». Встаньте в круг и возьмитесь за руки. Мы будем обмениваться улыбками и произносить друг другу приятные слова.

(Дети обмениваются улыбками и добрыми словами).

Педагог-психолог: Я очень горжусь вами за то, что вы поделились своими чувствами и страхами. Помните, что вместе мы можем справиться с любыми трудностями!

Спасибо вам за занятие! Надеюсь, вы унесете с собой много положительных эмоций. До свидания, ребята!

(Дети благодарят педагога-психолога).

Занятие 11 «Преодолеваем Страх».

Цель: создать безопасное пространство для детей, где они смогут осознать и преодолеть свои страхи через творчество, движение и взаимодействие, развивая эмоциональную осознанность и физические навыки.

Вводная часть:

Педагог-психолог: здравствуйте, ребята! Я очень рад вас видеть сегодня на нашем занятии. Как вы себя чувствуете?

(Дети приветствуют педагога-психолога, рассказывают о своем самочувствии).

Педагог-психолог: сегодня у нас занятие под названием «Преодолеваем страхи». Мы будем говорить о страхах и о том, как с ними справляться. Начнем с разминки!

Педагог-психолог: замечательно! Сегодня мы поговорим о страхах и о том, как с ними справляться. Готовы начать?

Разминка: Упражнение «Росточек под солнцем».

Цель: развивать у детей гибкость и координацию движений, а также способствовать эмоциональному расслаблению и позитивному настрою. Упражнение помогает детям осознать свои физические ощущения, развивает воображение и способствует созданию дружеской атмосферы в группе, позволяя каждому ребенку выразить себя через движение.

Педагог-психолог: (включает веселую музыку) представьте, что вы маленькие ростки. Давайте сворачиваемся в клубочек и обхватываем колени руками.

(Дети повторяют, сворачиваясь в клубочек).

Педагог-психолог: теперь представьте, что солнышко начинает греть нас. Медленно растем и тянемся к свету!

(Дети начинают медленно вытягиваться, поднимая руки вверх).

Педагог-психолог: как здорово! Теперь давайте еще раз потянемся к солнцу!

(Дети продолжают выполнять движения под музыку).

Основная часть:

Упражнение «Страхи в прошлом».

Цель: помочь детям осознать и преодолеть свои страхи, демонстрируя, как они могут уменьшаться и исчезать.

Педагог-психолог: теперь соберемся в круг. Между вами должно быть расстояние в вытянутую руку. Представьте, что у вас есть большой страх. Давайте широко разведем руки в стороны, как будто показываем этот страх.

(Дети повторяют движения).

Педагог-психолог: у кого-то из вас «большие глаза» от страха? Давайте сделаем большие круглые глаза руками!

(Дети делают большие глаза).

Педагог-психолог: теперь представим, что наш страх начинает уменьшаться. Давайте снова сведем руки ближе к телу и сделаем глаза меньше.

(Дети повторяют движения).

Педагог-психолог: постепенно наш страх становится совсем маленьким и исчезает! Посмотрите друг на друга: у вас больше нет «больших глаз», значит, вы не боитесь!

Упражнение «Преобразуй свой страх».

Цель: помочь участникам изменить восприятие своих страхов и научиться с ними справляться через творчество и юмор.

Педагог-психолог: теперь давайте поговорим о наших страхах. Я хочу, чтобы вы подумали о том, что вас пугает. Теперь представьте, как бы выглядел ваш страх, если бы он был в хорошем настроении.

(Дети задумываются).

Педагог-психолог: нарисуйте свой страх так, чтобы он выглядел смешным или красивым. Используйте цветные карандаши или фломастеры.

(Дети рисуют).

Педагог-психолог: а теперь давайте покажем язык своим страхам. Это поможет нам посмеяться над ними!

(Дети показывают язык).

Упражнение «Горячие ладоши».

Цель: снять напряжение и расслабить мышцы, активируя кровообращение и создавая тепло в ладонях.

Педагог-психолог: давайте немного расслабимся! Начните тереть ладони друг о друга до тех пор, пока они не станут теплыми.

(Дети трут ладони).

Педагог-психолог: теперь используйте свои теплые ладони, чтобы растереть руки от запястья до локтей или плеч. Это поможет снять напряжение.

(Дети продолжают растирание).

Педагог-психолог: а теперь переместите ладони по ногам. Чувствуете тепло? Это замечательно!

Заключительная часть:

Упражнение «Подарок другу».

Цель: улучшение настроения.

Педагог-психолог: прекрасно! Теперь давайте завершим наше занятие упражнением «Подарок другу». Встаньте в круг и возьмитесь за руки. Мы будем обмениваться улыбками и произносить друг другу приятные слова.

(Дети обмениваются улыбками и добрыми словами).

Педагог-психолог: Я очень горжусь вами за то, что вы поделились своими чувствами и страхами. Помните, что вместе мы можем справиться с любыми трудностями!

Спасибо вам за занятие! Надеюсь, вы унесете с собой много положительных эмоций. До свидания, ребята!

(Дети благодарят педагога-психолога).

Занятие 12 «Страхи на ладони».

Цель: сформировать у детей понимание своих страхов, развить навыки самовыражения и уверенности в себе, а также научить их техникам расслабления и поддержке друг друга в группе.

Вводная часть:

Педагог-психолог: здравствуйте, ребята! Как вы сегодня себя чувствуете?

(Дети приветствуют педагога-психолога, рассказывают о своем самочувствии).

Педагог-психолог: сегодня у нас занятие под названием «Страхи на ладони». Мы будем говорить о страхах и учиться с ними справляться. Давайте начнем с разминки!

Разминка: Упражнение «Приветствие по кругу».

Цель: развить у детей навыки взаимодействия и доверия через физическое приветствие различными частями тела.

Педагог-психолог: давайте встанем в круг. Теперь мы будем здороваться друг с другом, но не просто словами, а используя разные части нашего тела. Например, можно поздороваться руками, плечами, спинами, носами или щеками. Начнем с рук!

(Дети здороваются друг с другом, используя указанные части тела. Педагог-психолог направляет их, подсказывая новые варианты).

Основная часть:

Упражнение «Азбука страхов».

Цель: помочь детям осознать и выразить свои страхи через творчество, что способствует их пониманию и снижению тревожности.

Педагог-психолог: теперь давайте поговорим о наших страхах. Я хочу, чтобы каждый из вас выбрал страшного персонажа из мультфильмов, книг или придумал своего.

(Дети думают и выбирают персонажей).

Педагог-психолог: теперь нарисуйте этого персонажа! Подумайте, почему он вас пугает.

(Дети рисуют).

Педагог-психолог: а теперь давайте расскажем друг другу о своих рисунках. Кто хочет начать?

(Дети по очереди рассказывают о своих персонажах).

Педагог-психолог: отлично! Теперь давайте станем волшебниками и превратим наших страшных персонажей в смешных или добрых! Добавьте к своим рисункам что-то веселое.

(Дети дополняют рисунки).

Упражнение «Страхи – это не мое».

Цель: способствовать принятию страхов как нормальной части жизни и укрепить уверенность в себе, позволяя детям делиться своими переживаниями и получать поддержку от сверстников.

Педагог-психолог: теперь давайте сядем в круг. Мы будем передавать мяч друг другу. Тот, кто поймает мяч, должен назвать свой страх и сказать, что он не боится и почему.

(Дети начинают передавать мяч).

Педагог-психолог: имя ребенка, ты поймал мяч! Какой страх ты хочешь назвать?

(Ребенок делится своим страхом).

Педагог-психолог: молодец! А теперь передай мяч дальше.

(Процесс продолжается, пока все дети не поделятся своими страхами).

Педагог-психолог: как вы себя чувствуете после этого упражнения?

(Дети делятся своими ощущениями).

Упражнение «Самолетик».

Цель: обучение техникам расслабления.

Педагог-психолог: давайте немного полетаем! Но сначала вы должны превратиться в быстрый самолетик. Поднимите руки, как крылья, напрягите их.

(Дети поднимают руки).

Педагог-психолог: теперь изобразите самолетик: жужжите «мотором», двигайте «крыльями». А теперь опустите руки расслабленными – самолетик прилетел, крылья устали и хотят отдохнуть.

(Дети выполняют действия).

Педагог-психолог: понравилось? Давайте еще полетаем!

(Упражнение повторяется несколько раз).

Заключительная часть:

Упражнение «Подарок другу».

Цель: улучшение настроения.

Педагог-психолог: прекрасно! Теперь давайте завершим наше занятие упражнением «Подарок другу». Встаньте в круг и возьмитесь за руки. Мы будем обмениваться улыбками и произносить друг другу приятные слова.

(Дети обмениваются улыбками и добрыми словами).

Педагог-психолог: Я очень горжусь вами за то, что вы поделились своими чувствами и страхами. Помните, что вместе мы можем справиться с любыми трудностями!

Спасибо вам за занятие! Надеюсь, вы унесете с собой много положительных эмоций. До свидания, ребята!

(Дети благодарят педагога-психолога).

Занятие 13 «Тревога на выход».

Цель: помочь детям осознать и выразить свои страхи через творчество и игру, развивая при этом эмпатию, навыки самовыражения и уверенность в себе.

Вводная часть:

Педагог-психолог: здравствуйте, ребята! Я очень рад вас видеть сегодня на нашем занятии. Как вы себя чувствуете?

(Дети приветствуют педагога-психолога, рассказывают о своем самочувствии).

Педагог-психолог: сегодня у нас занятие под названием «Преодолеваем страхи». Мы будем говорить о страхах и о том, как с ними справляться. Начнем с разминки!

Педагог-психолог: сегодня мы поговорим о страхах и о том, как с ними справляться. Готовы начать?

Разминка: Упражнение «Росточек под солнцем».

Цель: развивать у детей гибкость и координацию движений, а также способствовать эмоциональному расслаблению и позитивному настрою. Упражнение помогает детям осознать свои физические ощущения, развивает воображение и способствует созданию дружеской атмосферы в группе, позволяя каждому ребенку выразить себя через движение.

Педагог-психолог: (включает веселую музыку) представьте, что вы маленькие ростки. Давайте сворачиваемся в клубочек и обхватываем колени руками.

(Дети повторяют, сворачиваясь в клубочек).

Педагог-психолог: теперь представьте, что солнышко начинает греть нас. Медленно растем и тянемся к свету!

(Дети начинают медленно вытягиваться, поднимая руки вверх).

Педагог-психолог: как здорово! Теперь давайте еще раз потянемся к солнцу!

(Дети продолжают выполнять движения под музыку).

Основная часть:

Упражнение «Рисунок страха».

Цель: позволить детям выразить свои страхи через творчество, а также развить навыки самовыражения.

Педагог-психолог: теперь мы перейдем к следующему упражнению, которое называется «Рисунок страха». У каждого из вас есть лист бумаги и цветные карандаши. Я хочу, чтобы вы нарисовали свой страх, но не показывали свой рисунок другим. Это поможет вам сосредоточиться на своих чувствах.

(Дети начинают рисовать).

Педагог-психолог: помните, что здесь нет правильных или неправильных рисунков. Просто рисуйте то, что вам приходит в голову. Когда закончите, поднимите руку.

(Дети поднимают руки по окончании).

Педагог-психолог: отлично, вы все закончили! Теперь давайте сделаем следующее. Я хочу, чтобы вы посмотрели на свой рисунок и подумали о том, как вы можете изменить этот страх. На следующем этапе мы будем добавлять к вашим рисункам элементы, которые будут символизировать силу и поддержку.

Предлагаю вам нарисовать вокруг вашего страха что-то, что поможет вам справиться с ним. Это может быть что-то, что вас защищает (например, супергерой, крепость или свет), или что-то, что приносит вам радость и спокойствие (например, любимое животное, дружелюбный персонаж или природа).

(Дети начинают добавлять новые элементы к своим рисункам).

Упражнение «Создание дома ужасов».

Цель: позволить детям исследовать свои страхи в игровой форме и снизить их тревожность.

Педагог-психолог: теперь мы создадим «дом ужасов». На ваших листах бумаги нарисуйте обитателей вашего дома ужасов – тех, кто вас пугает. Помните, все эти страхи останутся здесь, в нашем кабинете. Это поможет вам выпустить негативные эмоции.

(Дети рисуют).

Педагог-психолог: отлично! Теперь давайте посмотрим на ваши «дома ужасов». Это очень смело – делиться своими страхами.

Упражнение «Воздушный шарик».

Цель: снять напряжение, успокоить ребенка.

Педагог-психолог: а теперь давайте немного расслабимся. Представьте, что мы надуваем воображаемые шарики. Вдохните воздух, поднесите шарик к губам и медленно надувайте его. Следите за тем, как он растет. Готовы? Давайте повторим это три раза!

(Дети выполняют упражнение).

Заключительная часть:

Упражнение «Подарок другу».

Цель: улучшение настроения.

Педагог-психолог: прекрасно! Теперь давайте завершим наше занятие упражнением «Подарок другу». Встаньте в круг и возьмитесь за руки. Мы будем обмениваться улыбками и произносить друг другу приятные слова.

(Дети обмениваются улыбками и добрыми словами).

Педагог-психолог: Я очень горжусь вами за то, что вы поделились своими чувствами и страхами. Помните, что вместе мы можем справиться с любыми трудностями!

Спасибо вам за занятие! Надеюсь, вы унесете с собой много положительных эмоций. До свидания, ребята!

(Дети благодарят педагога-психолога).

Занятие 14 «Тревога под контролем».

Цель: научить детей находить решения в стрессовых ситуациях, развивать навыки анализа последствий своих действий и укреплять эмоциональную поддержку друг друга через обсуждение и совместное восприятие сказки.

Вводная часть:

Педагог-психолог: здравствуйте, ребята! Я очень рад вас видеть сегодня на нашем занятии. Как вы себя чувствуете?

(Дети приветствуют педагога-психолога, рассказывают о своем самочувствии).

Педагог-психолог: сегодня у нас интересное занятие под названием «Тревога под контролем». Мы будем учиться справляться с тревогой и находить решения в сложных ситуациях. Начнем с разминки.

Педагог-психолог: сегодня мы поговорим о страхах и о том, как с ними справляться. Готовы начать?

Разминка: Упражнение «Росточек под солнцем».

Цель: развивать у детей гибкость и координацию движений, а также способствовать эмоциональному расслаблению и позитивному настрою. Упражнение помогает детям осознать свои физические ощущения, развивает воображение и способствует созданию дружеской атмосферы в группе, позволяя каждому ребенку выразить себя через движение.

Педагог-психолог: (включает веселую музыку) представьте, что вы маленькие ростки. Давайте сворачиваемся в клубочек и обхватываем колени руками.

(Дети повторяют, сворачиваясь в клубочек).

Педагог-психолог: теперь представьте, что солнышко начинает греть нас. Медленно растем и тянемся к свету!

(Дети начинают медленно вытягиваться, поднимая руки вверх).

Педагог-психолог: как здорово! Теперь давайте еще раз потянемся к солнцу!

(Дети продолжают выполнять движения под музыку).

Основная часть:

Терапевтическая сказка «Гусеница крапивница» (О.В. Хухлаева, О.Е. Хухлаев).

Цель: помочь детям преодолеть чувство неполноценности и страх трудностей и неуспеха.

Педагог-психолог: я расскажу вам сказку о гусенице крапивнице. Слушайте внимательно!

(Педагог читает сказку).

Педагог-психолог: теперь давайте обсудим, что вы почувствовали, когда слушали эту сказку. Какие моменты были вам интересны или запомнились?

(Дети делятся своими впечатлениями).

Упражнение «Я не боюсь».

Цель: укрепление уверенности ребенка, развитие его способности справляться со страхами и формирование позитивного отношения к различным явлениям и предметам через игровую активность.

Педагог-психолог: а теперь давайте поиграем в игру «Я не боюсь». Назовите мне вещи или события, которые вас не пугают.

(Дети перечисляют предметы).

Педагог-психолог: отлично! Я тоже могу назвать что-то, что меня не пугает. Например, я не боюсь гулять по парку. А что еще?

(Педагог активно поддерживает детей, подбадривая их).

Упражнение «Дерево решений».

Цель: научить детей находить решения в стрессовых ситуациях.

Педагог-психолог: теперь давайте нарисуем дерево решений. Возьмите лист бумаги и нарисуйте дерево с корнями, стволом и ветвями.

(Дети рисуют).

Педагог-психолог: теперь подумайте о ситуации, которая вызывает у вас тревогу. Напишите ее в корнях дерева. Например, «У меня плохие оценки».

(Дети пишут).

Педагог-психолог: на стволе запишите возможные решения этой проблемы. Что вы можете сделать?

(Дети записывают решения).

Педагог-психолог: теперь на ветвях напишите последствия каждого решения – как положительные, так и отрицательные.

(Дети работают над своими деревьями).

Педагог-психолог: давайте обсудим ваши деревья. Как каждое решение может помочь справиться с тревогой?

(Дети делятся своими мыслями).

Заключительная часть:

Упражнение «Подарок другу».

Цель: улучшение настроения.

Педагог-психолог: прекрасно! Теперь давайте завершим наше занятие упражнением «Подарок другу». Встаньте в круг и возьмитесь за руки. Мы будем обмениваться улыбками и произносить друг другу приятные слова.

(Дети обмениваются улыбками и добрыми словами).

Педагог-психолог: Я очень горжусь вами за то, что вы поделились своими чувствами и страхами. Помните, что вместе мы можем справиться с любыми трудностями!

Спасибо вам за занятие! Надеюсь, вы унесете с собой много положительных эмоций. До свидания, ребята!

(Дети благодарят педагога-психолога).

Занятие 15 «Путешествие к внутреннему спокойствию».

Цель: научить детей осознавать и выражать эмоции, развивать уверенность в себе и навыки взаимодействия, а также справляться с тревожностью через творческие и физические упражнения.

Вводная часть:

Педагог-психолог: здравствуйте, ребята! Как вы сегодня себя чувствуете?

(Дети приветствуют педагога-психолога, рассказывают о своем самочувствии).

Педагог-психолог: я рада вас видеть! Сегодня мы отправимся в «Путешествие к внутреннему спокойствию». Это будет увлекательное занятие, где мы научимся понимать свои эмоции и справляться с тревогой. Начнем с разминки.

Разминка: Упражнение «Приветствие по кругу».

Цель: развить у детей навыки взаимодействия и доверия через физическое приветствие различными частями тела.

Педагог-психолог: давайте встанем в круг. Теперь мы будем здороваться друг с другом, но не просто словами, а используя разные части нашего тела. Например, можно поздороваться руками, плечами, спинами, носами или щеками. Начнем с рук!

(Дети здороваются друг с другом, используя указанные части тела. Педагог-психолог направляет их, подсказывая новые варианты).

Основная часть:

Упражнение «Список позитивных утверждений».

Цель: повысить самооценку и уверенность в себе.

Педагог-психолог: теперь давайте перейдем к следующему упражнению – «Список позитивных утверждений». Я хочу, чтобы каждый из вас написал 3-5 позитивных утверждений о себе. Например, «Я умный» или «Я могу справиться с трудностями».

(Дети пишут). Педагог-психолог: когда вы закончите, поднимите руку.

(Дети поднимают руки).

Педагог-психолог: отлично! Теперь давайте обсудим, почему важно думать о себе позитивно. Как вы думаете, как эти утверждения могут помочь вам в трудные моменты?

(Дети делятся своими мыслями).

Педагог-психолог: Позитивные мысли помогают нам чувствовать себя увереннее и справляться с трудностями.

Упражнение «Коробка с заботами».

Цель: помочь детям выразить свои тревоги и научиться отпускать их.

Педагог-психолог: переходим к следующему упражнению. Я хочу, чтобы вы выразили свои тревоги на бумаге. Это может быть письмо или рисунок.

(Дети работают над своими рисунками или письмами).

Педагог-психолог: когда вы закончите, мы сложим ваши работы в эту коробку. Это будет символическое освобождение от ваших переживаний.

(Дети складывают свои работы в коробку).

Педагог-психолог: теперь эти тревоги находятся в безопасности, в коробке. Вы можете быть спокойны, они не будут вас беспокоить.

Упражнение «Дерево чувств».

Цель: позволить детям осознать и выразить свои эмоции.

Педагог-психолог: теперь давайте нарисуем «Дерево чувств». Возьмите лист бумаги и нарисуйте дерево. Ствол – это «я», а ветви – это разные чувства. Напишите или нарисуйте на ветвях, что вы чувствуете, когда вам тревожно, и как вы можете справиться с этими чувствами. (Дети рисуют).

Педагог-психолог: когда вы закончите, мы обсудим ваши деревья. Какие чувства у вас получились? (Дети делятся своими рисунками и чувствами).

Заключительная часть:

Педагог-психолог: ребята, поделитесь, пожалуйста, своими эмоциями после завершения курса.

Как вы себя ощущаете сейчас по сравнению с началом обучения?

Что помогает вам сохранять спокойствие в стрессовых ситуациях?

Есть ли какие-то упражнения, которые особенно понравились? Будете ли вы их использовать в дальнейшем, когда будете испытывать тревогу?

Педагог-психолог: помните о том, что тревога – это нормальное чувство. Есть много способов справиться с ней. Важно делиться своими переживаниями с близкими и друзьями.

Спасибо вам за занятие! Надеюсь, вы унесете с собой много положительных эмоций. До свидания, ребята!

(Дети благодарят педагога-психолога).

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты диагностики после реализации программы на коррекцию тревожности обучающихся в начальных классах

Таблица 4.1 – Результаты повторного исследования школьной тревожности у обучающихся начальных классов по «Проективной методики для диагностики школьной тревожности» (А.М. Прихожан)

Испытуемый №	Уровень тревожности	Результаты
1	низкий	10
2	средний	7
3	высокий	6
4	средний	7
5	высокий	6
6	средний	7
7	высокий	6
8	средний	9
9	средний	8
10	средний	8
11	средний	7
12	средний	8
13	средний	8
14	средний	9
15	высокий	5
16	высокий	6
17	средний	8
18	средний	9
19	средний	7
20	высокий	6
21	средний	7
22	средний	5
23	высокий	6
24	средний	7
25	средний	9
26	средний	7
27	средний	8
28	высокий	9
Итого, высокий уровень тревожности 29 % (8 человек), средний уровень тревожности 67 % (19 детей), низкий уровень тревожности 4 % (1 ребенок).		

Таблица 4.2 – Результаты повторного исследования школьной тревожности у обучающихся начальных классов по «Методике диагностики уровня школьной тревожности Б.Н. Филлипса»

Испыт уемый №	Школ. Трево.	Соц. стресс	Фруст. успеха	Страх самов.	Пров. Знан.	Не соот. ожид.	Физ. стрес с	Страх учит
1	5	4	8	2	3	3	2	3
2	16	8	7	4	4	3	3	5
3	17	8	8	3	4	3	3	5
4	12	6	8	4	3	2	3	2
5	17	8	8	3	5	4	4	4
6	16	8	10	4	4	5	4	6
7	16	9	9	4	5	3	3	5
8	13	6	7	2	2	4	2	6
9	12	6	7	3	5	5	3	6
10	15	8	9	4	4	4	4	5
11	12	6	8	3	3	4	3	6
12	15	6	6	3	4	2	4	3
13	16	8	10	4	4	3	3	5
14	12	6	7	4	3	4	4	6
15	17	8	9	3	4	4	3	5
16	17	6	7	3	5	4	4	5
17	15	6	7	4	3	5	3	6
18	16	8	7	4	5	4	4	5
19	12	7	7	3	4	4	3	6
20	17	8	9	4	4	3	4	5
21	10	6	7	2	3	2	3	3
22	17	7	9	4	5	3	4	5
23	16	8	9	4	4	4	4	6
24	3	2	2	2	4	2	2	2
25	12	6	8	4	4	4	4	6
26	9	6	7	3	2	3	2	6
27	8	3	3	2	3	2	2	1
28	17	9	9	3	5	4	4	6
	380	187	212	92	108	97	91	134

Продолжение таблицы 4.2

Итого, из 46 % детей с высоким уровнем школьной тревожности после коррекции у 7 обучающихся (25 %) он сохранился. В группе со средним уровнем из 12 детей 18 (64 %) перешли на нормальный уровень, а в группе с низким уровнем 3 детей (11 %) не изменили состояние.

Среди 61 % детей с высоким социальным стрессом только у 2 обучающихся (7 %) он остался. В группе со средним уровнем из 12 детей 25 (90 %) перешли на нормальный уровень, а в группе с низким показателями 1 ребенка (3 %) не изменились.

Из 36 % детей с высоким уровнем фрустрации лишь у 2 детей (7 %) он сохранился. В группе со средним уровнем из 17 детей 25 (90 %) перешли на нормальный уровень, а в группе с низким уровнем у 1 (3 %) показатели не изменились.

Среди 28 % детей с высоким страхом самовыражения 8 преодолели его. В группе со средним уровнем из 17 детей 25 (89 %) перешли на нормальный уровень, а в группе с низким уровнем у 3 детей (11 %) показатели не изменились.

Среди 50 % детей с высоким страхом проверки знаний у 7 человек (25 %) он остался. В группе со средним уровнем из 12 детей 19 (68 %) перешли на нормальный уровень, а в группе с низким уровнем у 2 обучающихся (7 %) показатели не изменились.

39 % детей с высоким страхом не соответствовать ожиданиям, из них 3 остаются на высоком уровне (11 %). В группе со средним уровнем из 13 детей 21 (75 %) перешли на нормальный уровень, а в группе с низким уровнем у 4 детей (14 %) показатели не изменились.

Среди 25 % детей с высоким уровнем физиологической сопротивляемости стрессу 7 преодолели тревожность. В группе со средним уровнем из 18 детей 25 (89 %) перешли на нормальный уровень, а в группе с низким уровнем 3 детей (11 %) не изменили состояние.

После коррекции у 18 % (5 человек) преодолели высокий уровень страхов в отношениях с учителями. В группе со средним уровнем из 19 детей 24 (86 %) перешли на нормальный уровень, а в группе с низким уровнем у 4 детей (14 %) показатели не изменились.

Таблица 4.3 – Результаты повторного исследования «Детский вариант шкалы явной тревожности» (СМАС, адаптированный А.М. Прихожан)

Испытуемый №	Уровень тревожности	Результаты
1	2	3
1	состояние не свойственно	1
2	нормальный	5
3	повышенный	7
4	нормальный	3
5	повышенный	8
6	нормальный	4
7	повышенный	7
8	состояние не свойственно	2
9	нормальный	4
10	нормальный	5
11	нормальный	5
12	нормальный	5

Продолжение таблицы 4.3

1	2	3
13	нормальный	4
14	нормальный	6
15	повышенный	7
16	повышенный	7
17	нормальный	3
18	нормальный	3
19	нормальный	3
20	повышенный	7
21	нормальный	4
22	нормальный	5
23	повышенный	7
24	нормальный	5
25	нормальный	4
26	нормальный	6
27	нормальный	6
28	повышенный	7
<p>Итого, по результатам исследования у 29 % обучающихся (8 человек) наблюдается несколько повышенный уровень школьной тревожности. Явно повышенная тревожность не выявлена. Учеников с очень высокой тревожностью не выявлено. У 64 % (18 детей) наблюдается нормальный уровень школьной тревожности. 7 % (2 обучающихся) состояние тревожности не свойственно.</p>		