



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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Психолого-педагогическая коррекция школьной тревожности у младших подростков

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.04.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность (профиль) программы магистратуры
«Психология безопасности личности»

Проверка на объем заимствований:
67,66 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
рекомендована / не рекомендована
« 23 » 01 2019г.
зав. кафедрой ТиПП
О.А. Кондратьева О.А.

Выполнила:
студентка группы ЗФ-310-133-2-1
Фазылова Вилена Ильясовна

Научный руководитель:
к.псх.н., доцент кафедры ТиПП
Гольева Галина Юрьевна

Челябинск 2019

Оглавление

Введение.....	3
Глава 1. Теоретические аспекты исследования психолого-педагогической коррекции школьной тревожности у младших подростков	
1.1. Феномен школьной тревожности в психолого-педагогической литературе.....	7
1.2. Особенности школьной тревожности у младших подростков.....	12
1.3. Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции школьной тревожности у младших подростков.....	18
Глава 2. Организация опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции школьной тревожности у младших подростков	
2.1. Этапы, методы и методики исследования.....	25
2.2. Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента.....	32
Глава 3. Опытное-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции школьной тревожности у младших подростков	
3.1. Психолого-педагогическая программа коррекции школьной тревожности у младших подростков.....	40
3.2. Анализ результатов формирующего эксперимента.....	49
3.3. Технологическая карта внедрения результатов исследования и рекомендации педагогам и родителям по снижению уровня школьной тревожности у младших подростков.....	55
Заключение.....	64
Библиографический список.....	68
Приложение.....	75

Введение

В настоящее время увеличилось число тревожных детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью. Возникновение и закрепление тревожности связано с неудовлетворением возрастных потребностей ребенка. Устойчивым личностным образованием тревожность становится в подростковом возрасте.

Психологическое самоощущение детей, переходящих из младшей школы в старшую школу, характеризуется нехваткой любви, теплых надёжных отношений в семье, эмоциональной привязанности. Проявляются признаки неблагополучия, напряженности в контактах, страхи, тревога, регрессивные тенденции [27, с.256].

Высокая тревожность является одной из причин отрицательного социального статуса личности; снижает уровень умственной работоспособности учащихся; вызывает неуверенность в своих способностях.

Возникновение и закрепление тревожности связано с неудовлетворением возрастных потребностей ребенка. Устойчивым личностным образованием тревожность становится в подростковом возрасте. До этого она является производной широкого круга нарушений. Закрепление и усиление тревожности происходит по механизму «замкнутого психологического круга», ведущего к накоплению и углублению отрицательного эмоционального опыта, который, порождая в свою очередь негативные прогностические оценки и определяя во многом модальность актуальных переживаний [25, с.125].

Тревожность, является наиболее опасной из всех эмоций. Обширные образы исследования, посвященных страху, создают прекрасные основания для дальнейшего понимания этой важной эмоции. Литературы по данной проблеме разработано немного. Хотя проблема страхов у учащихся младших

классов достаточно актуальна в настоящее время. Проблема страхов мало используется и в практике школы. Ведь именно с поступлением в школу связано возникновение тревожности у детей. Будучи еще в детском саду, дети должны пройти все тесты тревожности и преодолеть барьер страха в своем сознании [11, с. 93].

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность психолого-педагогической коррекции школьной тревожности у младших подростков.

Объект исследования: школьная тревожность младших подростков.

Предмет исследования: психолого-педагогическая коррекция школьной тревожности у младших подростков.

Гипотеза исследования: предположить в ходе реализации экспериментального взаимоотношения, произойдет снижение уровня тревожности у младших подростков если:

- будет сконструирована модель психолого-педагогической коррекции школьной тревожности;
- будет разработана и реализована программа психолого-педагогической коррекции школьной тревожности у младших подростков.

Задачи исследования:

1. Проанализировать феномен школьной тревожности в психолого-педагогической литературе;
2. Выявить особенности школьной тревожности у младших подростков;
3. Теоретически обосновать модель психолого-педагогической коррекции школьной тревожности младших;
4. Определить этапы, методы и методики исследования;
5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты констатирующего эксперимента;
6. Разработать программу психолого-педагогическую коррекцию школьной тревожности у младших подростков;

7. Проанализировать результаты формирующего эксперимента.
8. Разработать технологическую карту внедрения результатов исследования и рекомендации педагогам и родителям по снижению уровня школьной тревожности.

В работе были использованы методы исследования: наблюдение, эксперимент, тестирование, изучение литературы по проблеме.

Методы исследования:

1. Теоретические: анализ и обобщение психолого – педагогической литературы, метод целеполагания, моделирование;

2. Эмпирические: формирующий и констатирующий эксперимент, тестирование по следующим методикам: методика диагностики уровня школьной тревожности Б.Н. Филиппа, для определения личностной и ситуативной тревожности «Шкала Ч.Д. Спилберга – Ю.Л. Ханина, тест «Школьной тревожности» Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен.

3. Метод математической обработки: Т – критерий Вилкоксона.

Теоретическая значимость работы состоит в том, что в результате диагностики получен материал, уточняющий и систематизирующий содержание феномена школьной тревожности у младших подростков.

В результате анализа выявлены сущность и специфика, которые позволяют осуществлять работу на основе информации о возможностях использования психолого-педагогической коррекции школьной тревожности у младших подростков, что дает возможность скорректировать работу с младшими подростками.

Практическая значимость исследования заключается в разработке и усовершенствовании организационной системы сопровождения младших подростков в социальной и педагогической деятельности. Создана и апробирована коррекционная программа, включающая в себя тренинговые занятия, направленные на снижение тревожности, а также был сформирован комплект диагностических методик, позволяющий определять степень его волнения, беспокойства.

База исследования проводилась в МАОУ СОШ №74, г. Челябинска,
3 «А» класс.

Апробация: Фазылова В.И., Гольева Г.Ю. «Изучение школьной тревожности младших подростков»/ «Общественно-гуманитарные науки: методы, история, методология» VIII Международных общественно-научный форум молодых ученых 10 февраля 2019г., г. Санкт-Петербург, 2019. – С. 45 – 53.

«Приоритеты общественно-гуманитарных исследований в соответствии с глобальными вызовами и общественными трендами» I Международная научно-практическая конференция 10 февраля 2019г., г. Москва.

Глава 1. Теоретические аспекты исследования психолого-педагогической коррекции школьной тревожности у младших подростков

1.1. Феномен школьной тревожности в психолого-педагогической литературе

В психологической литературе можно встретить разные определения понятия тревожности и тревоги, хотя большинство исследований сходятся в признании необходимости рассматривать его дифференцированно – как ситуативное явление и как личностную характеристику с учетом переходного состояния и его динамику [30, с.95].

Выделяют два основных вида тревожности. Первым из них – ситуативная тревожность, то есть порожденная некоторой конкретной ситуацией, которая объективно вызывает беспокойство. Данное состояние может, возникает у любого человека в преддверии возможных неприятностей и жизненных осложнений. Это состояние не только является вполне нормальным, но и играет положительную роль. Оно выступает своеобразным мобилизирующим механизмом, позволяющим человеку серьезно и ответственно подойти к решению возникающих проблем. Ненормальным является скорее снижение ситуативной тревожности, когда человек перед лицом серьезных обстоятельств демонстрирует безалаберность и безответственность, что свидетельствует об инфантильной жизненной позиции, недостаточной сформулированности самосознания [23, с. 75].

На психологическом уровне тревожность ощущается как напряжение, озабоченность, беспокойство, нервозность, и переживается в виде чувств неопределенности, беспомощности, бессилия, незащищенности, одиночества, грозящей неудачи, невозможности принять решение. На физиологическом уровне реакции тревожности проявляются в усилении сердцебиения, учащении дыхания, увеличении минутного объема циркуляции крови, повышении артериального давления, возрастании общей возбудимости,

снижении порогов чувствительности, когда ранее нейтральные стимулы приобретают отрицательную эмоциональную окраску [5, с.108].

Другой вид – так называемая личностная тревожность. Она может рассматриваться как личностная черта, проявляющаяся в постоянной склонности к переживаниям тревоги в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и таких, которые объективно к этому не располагают. Она характеризуется состоянием безотчетного страха, неопределенным ощущением угрозы, готовностью воспринять любое событие как неблагоприятное и опасное. Ребенок, подверженный такому состоянию, постоянно находится в настороженном и подавленном настроении, у него затруднены контакты с окружающим миром, который воспринимается им как пугающий и враждебный. Закрепляясь в процессе становления характера к формированию заниженной самооценки и мрачного пессимизма [27, с.217].

В целом тревожность является проявлением неблагополучия личности. В ряде случаев она буквально возвращается в тревожно – мнительной психологической атмосфере семьи [22, с.56].

Скрытая тревожность – это неосознаваемая, проявляющаяся либо в чрезмерном спокойствии, нечувствительности к реальному неблагополучию и даже отрицании его, либо косвенным путем через специфические формы поведения (теребление волос, ходьба из стороны в сторону, постукивание пальцами по столу, теребление предмета в руках): неадекватное спокойствие (реакции по принципу «У меня все в порядке!», связанные с компенсаторно – защитной попыткой поддержать самооценку; низкая самооценка в сознание не допускается); уход от ситуации [9, с. 152].

Ряд авторов-психологов Д. Льюис, Б. Босселмен связывают появление тревожности с возникновением страха, как невротическую реакцию, связанную с внешними обстоятельствами и внутренними стимулами. Общим для этих авторов является то, что речь идет не просто об эмоциональной реакции, а именно о психическом состоянии, которое выражается в своеобразии как реакции, так и мотивации, но полностью к ним не сводится.

В термине «тревога» авторами выделяется компонент страха, и потому тревогу можно отнести к своеобразной форме страха. Но в тревоге заметны переживания беспокойства как нарушения покоя в виде волнения, смятения. И.П. Павлов отмечает, что «при ломке динамического стереотипа возникают отрицательные эмоции, к которым, несомненно, мы можем отнести и беспокойство, тревогу» [цит. по 26, с.36].

Тревожное состояние связывается с показателем слабости нервной системы, хаотичности нервных процессов. Состояние тревоги изучается как процесс, то есть анализируются этапы его возникновения, возбуждения соответствующих проявлений вегетативной нервной системы, развития, закономерной смены состояний по мере нарастания тревоги и ее разрядки. Более неопределенно обстоят дела с доказательствами влияния тревожности на личностное развитие, хотя впервые его отметил еще С. Кьеркегор, считавший тревожность основным фактором, определяющим историю человеческой жизни. Позже эта точка зрения развивалась в философских работах экзистенциалистов и в психологическом плане - в психоаналитических исследованиях [32, с.225].

Продуктивными для понимания этой проблемы являются идеи А.И. Божович об адекватной и неадекватной тревожности. Согласно этой точке зрения, критерием подлинной тревожности выступает ее неадекватность реальной успешности, реальному положению человека в той или иной области. В таком случае проявление общеличностной тревожности, «зафиксировавшейся» на определенной сфере [26 с.85].

Состояние тревожности весьма изменчиво и чаще всего способствует осознанию личностью своего положения в окружающем мире. В настоящее время принято говорить о так называемой мобилизующей и расслабляющей тревожности. Расслабляющая тревога парализует личность в ответственные моменты, а мобилизующая как бы дает действиям человека дополнительный импульс. В последнем случае человек может сделать даже то, что, казалось бы, ему совершенно не под силу [31, с.155].

Личностная тревожность может рассматриваться как довольно стабильная личностная черта, проявляющаяся в постоянной склонности к переживаниям тревоги в самых разных жизненных ситуациях, которые объективно к этому не располагают. Она характеризуется состоянием безотчетного страха, неопределенным ощущением угрозы, готовностью воспринять любое событие как неблагоприятное и опасное [7, с.486].

Человек, подверженный такому состоянию, постоянно находится в настороженном и подавленном настроении, у него затрудняются контакты с окружающим миром. Такие люди испытывают трудности в принятии решений. Говоря о личностной тревожности, мы можем отметить, что в этом случае говорим о личностном образовании. Выделенный психологами другой вид тревожности, называют ситуативной, реактивной или тревожность как состояние [1, с.145].

Ситуативную тревожность порождают некоторые конкретные ситуации, которые объективно вызывают беспокойство. Данное состояние может возникать у любого человека в преддверии возможных неприятностей. Это состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями, напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Оно может быть разным по интенсивности и динамичности [6, с.208].

Поведение повышено тревожных людей в деятельности, направленной на достижение успехов, имеет следующие особенности:

- 1) высокотревожные индивиды эмоционально острее, чем низкотревожные, реагируют на сообщения о неудаче;
- 2) высокотревожные люди хуже, чем низкотревожные, работают в стрессовых ситуациях или в условиях дефицита времени, отведенного на решение задачи;
- 3) боязнь неудачи - характерная черта высокотревожных людей. Эта боязнь у них доминирует над стремлением к достижению успеха;
- 4) мотивация достижения успехов преобладает у низкотревожных людей. Обычно она перевешивает опасение возможной неудачи;

5) для высокотревожных людей большей стимулирующей силой обладает сообщение об успехе, чем о неудаче; низкотревожных людей больше стимулирует сообщение о неудаче [8, с.54].

Термин «тревожность» используется для обозначения относительно устойчивых индивидуальных различий в склонности индивида испытывать это состояние. Эта особенность напрямую не проявляется в поведении, но ее уровень можно определить исходя из того, как часто и как интенсивно у человека наблюдаются состояния тревоги. Личность с выраженной тревожностью склонна воспринимать окружающий мир как заключающий в себе опасность и угрозу в значительно большей степени, чем личность с низким уровнем тревожности [35, с.157].

Деятельность человека в конкретной ситуации зависит от наличия или отсутствия у индивида личностной тревожности, но и от ситуационной тревожности, возникающей у данного человека в данной ситуации под влиянием складывающихся обстоятельств [19, с.99].

Таким образом, тревожность может порождаться как реальным неблагополучием личности в наиболее значимых областях деятельности и общения, так и существовать вопреки объективно благополучному положению, являясь следствием определенных личностных конфликтов, нарушений в развитии самооценки. Тревожность как сигнал об опасности привлекает внимание к возможным трудностям, препятствиям для достижения цели, содержащимся в ситуации, позволяет мобилизовать силы и тем самым достичь наилучшего результата. Поэтому нормальный уровень тревожности и страха рассматривается как необходимый для эффективного приспособления к действительности и свойственен всем людям.

1.2. Особенности школьной тревожности у младших подростков

Г.А. Цукерман характеризует младший подростковый возраст как особый, стратегически важный в развитии человеческой личности и имеющий свои специфические особенности, в том числе наличие существенных преобразований в представлениях 10-12 летних о своем «Я» по выходе из детства, связанных с начинающимся поиском своей идентичности [7, с.107].

Б. Кочубей, Е. Новикова изучали половозрастные особенности тревожности и выявили, что интенсивность переживания тревоги, уровень тревожности у мальчиков и девочек различны. В младшем школьном возрасте мальчики более тревожны, чем девочки. Девочки чаще связывают свою тревогу с другими людьми. К людям, с которыми девочки могут связывать свою тревогу, относятся не только друзья, родные, учителя. Девочки боятся так называемых «опасных людей» - пьяниц, хулиганов и так далее. Мальчики же боятся физических травм, несчастных случаев, а также наказаний, которые можно ожидать от родителей или вне семьи: учителей, директора школы и так далее. В 9-11 лет интенсивность переживаний у обоих полов выравнивается, а после 12 лет общий уровень тревожности у девочек в целом возрастает, а у мальчиков несколько снижается [46, с.104].

Школьная тревожность формируется в дошкольном возрасте. Она возникает вследствие столкновения ребенка с требованиями обучения и кажущейся невозможностью им соответствовать. Это приводит к тому, что к моменту поступления в школу ребенок уже «подготовлен» к тревожному реагированию на различные аспекты школьной жизни [25, с.162].

Тревожность является неотъемлемым элементом адаптационного процесса, больше всего беспокойств по поводу школьной жизни испытывают первоклассники, для которых посещение школы представляет собой принципиально новую форму организации жизни [22, с.155].

Ко второму классу ребенок полностью ориентируется в системе учебной деятельности и школьных требований. В целом ко второму-третьему классу тревожность ниже, чем в первый год школьного обучения. В то же время, личностное развитие приводит к тому, что спектр потенциальных причин школьной тревожности расширяется. К их числу можно отнести:

1. Школьные неприятности (двойки, замечания, наказания);
2. Домашние неприятности (переживания родителей, наказания);
3. Боязнь физического насилия (старшеклассники могут отобрать деньги, жвачку);
4. Неблагоприятное общение со сверстниками [19, с.148].

В связи с переходом ребенка к школьному обучению возникает проблема психологической адаптации ребенка к школе как проблема освоения им нового социального пространства развития и новой социальной позиции - позиции школьника [21, с. 48].

У младших школьников есть несоответствие между теми побуждениями, с которыми ребенок поступает в школу, и теми, которые нужны для успешной учебной деятельности. Эта деятельность ещё не сложилась как целостность и как нечто свойственное ребенку [30, с. 159].

Что характерно для тревожных взрослых, можно отнести и к тревожным детям. Обычно это не очень уверенные в себе дети, с низкой самооценкой. Постоянно испытываемое ими чувство страха перед неизвестным приводит к тому, что они крайне редко проявляют инициативу. Предпочитают не обращать на себя внимание окружающих, ведут себя примерно и дома, и в школе, стараются точно выполнять требования родителей и воспитателей - не нарушают дисциплину, убирают за собой игрушки. Таких детей называют скромными, застенчивыми. Однако их примерность, аккуратность, дисциплинированность носят защитный характер - ребенок делает все, чтобы избежать неудачи и критики со стороны взрослых. Это характерно для тех детей, чьи родители ставят перед ними непосильные задачи, требуя того, что дети выполнить не в состоянии, причем

в случае неудачи их, как правило, наказывают, унижают («Ничего ты делать не умеешь! Ничего у тебя не получается!») [цит. по 45, с. 358].

Главным источником тревог для младших школьников оказывается семья. В дальнейшем влияние семьи значительно уменьшается; зато вдвое возрастает роль школы. Поступление в школу сопряжено с повышением тревожности даже у тех детей, для которых не была свойственна тревожность на предыдущем возрастном этапе [1, с. 289].

Тревожные дети отличаются частыми проявлениями беспокойства и тревоги, а также большим количеством страхов, причем страхи и тревога возникают в тех ситуациях, в которых ребенку, казалось бы, ничего не грозит. Тревожные дети отличаются особой чувствительностью. Так, ребенок может тревожиться: пока он в саду, вдруг с мамой что-нибудь случится, вдруг не придут за ним родители и так далее [45 с. 256].

Тревожные дети очень чувствительны к своим неудачам, остро реагируют на них, склонны отказываться от той деятельности, например, рисования, в которой испытывают затруднения [25, с. 45].

У таких детей можно заметить заметную разницу в поведении на занятиях и вне занятий. Вне занятий это живые, общительные и непосредственные дети, на занятиях они зажаты и напряжены. Отвечают на вопросы воспитателя тихим и глухим голосом, могут даже начать заикаться. Речь их, может быть, как очень быстрой, торопливой, так и замедленной, затрудненной. Как правило, возникает длительное возбуждение: ребенок тербит руками одежду, манипулирует чем-нибудь [31, с. 154].

Тревожные дети имеют склонность к вредным привычкам невротического характера (они грызут ногти, сосут пальцы, выдергивают волосы). Манипуляция с собственным телом снижает у них эмоциональное напряжение, успокаивает [1, с. 165].

Распознать тревожных детей помогает рисование. Их рисунки отличаются обилием штриховки, сильным нажимом, а также маленькими размерами изображений. Нередко такие дети «застревают» на деталях,

особенно мелких. У тревожных детей серьезное, сдержанное выражение лица, опущенные глаза, на стуле сидят аккуратно, стараются не делать лишних движений, не шуметь, предпочитают не обращать на себя внимание окружающих. Таких детей называют скромными, застенчивыми. Родители сверстников обычно ставят их в пример своим сорванцам: «Смотри, как хорошо ведет себя Саша. Он не балуется на прогулке. Он каждый день аккуратно складывает игрушки. Он слушается маму». И, как ни странно, весь этот перечень добродетелей бывает правдой - эти дети ведут себя «правильно». Но некоторых родителей волнует поведение своих детей. («Люба очень нервная. Чуть что - в слезы. И не хочет играть с ребятами - боится, что они поломают ее игрушки». «Алеша постоянно жметесь к маминой юбке - не оттащишь») [22, с. 369].

У тревожных детей серьезное, сдержанное выражение лица, опущенные глаза, на стуле такой ребенок сидит аккуратно, старается не делать лишних движений, не шуметь, предпочитает не обращать на себя внимание окружающих [19, с. 93].

Поведение тревожных детей отличается частыми проявлениями беспокойства и тревоги, такие дети живут в постоянном напряжении, все время ощущая угрозу, чувствуя, что в любой момент могут столкнуться с неудачами [11, с. 126].

Отрицательный фон ребенка характеризуется подавленностью, плохим настроением, растерянностью. Ребенок почти не улыбается или делает это заискивающе, голова и плечи опущены, выражение лица грустное или индифферентное. В таких случаях возникают проблемы в общении и установлении контакта. Ребенок часто плачет, легко обижается, иногда без видимой причины. Он много времени проводит один, ничем не интересуется. При обследовании такой ребенок подавлен, не инициативен, с трудом входит в контакт [7, с.146].

Реакция психологической защиты выражается в отказе от общения и избегании лиц, от которых исходит «угроза». Такой ребенок одинок, замкнут,

малоактивен. Возможен также вариант, когда ребенок находит психологическую защиту, уходя в мир фантазий, в которых он разрешает свои неразрешимые конфликты, удовлетворяет свои невоплощенные потребности. Для нормальных фантазий (конструктивных фантазий) характерна их постоянная связь с реальностью. Такие фантазии влияют на реальность – ребенок испытывает желание воплотить свои мечты в жизнь. Фантазии тревожного ребенка лишены этих свойств, и их содержание не имеет ничего общего с фактическими возможностями и способностями, перспективами развития ребенка. Такие дети мечтают вовсе не о том, к чему действительно лежит у них душа, в чем они на самом деле могли бы проявить себя [25, с. 45].

М. Кравцова условно выделяет несколько групп тревожных детей, у каждой из которых свои признаки:

«Невротики» – это дети с соматическими проявлениями тревожности: нервным тиком, энурезом, заиканием и так далее.

«Расторможенные». Это очень активные, эмоционально возбудимые дети с глубоко спрятанными страхами. Они могут стать нарушителями дисциплины в классе, специально изображать из себя посмешище, так как очень боятся на самом деле стать таковыми из-за своей неуспешности. Создается ощущение, что повышенной активностью они пытаются заглушить страх. У них возможны легкие органические нарушения, которые мешают успешному усвоению нового материала в садике, а затем в школе (проблемы с памятью, вниманием, мелкой моторикой).

«Застенчивые». Обычно это тихие, обаятельные дети. Они боятся отвечать у доски, не поднимают руку, не проявляют инициативы, не вступают в контакт со сверстниками, очень старательны и прилежны. Боятся о чем-то спросить воспитателя, очень пугаются, если он повышает голос (не обязательно на них). Переживают, если чего-то не сделали, часто плачут из-за мелких неприятностей. Не успокоятся, пока не сделают все, что

пообещали. Охотно общаются с психологом, рассказывают о себе, выполняют задания.

«Замкнутые». Мрачные, неприветливые дети. Никак не реагируют на критику, в контакт со взрослым стараются не вступать, избегают шумных игр, сидят отдельно. У них могут быть проблемы на занятиях, так как нет ни в чем заинтересованности и включенности в процесс. Они как будто постоянно от всех ожидают подвоха [30, с.163].

Тревожность у младших подростков очень часто бывает из-за нехватки эмоциональных и общественных стимулов. Разумеется, это может сложиться с человеком в любом возрасте. Но исследования показали, что в детстве, когда закладывается фундамент человеческой личности, последствия тревожности бывают значительными и опасными. Тревожность всегда грозит тем, где ребенок семье в «тягость», где он не чувствует любви, где к нему не проявляют интереса. Грозит и тем, где воспитание в семье чрезмерно рационально, холодно, без чувства и симпатии [23, с. 58-59].

Тревожность проникает в душу ребенка, когда конфликт пронизывает всю его жизнь, препятствуя реализации его важнейших потребностей. К этим важнейшим потребностям относятся: потребность в физическом существовании (пище, воде, свободе от физической угрозы и так далее); потребность в близости, в привязанности к человеку или к группе людей; потребность в независимости, в самостоятельности, потребность в самореализации, в раскрытии своих способностей, своих скрытых сил, потребность в смысле жизни и цели [33, с. 65].

Итак, поведение тревожных детей отличается частыми проявлениями беспокойства, тревожность младших подростков может быть вызвана как внешними конфликтами, исходящими от родителей, так и внутренними - от самого ребенка. Поведение тревожных детей отличается частыми проявлениями беспокойства и тревоги, такие дети живут в постоянном напряжении, все время, ощущая угрозу, чувствуя, что в любой момент могут столкнуться с неудачами. Эмоции, которые они испытывают, легко

прочитываются на лице, в позе, жесте, во всем поведении. Для практического психолога поведение ребенка, выражение им чувств – важный показатель в понимании внутреннего мира маленького человека, свидетельствующий о его психическом состоянии, благополучии [4, с. 125].

1.3. Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции школьной тревожности младших подростков

Выявленная тревожность нуждается в психолого-педагогической коррекции. Психолого-педагогическая коррекция – это деятельность по исправлению (корректировке) тех особенностей психического развития, которые по принятой системе критериев не соответствуют «оптимальной» модели» [13, с.110].

Психологическая коррекция – это система мероприятий, направленных на исправление недостатков психологии или поведения человека с помощью специальных средств психологического воздействия [17, с.101].

Организация психолого-педагогической коррекции школьной тревожности младших школьников начинается с построения дерева цели предстоящей деятельности.

Дерево целей — структурированная, построенная по иерархическому принципу совокупность целей программы, плана, в которой выделены: генеральная цель; подчиненные ей подцели первого, второго и последующего уровней [18, с.58].

При построении «дерева целей» его проектирование идет по методу «от общего к частному». Прекращение декомпозиции цели на более мелкие прекращается в тот момент, когда дальнейший процесс является нецелесообразным в рамках рассмотрения Главной цели (полное описание в Приложении 1.)



Рисунок 1. Дерево целей психолого-педагогической коррекции школьной тревожности младших подростков

На основе дерева целей нами составлена модель психолого-педагогической коррекции школьной тревожности младших подростков.

Психокоррекционный комплекс включает в себя четыре основных блока: теоретический, диагностический, коррекционный, аналитический.

1. Изучить теоретические аспекты моделирования психолого-педагогической коррекции школьной тревожности младших школьников.

1.1. Проанализировать феномен школьной тревожности в психолого-педагогической литературе.

1.2. Выявить особенности школьной тревожности младших школьников.

1.3. Разработать «дерево целей» и теоретически обосновать модель психолого-педагогической коррекции школьной тревожности младших школьников.

2. Провести исследование школьной тревожности младших школьников на констатирующем этапе.

2.1. Спланировать этапы, подобрать методы и методики проведения исследования.

2.2. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты исследования на констатирующем этапе эксперимента.

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

3.1. Разработать программу коррекции школьной тревожности у младших подростков.

3.2. Провести анализ формирующего эксперимента.

3.3. Разработать практические рекомендации по снижению школьной тревожности младших школьников.

3.4. Разработать технологическую карту внедрения результатов исследования.

Модель – это искусственно созданный объект в виде схемы, математических формул, физической конструкции, наборов данных и алгоритмов их обработки и т.п. Под «моделью» в педагогике и психологии понимается система объектов или знаков, воспроизводящая некоторые существенные свойства, качества и связи предметов [14, с.26].

Модель (лат.modulus–мера,образец) понимается как система объектов или знаков, которая в определенных условиях может заменить объект-оригинал, воспроизводя интересные свойства и характеристики оригинала [15, с.70].

Моделирование в психологии – построение моделей осуществления тех или иных психологических процессов с целью формальной проверки их работоспособности. К моделям предъявляются требования [20, с.152]:

- оптимальность – в модели можно представить лишь те свойства и отношения, функциональное значение которых определяет ход деятельности; в этом смысле модель должна несколько упрощать действительность;

- наглядность – модель должна интерпретироваться быстро, без значительных интеллектуальных усилий; учет культурных стереотипов привычного направления хода деятельности, направления от начала до конца, и системность информации.

Построение и реализация модели позволяют экспериментально верифицировать полноту теоретических представлений с позиции их работоспособности и обоснованности в практической деятельности.

Основные этапы моделирования: постановка цели, построение модели с использованием системного подхода к процессу целеполагания и метода «дерево целей», проверка модели на достоверности, применение и обоснование модели [34, с.96].

Модель психолого-педагогической коррекции школьной тревожности у младших подростков включает в себя общую цель, теоретический блок, диагностический блок, коррекционный блок, аналитический блок и результат исследования.

Теоретический блок включает в себя изучение и анализ понятия тревожности, определение возрастных особенностей младших подростков, изучение научной литературы по теме исследования.

Диагностический блок – исследование уровня школьной тревожности у младших подростков, которое проводилось в 2 этапа:

1) Поисково-подготовительный: изучение психолого-педагогической литературы по проблеме исследования.

2) Опытно-экспериментальный: диагностика тревожности у младших подростков при помощи методик: Методика «Школьной тревожности» Б.Н.Филлипса, Шкала Ч.Д. Спилбергера– Ю.Л. Ханина, «Тест школьной тревожности» Р.Тэммл, М.Дорки, В.Амен.

Коррекционный блок предполагает подбор коррекционных игр и упражнений, которые будут использоваться в разработке занятий, направленных на коррекцию школьной тревожности младших подростков.

На основе теоретического, диагностического и коррекционного блоков строится модель психолого-педагогической коррекции школьной тревожности младших подростков.

Аналитический блок предполагает повторную диагностику и сравнение результатов исследования.



Рисунок 2. Модель психолого-педагогической коррекции школьной тревожности младших подростков

Для осуществления коррекционных воздействий необходимы создание и реализация определённой модели коррекции: типовая модель коррекции основана на организации практических действий на различных основах; направлена на овладение различными компонентами действий и предполагает поэтапное формирование различных действий.

Целенаправленное воздействие психокоррекции осуществляется через психокоррекционный комплекс, состоящий из нескольких взаимосвязанных 25 блоков. Каждый блок направлен на решение различных задач и состоит из методов и приёмов [8, с. 259].

Непосредственная работа с детьми должна быть ориентирована на выработку и укрепление уверенности в себе, собственных критериев успешности, умения вести себя в трудных ситуациях, ситуациях неуспеха.

Таким образом, младшие подростки испытывают повышенную ответственность за все происходящее, склонны винить себя во всех неприятностях, случающихся с их близкими. Они очень чувствительны к своим неудачам, остро реагируют на них, склонны отказываться от той деятельности, в которой испытывают затруднения. У таких детей можно заметить заметную разницу в поведении на занятиях и вне занятий.

При проведении теоретического обоснования модели психолого-педагогической коррекции у младших подростков эта работа должна быть ориентирована прежде всего на оптимизацию тех областей, с которыми связаны «возрастные пики» тревожности для каждого периода; при психокоррекции, помимо этого, работа должна быть ориентирована на «зоны уязвимости», характерные для конкретного ребенка.

Выводы по 1 главе

Таким образом, тревожность обозначают состояние младшего школьника, которое характеризуется повышенной склонностью к переживаниям, опасениям и беспокойству, имеющей отрицательную эмоциональную окраску. Тревога может выступать как форма адаптации организма в условиях острого и хронического стресса, с точки зрения других авторов тревога представляет не столько форму психологической адаптации, сколько сигнал, свидетельствующий о ее нарушении. Длительная, интенсивная, неадекватная ситуация тревоги препятствует формированию адаптивного поведения. К. Ясперс разделяет тревогу и страх. Эпизодические реакции тревоги и страха имеют свои аналоги в виде более устойчивых психологических состояний: страх в виде боязни, а тревога - в виде тревожности.

Младшие подростки испытывают повышенную ответственность за все происходящее, склонны винить себя во всех неприятностях, случающихся с их близкими. Они очень чувствительны к своим неудачам, остро реагируют на них, склонны отказываться от той деятельности, в которой испытывают затруднения. У таких детей можно заметить заметную разницу в поведении на занятиях и вне занятий.

При проведении теоретического обоснования модели психолого-педагогической коррекции у младших подростков эта работа должна быть ориентирована прежде всего на оптимизацию тех областей, с которыми связаны «возрастные пики» тревожности для каждого периода; при психокоррекции, помимо этого, работа должна быть ориентирована на «зоны уязвимости», характерные для конкретного ребенка.

Глава 2. Организация опытно-экспериментального исследования школьной тревожности у младших подростков

2.1. Этапы, методы и методики исследования

Эмпирическое исследование особенностей тревожности у детей младшего школьного возраста проводилось на базе МАОУ СОШ № 74, г. Челябинска, 3 «А» класс, в процессе экспериментальной работы было обследовано 25 детей младшего школьного возраста.

Исследование осуществлялось в три этапа:

1. Поисково-подготовительный этап: теоретическое изучение психолого-педагогической литературы, подбор методик для проведения констатирующего эксперимента. На этом этапе выполнено изучение литературы по проблеме особенностей страхов у младших подростков. Были подобраны методики с учетом возрастных характеристик и темы исследования.

2. Опытно-экспериментальный этап: проведение формирующего и констатирующего эксперимента, обработка результатов. Была проведена психодиагностика испытуемых по трем методикам. Затем полученные результаты были обработаны и выражены в виде диаграмм.

3. Контрольно-обобщающий: анализ и обобщение результатов исследования, повторная диагностика исследования, формулирование выводов, проверка гипотезы.

В исследовании использовались методы и методики: теоретические: анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, метод целепологания, моделирование; эмпирические: формирующий и констатирующий эксперимент, тестирование по методикам: «Школьная тревожность» Б.Н. Филлипса, Шкала Ч.Д. Спилберга-Ю.Л.Ханина, тест

«школьной тревожности» Р.Теммла, М.Дорки, В.Амен; метод математической обработки Т-критерий Вилкоксона.

Теоретический анализ литературы направлен на то, чтобы определить актуальность предполагаемого исследования и степень его исследования другими учеными, определить методологию научно-исследовательской работы. Он выполняет несколько функций:

- 1) определение актуальности предполагаемого исследования, степени разработанности проблемы в науке и отражение ее в научных публикациях;
- 2) соотнесение теоретических разработок с направлениями своей научно-исследовательской работы;
- 3) критическая оценка ранее проведенных исследований;
- 4) уточнение понятийного аппарата исследования [58, с. 35].

Эмпирический эксперимент, метод психологической науки представляет собой совокупность приемов и операций, направленных на изучение реальных проявлений тех или иных психологических явлений. Отбор методов зависит от конкретных условий, целей и задач исследования. Существует большое количество средств изучения психологических явлений, однако все они в процессе практической реализации опираются на основные принципы построения психологических исследований: объективность изучения психических явлений; изучения психических явлений в их развитии [64, с. 54].

Используемые методики: «Определение личностной и ситуативной тревожности» шкала Ч.Д. Спилбергера– Ю.Л. Ханина и методика диагностики школьной тревожности Б.Н. Филлипса, тест «Школьной тревожности» Р. Теммла, М. Дорки, В. Амена.

Шкала Ч.Д. Спилбергера– Ю.Л. Ханина предназначен для определения личностной и ситуативной тревожности это методика, которая позволяет дифференцировано измерять тревожность и как личностное свойство и как состояние, связанное с текущей ситуацией. Реактивная (ситуативная) тревожность характеризует состояние человека в данный момент времени,

которое характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью в данной конкретной обстановке. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на экстремальную или стрессовую ситуацию, может быть разным по интенсивности и динамичным во времени.

Шкала ситуативной тревожности (СТ).

Инструкция к тесту: Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

Шкала личностной тревожности (ЛТ).

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не думайте, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

При анализе результатов надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной).

При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности:

до 30 баллов – низкая;

31 – 44 балла – умеренная;

45 и более – высокая.

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

тревожности, связанной со школой, у детей младшего и среднего школьного возраста. Опросник предназначен для работы с детьми младшего и среднего школьного возраста. Оптимально его применение в 3-7 классах средней школы.

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

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

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

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

Обработка и интерпретация результатов.

При обработке результатов выделяют вопросы; ответы на которые не совпадают с ключом теста. Например, на 58-й вопрос ребенок ответил «Да», в то время как в ключе этому вопросу соответствует «-», то есть ответ «нет». Ответы, не совпадающие с ключом - это проявления тревожности. При обработке подсчитывается:

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

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

Расшифровка значений шкал данного опросника позволяет сделать выводы о качественном своеобразии переживания школьной тревожности каждым учащимся.

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

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

3. Фрустрация потребности в достижении успеха — неблагоприятный психологический фон, не позволяющий ребенку удовлетворять свои потребности в успехе, достижении высокого результата и так далее.

4. Страх самовыражения — негативное эмоциональное переживание ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.

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

6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих — ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков и мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых окружающими, ожидание негативных оценок.

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

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

Тест «Школьной тревожности» Р.Тэмпл, М.Дорки, В.Амен.

Цель: Определение уровня тревожности ребенка.

Экспериментальный материал состоит из 14 рисунков размером 8,5*11 см. Каждый рисунок представляет собой некоторую типичную для жизни младшего школьника ситуацию.

Каждый рисунок выполнен в двух вариантах: для девочки (на рисунке изображена девочка) и для мальчика (на рисунке изображен мальчик). Лицо ребенка на рисунке не прорисовано, дан лишь контур головы. Каждый рисунок снабжен двумя дополнительными рисунками детской головы, по размерам точно соответствующими контуру лица на рисунке. На одном из дополнительных рисунков изображено улыбающееся лицо ребенка, на другом – печальное.

Рисунки показывают ребенку в строго перечисленном порядке один за другим. Беседа проходит в отдельной комнате. Предъявив ребенку рисунок, учитель дает инструкцию.

Для математической обработки результатов исследования был использован Т-критерий Вилкоксона.

Критерий применяется для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых. Он позволяет установить не только направленность изменений, но и их выраженность. С его помощью мы определяем, является ли сдвиг показателей в каком-то одном направлении более интенсивным, чем в другом.

Суть метода состоит в том, что сопоставляются выраженности сдвигов в том и ином направлениях по абсолютной величине. Для этого сначала применяются все абсолютные величины сдвигов, а потом суммируются ранги.

Если сдвиги в положительную и в отрицательную сторону происходят случайно, то суммы рангов абсолютных значений их будут примерно равны. Если же интенсивность сдвига в одном из направлений перевешивает, то

сумма рангов абсолютных значений сдвигов в противоположную сторону будет значительно, ниже, чем это могло бы быть при случайных изменениях.

Гипотезы Т-критерия Вилкоксона:

H₀: Интенсивность сдвигов в типичном направлении не превосходит интенсивности сдвигов в нетипичном направлении.

H₁: Интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении.

Ограничения в применении Т-критерия Вилкоксона:

1. Минимальное количество испытуемых, прошедших измерения в двух условиях - 5 человек. Максимальное количество испытуемых - 50 человек, что диктуется верхней границей имеющихся таблиц.

2. Нулевые сдвиги из рассмотрения исключаются, и количество наблюдений n уменьшается на количество этих нулевых сдвигов.

Таким образом, организация опытно-экспериментального исследования уровня школьной тревожности у младших подростков проходило в 3 этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный и контрольно-обобщающий. Исследование школьной тревожности у младших подростков проводилось с помощью комплекса методов и методик.

1. Теоретические: анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, метод целепологания, моделирование.

2. Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование по методикам: методика «Школьной тревожности» Б.Н.Филлипса, Шкала Ч.Д.Спилберга – Ю.Л.Ханина, Тест «Школьной тревожности» Р.Тэмбла, М.Дорки, В.Амена.

3. Метод обработки полученных данных: Т-критерий Вилкоксона.

2.2. Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента

В процессе экспериментальной работы было обследовано 25 детей младшего школьного возраста, возраст детей 8-9 лет, 11 девочек и 14 мальчиков, учащиеся в МАОУ СОШ № 74, г. Челябинска, 3 «А» класс.

Класс довольно дружный, ребята доброжелательно относятся друг к другу и в целом дорожат учебой именно в этом классе. Интеллектуальный уровень класса не слишком высокий, что является причиной того, что большинству учеников гораздо интереснее участвовать в различных спектаклях, вечерах, принимать участие в спортивных мероприятиях и так далее, нежели в интеллектуальных мероприятиях (олимпиадах, интеллектуальных конкурсах). Яркого лидера в классе нет. Мальчики более пассивны, чем девочки, и на уроках, и во внеурочной жизни. Критические замечания со стороны старших и сверстников класс принимает не всегда доброжелательно, но стремится их осмыслить и исправить недостатки. В повседневном настроении ребят чаще преобладает приподнятый, бодрый тон. Наряду с положительными чертами коллектива существует много проблем, над которыми необходимо работать.

Результаты исследования особенностей страхов у младших подростков, 3 «А» класса, в котором обучаются 25 человек по методике шкала Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина для определения личностной и ситуативной тревожности, показаны на рисунке 3.

Сопоставление данных, полученных в результате исследования позволяет сделать следующие вывод: 16 % (4 человека) набрали показатели высокого уровня ситуативной тревожности, так же 16% (4 человека) набрали показатели высокого уровня личностной тревожности, это говорит о том, что очень высокие показатели уровня тревожности могут повлиять на наличие невротического конфликта, психосоматических заболеваний, на эмоциональные срывы. Высокая тревожность предполагает склонность к

появлению состояния тревоги у человека в ситуациях оценки его компетентности. В этом случае следует снизить субъективную значимость ситуации и задач, и перенести акцент на осмысление деятельности и формирование чувства уверенности в успехе.

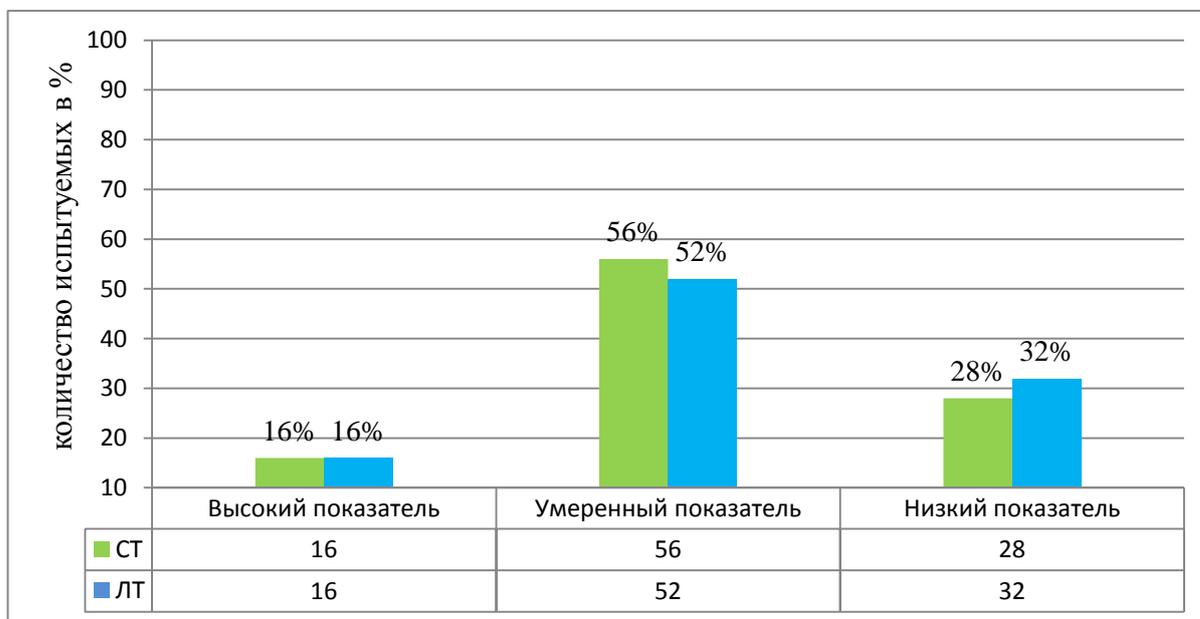


Рисунок 3. Результаты исследования ситуативной и личностной тревожности по шкале Ч.Д. Спилберга – Ю.Л. Ханина

Из рисунка 3 видно, что 56 % (14 человек) набрали показатели умеренного уровня ситуативной тревожности и 52 % (13 человек) набрали показатели умеренного уровня личностной тревожности. Умеренная тревожность позволяет человеку мобилизовать свои силы, действовать более эффективно. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания.

Из рисунка 3 видно, что 28 % (7 человек) набрали показатели низкого уровня ситуативной тревожности 32 % (8 человек) учащихся набрали показатели низкого уровня личностной тревожности. Низкая тревожность, требует повышения внимания к мотивам деятельности и повышения чувства ответственности. Но иногда очень низкая тревожность в показателях теста

является результатом активного вытеснения личностью высокой тревоги с целью показать себя в «лучшем свете».

Результаты исследования по методике диагностика уровня школьной тревожности Б.Н. Филлипса показаны на рисунке 4.

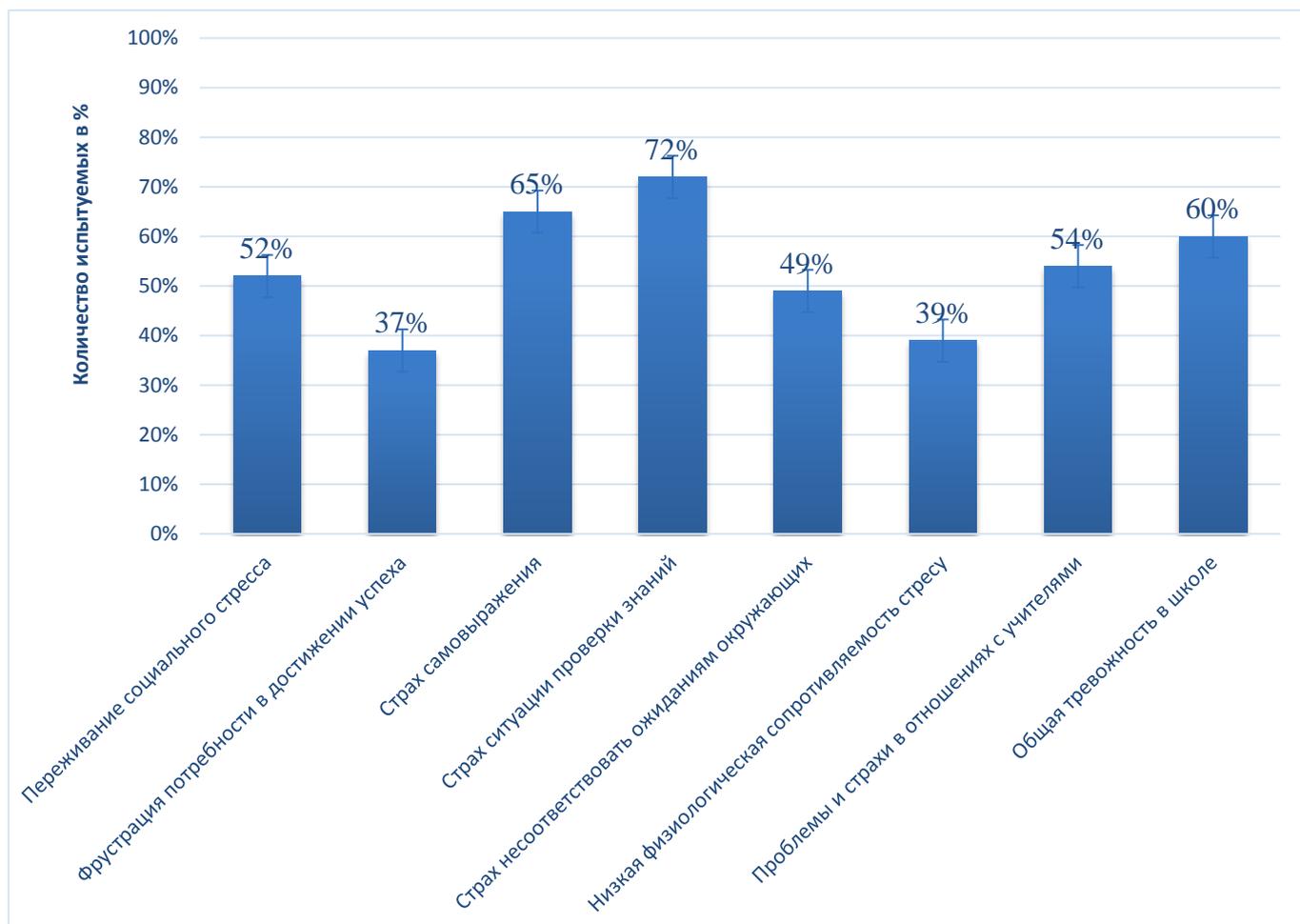


Рисунок 4. Результаты диагностики уровня школьной тревожности Б.Н. Филлипса

Из полученных значений шкал данного опросника можно сделать выводы о качественном своеобразии переживания школьной тревожности каждым учащимся.

1. Переживание социального стресса 52% (12 человек), это повышенная тревожность, эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего — со сверстниками).

2. Фрустрация потребности в достижении успеха 37% (9 человек), это говорит о низкой тревожности, то есть об отсутствии неблагоприятного

психологического фона, не позволяющего ребенку удовлетворять свои потребности в успехе, достижении высокого результата.

3. Страх самовыражения 65% (16 человек), является признаком повышенной тревожности, переживание негативного эмоционального переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.

4. Страх ситуации проверки знаний 72% (19 человек), это повышенная тревожность, говорит о негативном отношении и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно — публичной) знаний, достижений, возможностей.

5. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих составляет 49% (11 человек), это низкая тревожность, показывает, что дети не ориентируются на значимость других в оценке своих результатов, поступков и мыслей, нет сильной тревоги по поводу оценок, даваемых окружающими, нет ожидания негативных оценок.

6. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу составляет 39% (10 человек), это низкая тревожность, на слабом уровне особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.

7. Проблемы и страхи в отношениях с учителями 54% (13 человек), это повышенная тревожность, фактор оказывающий общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка.

8. Общая тревожность в школе 60% (15 человек), это повышенная тревожность, которая является признаком общего эмоционального состояния ребенка, связанного с различными формами его включения в жизнь школы.

Выбор методов определялся задачами исследования. В работе применялись методики для выявления особенностей страхов у детей младшего школьного возраста: шкала Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина для

определения личностной и ситуативной тревожности, методика диагностики уровня школьной тревожности Р. Филлипса.

Проанализируем результаты, полученные с помощью методики «Тест тревожности» (Р.Тэммл, М.Дорки, В.Амен), представленные в рисунке 5.

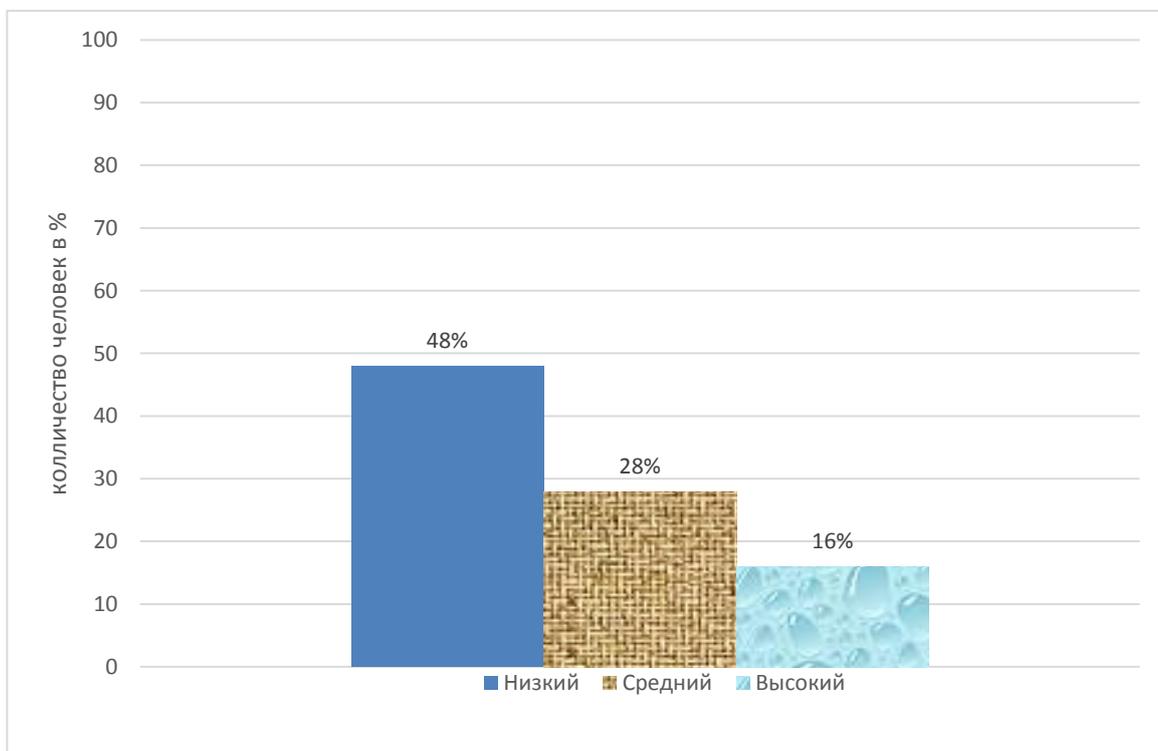


Рисунок 5. Результаты исследования по методике «Тест школьной тревожности» Р. Тэммл, М.Дорки, В.Амен.

Из рисунка 5 видно, что у 16% (4 человек) испытуемых наблюдается высокий уровень тревожности. наибольший уровень тревожности проявляется в ситуациях, моделирующих отношения ребенок-ребенок («Игра с младшими детьми», «Объект агрессии», «Агрессивное нападение», «Изоляция»). Значительно ниже уровень тревожности в рисунках, моделирующих отношения ребенок-взрослый («Ребенок и мать с младенцем», «Игнорирование», «Ребенок с родителями»), и в ситуациях, моделирующих повседневные действия («Одевание», «Укладывание спать в одиночестве», «Умывание», «Собирание игрушек», «Еда в одиночестве»). У 28% (7 человек) испытуемых наблюдается средняя тревожность. Это свидетельствует о том, что ребенок в разных ситуациях проявляет себя по-

разному. В одной ситуации такой ребенок будет спокоен и адекватен, в другой, вспыльчив, может показывать свою непричастность к делу, так же, что ему не интересно это. Низкий уровень тревожности наблюдается у 48%(14 человек), это значит, что большинство класса не испытывают тревожность. Им комфортно, как в общении с учителем, так и с другими детьми. Такие дети не боятся отвечать у доски, или же с плохой отметкой идти домой.

Таким образом, по результатам исследования участвовали младшие подростки возраста 8-9 лет, по исследованию ситуативной и личностной тревожности по шкале Ч.Д. Спилберга – Ю.Л. Ханина, набрали 56 % (14 человек) - это показатели умеренного уровня ситуативной тревожности, 52 % (13 человек) - это показатели умеренного уровня личностной тревожности, 16 % (4 человека) набрали показатели высокого уровня ситуативной тревожности, так же 16% (4 человека) набрали показатели высокого уровня личностной тревожности, 28 % (7 человек) набрали показатели низкого уровня ситуативной тревожности 32 % (8 человек) учащихся набрали показатели низкого уровня личностной тревожности. По результатам исследования школьной тревожности Б.Н. Филиппа значений шкал данного опросника можно сделать выводы о качественном своеобразии переживания школьной тревожности каждым учащимся, самым высоким показателем стал страх ситуации проверки знаний 72% (19 человек), а самым низким показателем фрустрация потребности в достижении успеха 37% (9 человек). По результатам теста школьной тревожности Р.Тэмбла, М.Дорки, В.Амена преобладает низкий уровень тревожности наблюдается у 48%(14 человек), это значит, что большинство класса не испытывают тревожность, а высокий показатель у 16% (4 человек) испытуемых.

Вывод по 2 главе

В группе детей младшего школьного возраста диагностики уровня школьной тревожности преобладают следующие шкалы:

Для выявления особенностей тревожности младших подростков использовались методики: «Определение личностной и ситуативной тревожности» Ч.Д. Спилберга-Ю.Л. Ханина, диагностика школьной тревожности Б.Н.Филлипса, тест «Школьной тревожности» Р.Тэмбла, М.Дорки, В.Амена. Методики показывают, что наибольшее количество детей имеют умеренный уровень ситуативной и личностной тревожности, что позволяет детям мобилизовать свои силы, действовать более эффективно. Оценка своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания.

результатам исследования участвовали младшие подростки возраста 8-9 лет, по исследованию ситуативной и личностной тревожности по шкале Ч.Д. Спилберга – Ю.Л. Ханина, набрали 56 % (14 человек) - это показатели умеренного уровня ситуативной тревожности, 52 % (13 человек) - это показатели умеренного уровня личностной тревожности, 16 % (4 человека) набрали показатели высокого уровня ситуативной тревожности, так же 16% (4 человека) набрали показатели высокого уровня личностной тревожности, 28 % (7 человек) набрали показатели низкого уровня ситуативной тревожности 32 % (8 человек) учащихся набрали показатели низкого уровня личностной тревожности. По результатам исследования школьной тревожности Б.Н. Филиппса значений шкал данного опросника можно сделать выводы о качественном своеобразии переживания школьной тревожности каждым учащимся, самым высоким показателем стал страх ситуации проверки знаний 72% (19 человек), а самым низким показателем фрустрация потребности в достижении успеха 37% (9 человек). По результатам теста школьной тревожности Р.Тэмбла, М.Дорки, В.Амена преобладает низкий уровень тревожности наблюдается у 48%(14 человек), это значит, что

большинство класса не испытывают тревожность, а высокий показатель у 16% (4 человек) испытуемых.

Из исследования выявлены так же дети с высоким уровнем ситуативной и личностной тревожности. Это относительно небольшое количество детей, говорит о том, что очень высокие показатели уровня тревожности могут повлиять на наличие невротического конфликта, психосоматических заболеваний, на эмоциональные срывы. В этом случае следует снизить субъективную значимость ситуации и задач, и перенести акцент на осмысление деятельности и формирование чувства уверенности в успехе.

Глава 3. Опытнo-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции школьной тревожности у младших подростков

3.1. Психолого-педагогическая программа коррекции школьной тревожности у младших подростков

Школьная тревожность – это одна из типичных проблем, с которыми сталкивается педагог и школьный психолог. Особое внимание она привлекает потому, что выступает ярчайшим признаком школьной дезадаптации ребенка, отрицательно влияя на все сферы его жизнедеятельности: не только на учебу, но и на общение, в том числе и за пределами школы, на здоровье и общий уровень психологического благополучия [65, с.28].

Психологическое благополучие школьника во многом определяется тем, насколько его учебная деятельность соответствует требованиям школы. Неблагополучие ребенка в школе проявляется, прежде всего, в высокой тревожности. Предмет обсуждения школьной тревожности у младших подростков является одним из более актуальных проблем в современной психологии. Среди негативных эмоциональных переживаний тревожность занимает особое место. Это связано с тем, что для подростков с высоким уровнем тревожности, свойственен стабильно высокий уровень эмоционального возбуждения, неуверенность, боязливость, минимальная самореализация. Они испытывают затруднения в общении, редко проявляют инициативу, у них снижена учебная мотивация, поведение носит – приневротический характер, с явными признаками дезаптации [66, с.69].

Выше сказанное подтверждает, что школьная тревожность младших подростков – это весьма серьезная социальная, педагогическая и психологическая проблема. Проблема школьной тревожности, и в

особенности ее психолого-педагогической коррекции, на современном этапе является весьма актуальной.

Проблема преодоления тревожности, по существу, распадается на две: проблема овладения состоянием тревожности, снятие его отрицательных последствий и устранение тревожности как относительно устойчивого личностного образования [69, с.96].

Работа по преодолению тревожности может осуществляться на трех взаимосвязанных и взаимовлияющих уровнях:

- 1) обучение школьника приемам и методам овладения своим волнением, повышенной тревожностью;
- 2) расширение функциональных и операциональных возможностей школьника, формирование у него необходимых навыков, умений, знаний, ведущих к повышению результативности деятельности;
- 3) перестройка особенностей личности школьника, прежде всего, его самооценки и мотивации.

Так же необходимо проводить работу с семьей школьника и его учителями с тем, чтобы они могли выполнять свою часть программы коррекции.

Важным этапом в работе со учащимися является выработка у них критериев собственного успеха. Оценка успеха у них часто затруднена, в связи с этим многие достаточно удачные ситуации рассматриваются ими как неуспешные [70, с.45].

Продуктивным в таких случаях оказывается обсуждение вместе со школьником объективных показателей успеха в той или иной ситуации, как бы «договориться» с ним, какой результат считать успешным, и затем максимально развернуто записать эти критерии применительно к различным ситуациям, после чего постоянно в беседах обращаться к этим критериям, побуждая учащегося оценивать свои результаты [18, с.56].

Структура программы на основе данных, полученных при анализе психолого-педагогической литературы, определив приемы работы с

тревожными детьми можно составить программу коррекции тревожности в младшем школьном возрасте.

Цель программы: коррекции тревожности младших школьников, раскрытие целей этапов программы приведено в таблице длительность программы рассчитана на 10 занятий, 2 вводных и 8 основных. Продолжительность занятия составляет 30-40 минут.

Таблица 1.

Содержание этапов программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности у младших подростков.

Этап	Цель этапа	Занятия
Ознакомительный	Знакомство; формирование умения понимать друг друга, формирование позитивной эмоциональной среды, снизить эмоциональное напряжение	Занятие 1-2
Реконструктивный	Сформировать способность контролировать свои действия; снизить мышечное напряжение; сформировать способность выражать свои эмоции вербальным и невербальным путем; развить коммуникативные навыки	Занятия 3-8
Закрепления	Закрепить полученные результаты. Провести рефлексию .	Занятия 9-10

Задачи программы:

- 1) создать благоприятный психологический климат;
- 2) развить практические навыки эмоциональной устойчивости;
- 3) повысить знания по теме эмоциональная устойчивость;
- 4) развить положительное само отношение.

Реализация программы предполагает цикл групповых занятий с младшими школьниками. Целевая группа – учащиеся 3 класса, актуальное состояние и личностные особенности которых позволяют им стать участниками группы.

Занятия проходят в тренинговой форме. Весь цикл занятий разделен на 3 блока.

Установочный блок включает первое занятие, направленное на знакомство учащихся с ведущим и с предлагаемой темой, установку доброжелательного контакта, личное и групповое целеполагание.

Основной блок состоит из трех занятий, измеряющих уровень и коррекцию эмоциональной устойчивости, коррекцию тревожности.

Завершающий блок содержит последнее занятие и предполагает повышение стрессоустойчивости и закрепление полученного опыта через продуктивную совместную деятельность.

Содержание программы коррекции.

Занятие №1: Цель: познакомиться с классом и начать его сплочение, знакомство детей с основными правилами.

1. Упражнение «Здравствуй, я рад(а) познакомиться».

Цель: Знакомство с классом для раскрытия новых качеств.

Инструкция: каждый по кругу должен сказать фразу: «Здравствуйте, я рад(а) с вами познакомиться!». Далее нужно сказать свое имя и несколько слов о себе. Во время знакомства необходимо подчеркнуть свою индивидуальность, чтобы о вас запомнили, далее бросают мяч любому из участников.

2. Выработка правил поведения на занятиях.

Инструкция: Ведущий предлагает правила поведения на занятиях, особо подчеркивая, что эти правила в равной степени относятся и к нему, и к участникам:

1. Доверительный стиль общения. Для того, наша группа работала с наибольшей отдачей, чтобы мы с вами больше доверяли друг другу, нужно обращаться на «ты».

2. Не существуют правильных или неправильных ответов. Правильный ответ – тот, который на самом деле выражает твое мнение.

3. Анонимность рассказываемых ситуаций, случаев из жизни. Нельзя превращать занятия в классный час по разбору поведения кого-либо.

4. Искренность в общении. Во время работы в группе мы говорим только то, что чувствуем по поводу происходящего, т.е. только правду. Если нет желания говорить искренне и откровенно, то мы молчим. Лучше промолчать, чем говорить не то, что ты думаешь.

5. Нельзя давать оценку выступлению другого участника, если он сам тебя об этом не просит. При обсуждения происходящего в группе мы оцениваем не участников, а только их действие и поведение. Мы не используем высказывание «Ты мне не нравишься», а заменяем на «Ты совершил плохой поступок», «Мне не нравится твоя манера».

6. Нельзя вне занятий обсуждать то, что мы узнали друг о друге на занятиях, и то, как разные ребята ведут себя на них. Все, что происходит на занятиях, должно остаться нашей общей тайной.

7. Уважение говорящего. Когда кто-либо из участников высказывается, нельзя перебивать его, обращаясь к кому-либо из участников нужно смотреть на него.

8. Активное участие в происходящем, это норма поведения, в соответствии с которой в любую минуту мы реально включение в работу группу.мы активно смотрим, чувствуем, слушаем себя, партнера и группу в целом. мы не замыкаемся в себе что-то неприятное. Мы не думаем только о себе, получив много положительных эмоций. Мы все время в группе, внимательны к другим.

9. Постоянный состав группы. Никто не должен опаздывать на занятие. Рекомендации ведущему подробно объяснить участникам эти правила, ответить на вопросы. Затем обсудить предложения от участников. Дается возможность высказываться всем участникам.

Ритуал принятия правил. Ведущий «торжественно обещает» следовать этим правилам и предлагает участникам сделать тоже самое. Предлагается придумать ритуал начала и окончания занятия, напоминая участникам об их обещании.

Занятие 1. «Здравствуй. Это Я»

Цель: знакомство с классом, сплочение, знакомство детей с основными правилами.

1. Упражнение «Здравствуйте, я рада познакомиться».

Цель: знакомство, создание положительного эмоционального фона.

Разминка «Смена ритмов».

Цель: помочь тревожным детям включиться в общий ритм работы, снять излишнее мышечное напряжение.

Упражнение «Мой личный герб».

Цель: получение информации друг о друге.

Рефлексия.

Ритуал прощания.

Занятие 2. «Почувствуй меня»

Цель: создание положительного эмоционального фона в группе, сплочение коллектива, развитие навыков работы в группе.

Упражнение «Ритуал приветствия».

Цель: создание положительного эмоционального фона, сплочение группы, формирование чувства близости со сверстниками.

Разминка: упражнение «Шалтай–болтай»

Цель: расслабить мышцы рук, спины и груди.

Упражнение «Счет».

Цель: сплочение группы, эмоциональное и мышечное расслабление, создание атмосферы единства.

Упражнение «Узнай по голосу».

Упражнение «Моё имя».

Рефлексия.

Ритуал прощания.

Занятие 3. «Мое настроение»

Цель: снятие мышечного напряжения, осознание внутреннего Я.

Упражнение «Ритуал приветствия».

Разминка «Смена ритмов».

Цель: помочь тревожным детям включиться в общий ритм работы, снять излишнее мышечное напряжение.

Упражнение «Превращения».

Упражнение «На что похоже моё настроение?»

Упражнение «Закончи предложение»

Разминка: упражнение «Ревущий мотор».

Упражнение «Ассоциации с фруктами».

Цель: освоение участниками группы техники Я–заявления.

Упражнение «Кино».

Цель: самовыражение, создание атмосферы принятия и понимания, развитие эмпатии, умения безоценочно относиться друг к другу.

Упражнение «Волшебный стул».

Цель: снятие внутренних зажимов; поиск своих ресурсов.

Упражнение «Ласковый мелок».

Рефлексия.

Ритуал прощания.

Занятие 5. « Вест мир- движение»

Цель: снятие мышечных зажимов, обучение выражению эмоций через движение.

Упражнение: «Ритуал приветствия».

Разминка: упражнение «Корабль и ветер».

Упражнение «Ассоциации со временами года».

Рисование школьных страхов.

Упражнение «Спрятанные проблемы».

Цель: способствовать выходу тревожных переживаний детей, проявлению чувств.

Рефлексия.

Ритуал прощания.

Занятие 6. « Мои страхи»

Цель: снятие мышечного напряжения, отработка навыков выражения своих эмоций.

Упражнение «Ритуал приветствия».

Разминка «Смена ритмов»

Цель: помочь тревожным детям включиться в общий ритм работы, снять излишнее мышечное напряжение.

Упражнение «Ассоциации с одеждой».

Упражнение «Азбука страхов».

Упражнение « Страшная сказка по кругу».

Рефлексия.

Ритуал прощания.

Занятие 7. « Мы все такие разные»

Цель: научиться понимать окружающих, развитие коммуникативных навыков, формирование положительного отношения к окружающим.

Упражнение «Ритуал приветствия».

Разминка: упражнение «Шалтай–болтай».

Цель: расслабить мышцы рук, спины и груди.

Упражнение «Угадай, где я».

Упражнение «Школа для животных».

Упражнение «Неопределённые фигуры».

Рефлексия. Ритуал прощания.

Занятие 8. « Больше не боюсь»

Цель: формирование умения оценивать внутренние качества других людей.

Упражнение «Ритуал приветствия».

Разминка: упражнение «Корабль и ветер»

Упражнение «Конкурс боюсек».

Упражнение «Принц и принцесса».

Рисование на тему «Волшебные зеркала».

Рефлексия.

Ритуал прощания.

Занятие 9. « Я могу»

Цель: формирование навыков снятия мышечного напряжения, закрепление навыков выражения эмоций.

Упражнение: «Ритуал приветствия».

Разминка: упражнение «Ревущий мотор».

Упражнение «Ассоциации со временами года»

Упражнение «Путаница».

Упражнение «Кораблик».

Упражнение «Волшебники».

Упражнение «Мой портрет в лучах солнца».

Рефлексия.

Ритуал прощания.

Занятие 10. « Радость»

Цель: улучшение понимания собственной значимости, осознание проблем во взаимоотношениях с людьми.

Упражнение «Ритуал приветствия».

Разминка: «Смена ритмов».

Цель: помочь тревожным детям включиться в общий ритм работы, снять излишнее мышечное напряжение.

Упражнение «Комплименты».

Упражнение «Я сильный – я слабый».

Упражнение «Солнышко».

Цель: вызвать у участников положительные эмоции.

Рефлексия.

Ритуал прощания.

Таким образом, с целью снижения тревожности в поведении у младших подростков была составлена коррекционно-развивающая программа, направленная на: развитие уверенности в собственных силах, повышение самооценки младшего подростка; снятие мышечного и

эмоционального напряжения у младшего подростка; развитие способности наиболее успешно реализовать себя в поведении и взаимодействии, отработка навыков владения собой в ситуациях, эмоционально травмирующих младшего подростка.

3.2. Анализ результатов в формирующего эксперимента

Проведем анализ по результатам диагностики уровня школьной тревожности Б.Н. Филиппа. До реализации программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности у детей младшего школьного возраста повышенный уровень тревожности наблюдался по каждому критерию: общая тревожность в школе (20,8% – 20 человек), фрустрация потребности в достижении успеха (37% – 9 человек), страх самовыражения (38,5% – 15 человек), страх ситуации проверки знаний (72% – 19 человек), страх несоответствия ожиданиям окружающих (49% – 11 человек), страх в отношениях с учителем (54% – 13 человек).

После реализации программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у младших подростков высокий уровень тревожности наблюдался по таким критериям, как: общая школьная тревожность (38,5% – 15 человек), страх самовыражения (25,3% – 13 человек), страх ситуации проверки знаний (38,5% – 15 человек), страх несоответствия ожиданиям окружающих (23,5% – 11 человек), страх в отношениях с учителем (15,6% – 6 человек), фрустрация потребности в достижении успеха (18,5% – 9 человек).

Умеренный уровень тревожности наблюдается по таким критериям, как: общая тревожность в школе (23,5% – 11 человек), фрустрация потребности в достижении успеха (7,7% – 3 человека); страх самовыражения (18,5% – 9 человек), страх ситуации проверки знаний (20,3% – 10 человек);

страх несоответствия ожиданиям окружающих (15,8%—6 человек); страх в отношениях с учителями (9,7%—4 человека).

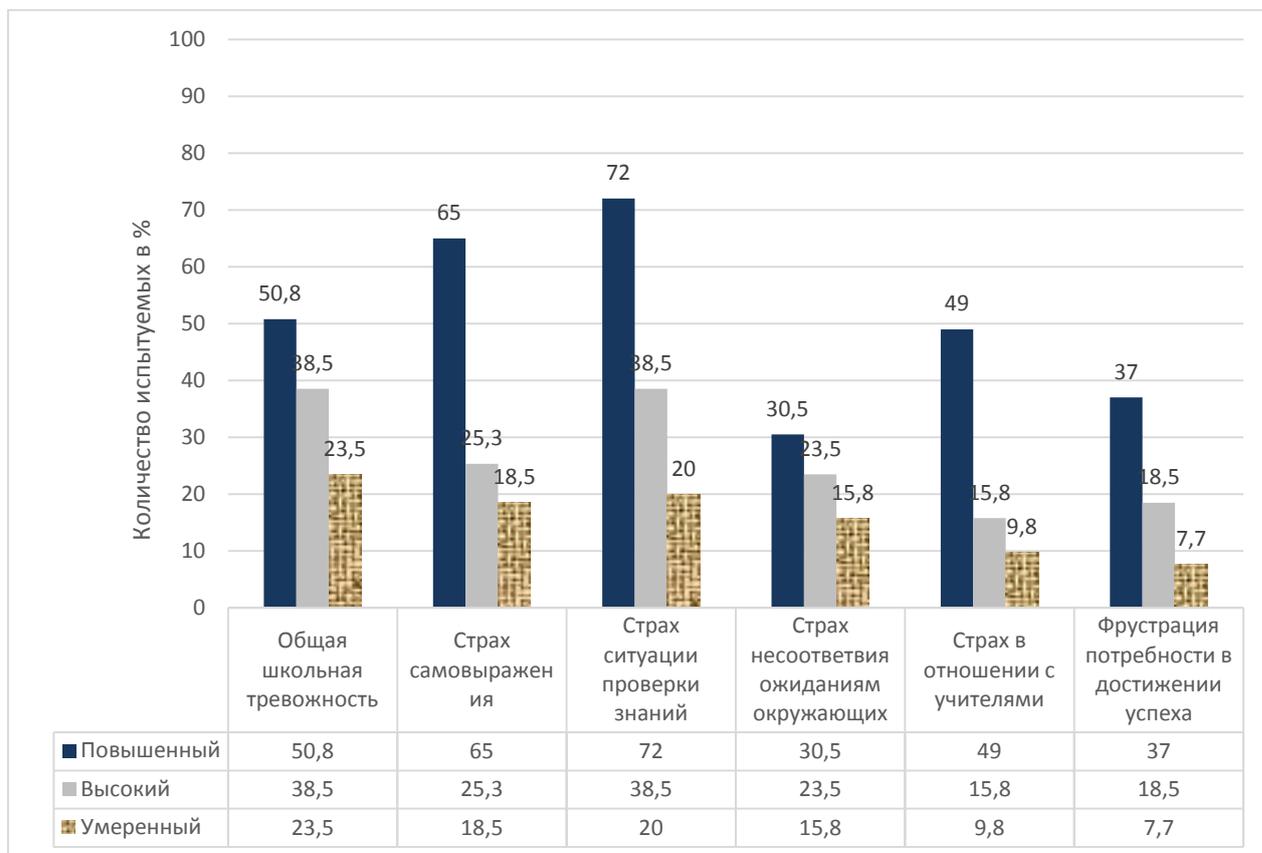


Рисунок 6. Результаты исследования по методике «Тест школьной тревожности Б.Н. Филлипса» после реализации программы

Критерий У.Вилкоксона предназначен для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых. Он позволяет установить не только направленность изменений, но и их выраженность, то есть способен определить, является ли сдвиг показателей в одном направлении более интенсивным, чем в другом.

Сумма по столбцу рангов равна $\sum = 55$

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+10)10}{2} = 55$$

$$T = \sum R_t = 0$$

По таблице в приложении 4 находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для $n=10$:

$$T_{кр} = 5 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр} = 10 \quad (p \leq 0.05)$$

В данном же случае эмпирическое значение T попадает в зону значимости: $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$.

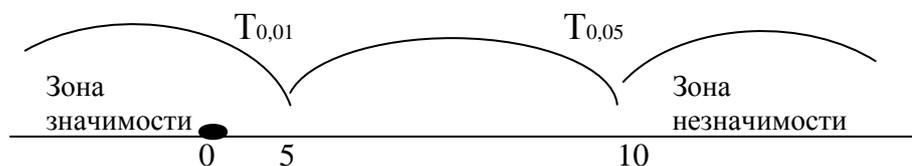


Рисунок 7. Ось значимости

Гипотеза H_0 принимается. Показатели после эксперимента не превышают значения показателей до опыта.

Теперь рассмотрим диагностику шкалы Ч.Д. Спилберга- Ю.Л. Ханина

Сопоставление данных, полученных в результате повторного исследования позволяет сделать следующие выводы: 12 % (4 человека) набрали показатели высокого уровня ситуативной тревожности, так же 13% (5 человека) набрали показатели высокого уровня личностной тревожности, Так же 44 % (13 человек) набрали показатели умеренного уровня ситуативной тревожности и 40 % (10 человек) набрали показатели умеренного уровня личностной тревожности и 16 % (8 человек) набрали показатели низкого уровня ситуативной тревожности 28 % (18 человек) учащихся набрали показатели низкого уровня личностной тревожности.

Сумма по столбцу рангов равна $\sum = 55$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+10)10}{2} = 55$$

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно.

Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – положительными.

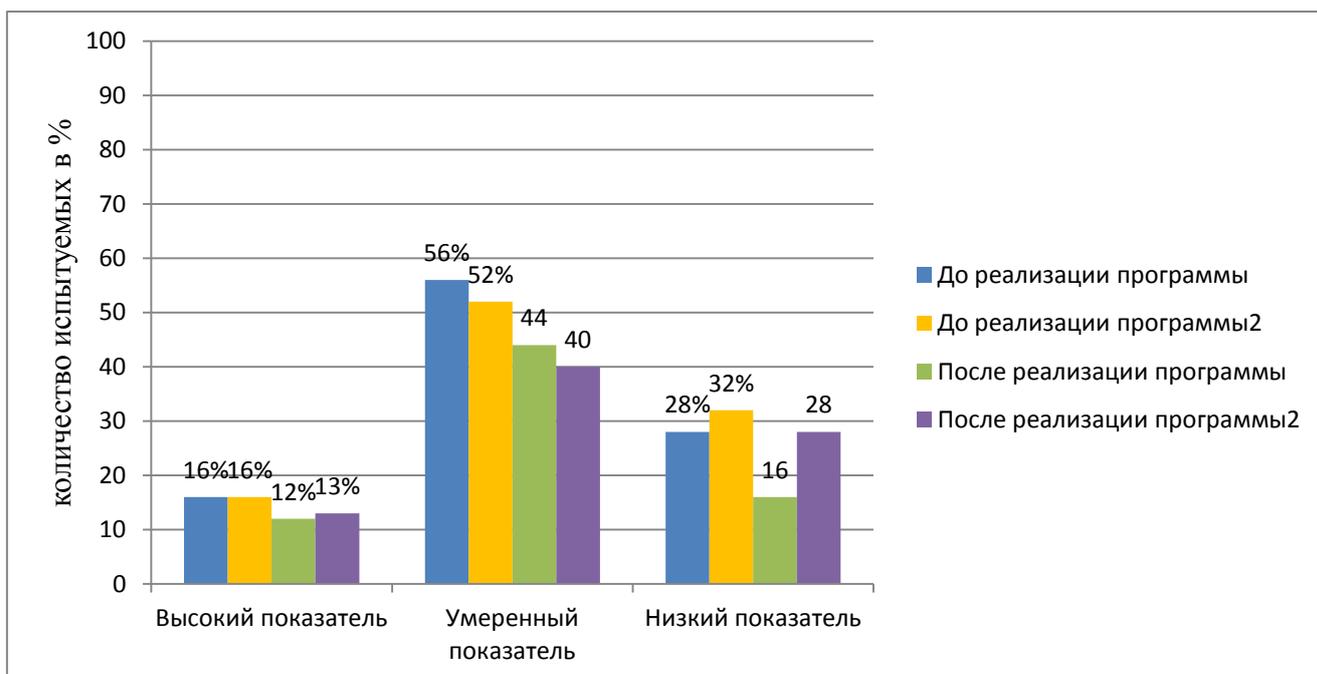


Рисунок 8. Результаты исследования по методике шкалы Ч.Д. Спилберга – Ю.Л.

Ханина после реализации программы

Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия T:

Сумма по столбцу рангов равна $\Sigma=55$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+10)10}{2} = 55$$

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно.

Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – положительными. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия T:

$$T = \sum R_t = 1.5 = 1.5$$

По таблице Приложения находим критические значения для T-критерия Вилкоксона для n=10:

$$T_{кр} = 5 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр} = 10 \quad (p \leq 0.05)$$

Зона значимости в данном случае простирается влево, действительно, если бы "редких", в данном случае отрицательных, направлений не было совсем, то и сумма их рангов равнялась бы нулю.

В данном же случае эмпирическое значение T попадает в зону значимости: $T_{\text{эмп}} < T_{\text{кр}}(0,01)$.

значимости: $T_{\text{эмп}} < T_{\text{кр}}(0,01)$.

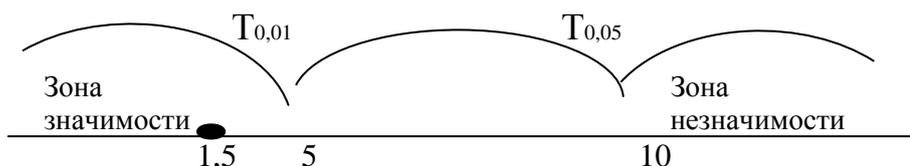


Рисунок 9. Ось значимости

Гипотеза H_0 принимается. Показатели после эксперимента не превышают значения показателей до опыта.

Теперь рассмотрим тест «Школьной тревожности» Р.Тэмбла, М.Дорки, В.Амена.

По результатам повторного теста школьной тревожности Р.Тэмбла, М.Дорки, В.Амена преобладает низкий уровень тревожности наблюдается у 40% (10 человек), средний показатель набрали 25% (7 человек), высокий показатель у 12% (3 человек) испытуемых.

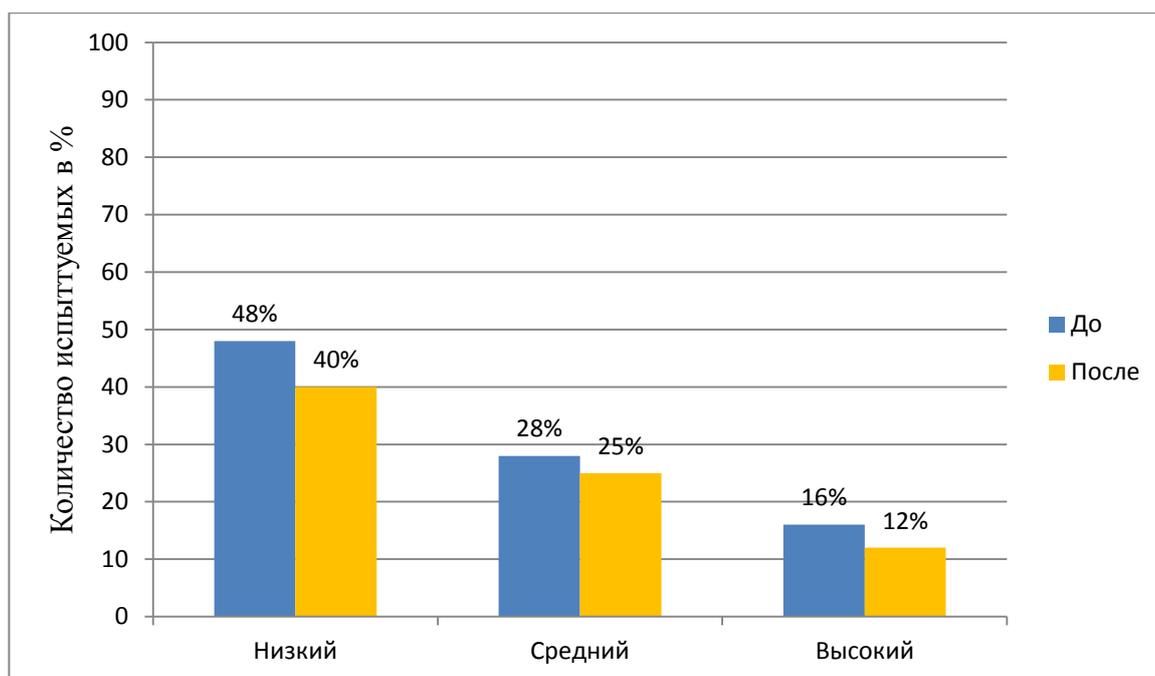


Рисунок 10. Результаты исследования по методике «Тест школьной тревожности» Р. Тэммл, М.Дорки, В.Амен после реализации программы

Сумма по столбцу рангов равна $\Sigma=136$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+16)16}{2} = 136$$

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно.

Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – положительными. В Таблице эти направления и соответствующие им ранги выделены цветом. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия T:

$$T = \sum R_t = 1 = 1$$

По таблице Приложения находим критические значения для T-критерия Вилкоксона для $n=16$:

$$T_{кр} = 23 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр} = 35 \quad (p \leq 0.05)$$

Зона значимости в данном случае простирается влево, действительно, если бы "редких", в данном случае отрицательных, направлений не было совсем, то и сумма их рангов равнялась бы нулю.

В данном же случае эмпирическое значение T попадает в зону значимости: $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$.

значимости: $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$.

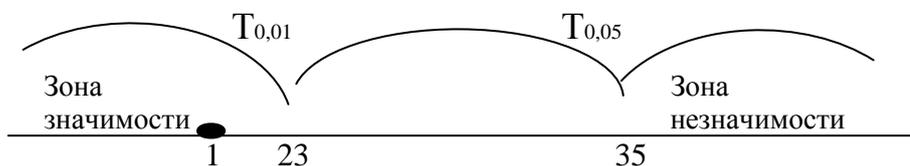


Рисунок 11. Ось значимости

Гипотеза H_0 принимается. Показатели после эксперимента не превышают значения показателей до опыта.

3.3. Технологическая карта внедрения результатов исследования и рекомендации педагогам и родителям по снижению школьной тревожности у младших подростков

Технологическая карта — это стандартизированный документ, который содержит необходимые сведения, инструкции для выполнения какого-либо технологического процесса.

Технологическая карта отвечает на вопросы:

1. Какие операции необходимо выполнять.
2. В какой последовательности выполняются операции.
3. С какой периодичностью необходимо выполнять операции (если операция повторяется более одного раза).
4. Сколько уходит времени на выполнение каждой операции.
5. Результат выполнения каждой операции.
6. Какие необходимы инструменты и материалы для выполнения операции.

Существует огромное разнообразие вариантов технологических карт. Однако до сих пор в педагогическом сообществе нет единства взглядов на сущность понятия, структуру и функции технологической карты урока.

Генеральная цель внедрения: «Осуществить внедрение инновационных технологий в практику».

Далее проведена декомпозиция генеральной цели до уровня технологических задач соответствующего этапа внедрения.

1. Этап целеполагания внедрения. Осуществить прогнозирование внедрения программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у детей младшего школьного возраста.

1.1. Изучить нормативные документы по предмету внедрения программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у детей младшего школьного возраста.

1.2. Поставить цели внедрения программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у детей младшего школьного возраста.

1.3. Осмыслить этапы внедрения программы психологопедагогической коррекции ситуативной тревожности у детей младшего школьного возраста.

1.4. Разработать программно-целевой комплекс внедрения.

2. Этап формирования положительной установки и мотивов внедрения. Сформировать положительную установку и мотивы внедрения программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у детей младшего школьного возраста.

2.1. Выработать положительную установку на внедрение у администрации.

2.2. Сформировать положительную реакцию на внедрение у всего коллектива.

2.3. Сформировать веру в свои силы по нововведению.

3. Этап изучения теоретических основ предмета внедрения. Изучить теоретические основы предмета внедрения программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у детей младшего школьного возраста.

3.1. Обсудить в коллективе нормативные документы по предмету внедрения программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у детей младшего школьного возраста.

3.2. Изучить сущность предмета инновации.

3.3. Изучить технологию внедрения программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у детей младшего школьного возраста.

4. Этап опережающего внедрения. Осуществить пробное внедрение программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у детей младшего школьного возраста.

4.1. Создать инициативную группу для опережающего внедрения темы.

4.2. Закрепить и углубить знания, полученные на предыдущем этапе.

4.3. Обеспечить инициативной группе условия для освоения технологии нововведения.

4.4. Апробировать технологию внедрения программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у детей младшего школьного возраста.

5. Этап фронтального внедрения. Осуществить фронтальное внедрение программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у детей младшего школьного возраста.

5.1. Мобилизовать весь коллектив на инновационную работу.

5.2. Совершенствовать знания и умения, сформированные на предыдущем этапе.

5.3. Обеспечить условия для фронтального внедрения инновационной технологии.

5.4. Освоить всем коллективом инновационную технологию.

6. Этап совершенствования. Обеспечить совершенствование инновационной технологии.

6.1. Совершенствовать знания и умения, сформированные на предыдущих этапах.

6.2. Обеспечить условия для совершенствования нововведения.

6.3. Обеспечить условия для совершенствования и самосовершенствования личности субъекта внедрения.

7. Этап наставничества. Обеспечить распространение передового опыта нововведения.

7.1. Изучить опыт инновационной работы.

7.2. Обобщить опыт инновационной работы.

7.3. Осуществить пропаганду передового опыта.

7.4. Осуществить, наставничество над субъектами, приступающими к подобному внедрению.

7.5. Сбереечь и углубить традиции работы по теме.

Тревожные дети очень чувствительны к своим неудачам, остро реагируют на них, склонны отказаться от такой деятельности, в которой испытывают затруднения.

Повышенная тревожность мешает ребенку общаться, то есть взаимодействовать в системе ребенок-ребенок; ребенок-взрослый, формированию учебной деятельности, в частности постоянное чувство тревожности не дает возможности формированию контрольно-оценочной деятельности, а контрольно-оценочные действия являются одним из основных составляющих учебной деятельности. А также повышенная тревожность способствует блокированию психосоматических систем организма, не дает возможности эффективной работе на уроке.

Рекомендации родителям:

1. Наладьте взаимоотношение со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно:

- слушайте своего ребенка, проводите вместе с ним как можно больше времени. Установите семейные традиции, совместные дела: игры (подвижные, настольные, компьютерные); совместное чтение интересных книг, походы в кино, театр, музей, совместные покупки; совместные прогулки; совместные развлечения и отдых; совместное приготовление пищи;

- делитесь с ребенком своим опытом: рассказывайте ему о своем детстве, о трудностях, радостях, ошибках и переживаниях;

- если в семье несколько детей, постарайтесь уделять свое «безраздельное» внимание каждому из них в отдельности, а не только всем вместе одновременно.

2. Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под действием стресса, раздражены:

- скажите себе «Стоп!» и посчитайте до 10;

- не прикасайтесь к ребенку;

- лучше уйдите в другую комнату;

- отложите совместные дела с ребенком (если это возможно);
- в эти моменты избегайте резких движений, двигайтесь намеренно медленнее;
- дышите глубже и медленнее, намеренно сбавьте громкость и тон голоса, не хлопайте дверью.

3. Если Вы расстроены, то дети должны знать о Вашем состоянии. Говорите детям прямо о своих чувствах, желаниях, потребностях, используя «Я-сообщения» вместо того, чтобы срывать свое недовольство на детях:

- «Извини, я очень устала на работе. У меня не все ладится. Был очень трудный день. Сейчас я попью чаю, немного отдохну, а потом мы с тобой поговорим»;

- «Я очень расстроена, у меня ужасное настроение. Я хочу побыть одна. Пожалуйста, поиграй в соседней комнате»;

- «Извини, я сейчас очень раздражена. Ты абсолютно ни в чем не виноват. Сейчас я приведу себя в порядок и приду к тебе».

4. В те минуты, когда Вы расстроены или разгневаны:

- сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы Вас успокоить;
- примите теплую ванну, душ;
- выпейте чаю;
- послушайте любимую музыку;
- просто расслабьтесь, лежа на диване;
- используйте глубокое дыхание, выдыхайте свой гнев в виде облачка;
- напрягайте и расслабляйте кисти рук.

Рекомендации классным руководителям:

1. Взять группу высокотревожных детей под особый контроль, избегая в общении, по возможности, критических замечаний и негативного оценивания их личности, которые имеют психотравмирующее действие на них. Осуществлять индивидуальный подход в обучении и межличностном взаимодействии.

2. Организовать на внеклассных мероприятиях работу, направленную на снятие эмоционального напряжения, сплочение детского коллектива, развитие коммуникативных навыков.

3. Во избежание переутомления создать щадящие условия: использовать на уроке элементы двигательной и эмоциональной разгрузки, дозировать учебную нагрузку и объем домашнего задания, производить частую смену деятельности.

4. Помнить, что в приспособлении детей с высоким уровнем тревожности большую роль играют эмоции. Такие дети могут хорошо учиться в условиях спокойной и доброжелательной атмосферы и, напротив, эти дети наименее успешны в ситуациях повышенного напряжения: в условиях ограниченного времени выполнения задания, при выполнении контрольных работ, при опросе, требующем немедленной ответной реакции.

Рекомендации педагогу-психологу:

1. Провести психолого-педагогический консилиум с целью доведения до сведения классных руководителей результатов психологической диагностики уровня тревожности.

2. Организовать процесс консультирования и просвещения родителей (по запросу) на координацию действий, направленных на оказание помощи высокотревожному ребенку в процессе обучения.

3. Разработать программу коррекционных занятий с детьми, имеющими повышенный уровень тревожности, основываясь на характер и природу трудностей.

4. Организовать и провести тренинговые занятия с высокотревожными детьми с целью снижения уровня тревожности и устранения возможных трудностей обучения, а также формирования положительной учебной мотивации.

Таким образом, детям в младшем школьном возрасте свойственны страхи, тревожные опасения, боязнь нового, незнакомого, низкая адаптивность. В школьном возрасте – ипохондрия – за свое здоровье и

здоровье родных. Появляются навязчивость и чрезмерная мнительность, застенчивость. Важно, как выглядит в глазах других: в неудобных, стыдливых ситуациях испытывают тяжелейший стресс, который долго переживают. Склонны к суициду (самоуничтожение), внушаемы.

Для родителей младших подростков можно рекомендовать: принимать своего ребенка таким, каков он есть, в сложных ситуациях не стремиться все сделать за ребенка, не ругать с криками, спокойно объяснять, как можно найти лучший выход из сложившейся ситуации, избегать сравнений с другими детьми, хвалить ребенка за успехи.

Для учителей рекомендации: не привлекать тревожных детей к видам деятельности соревновательного характера, не подгонять тревожных детей, хвалить ребенка в присутствии других детей, не сравнивать с одноклассниками.

Выводы по 3 главе:

Таким образом, с целью снижения тревожности в поведении у младших подростков была составлена коррекционно-развивающая программа, направленная на: развитие уверенности в собственных силах, повышение самооценки младшего подростка; снятие мышечного и эмоционального напряжения у младшего подростка; развитие способности наиболее успешно реализовать себя в поведении и взаимодействии, отработка навыков владения собой в ситуациях, эмоционально травмирующих младшего подростка.

Детям в младшем школьном возрасте свойственны страхи, тревожные опасения, боязнь нового, незнакомого, низкая адаптивность, переживания за свое здоровье и здоровье родных. Появляются навязчивость и чрезмерная мнительность, застенчивость. Важно, как выглядит в глазах других: в неудобных, стыдливых ситуациях испытывают тяжелейший стресс, который долго переживают. Склонны к суициду (самоуничтожение), внушаемы.

Тревожность определяется как устойчивое отрицательное переживание беспокойства и ожидания неблагополучия со стороны окружающих. Она является глубинным эмоциональным состоянием, возникающим в результате неудовлетворения важных потребностей.

Для родителей младших подростков можно рекомендовать: принимать своего ребенка таким, каков он есть, в сложных ситуациях не стремиться все сделать за ребенка, не ругать с криками, спокойно объяснять, как можно найти лучший выход из сложившейся ситуации, избегать сравнений с другими детьми, хвалить ребенка за успехи.

Для учителей рекомендации: не привлекать тревожных детей к видам деятельности соревновательного характера, не подгонять тревожных детей, хвалить ребенка в присутствии других детей, не сравнивать с одноклассниками.

Заключение

Тревожность обозначает состояние младшего школьника, которое характеризуется повышенной склонностью к переживаниям, опасениям и беспокойству, имеющей отрицательную эмоциональную окраску. Тревога может выступать как форма адаптации организма в условиях острого и хронического стресса, с точки зрения других авторов тревога представляет не столько форму психологической адаптации, сколько сигнал, свидетельствующий о ее нарушении. Длительная, интенсивная, неадекватная ситуация тревоги препятствует формированию адаптивного поведения. К. Ясперс разделяет тревогу и страх. Эпизодические реакции тревоги и страха имеют свои аналоги в виде более устойчивых психологических состояний: страх в виде боязни, а тревога - в виде тревожности. Тревога является фактором возникновения психологической защиты в целом. Значение профилактики тревожности, ее преодоления важно при подготовке детей и взрослых к трудным ситуациям (экзамены, соревнования и прочее), при овладении новой деятельностью.

Поведение тревожных детей отличается частыми проявлениями беспокойства, тревожность младших школьников может быть вызвана как внешними конфликтами, исходящими от родителей, так и внутренними - от самого ребенка. Поведение тревожных детей отличается частыми проявлениями беспокойства и тревоги, такие дети живут в постоянном напряжении, все время, ощущая угрозу, чувствуя, что в любой момент могут столкнуться с неудачами.

Эмоции, которые они испытывают, легко прочитываются на лице, в позе, жесте, во всем поведении. Для практического психолога поведение ребенка, выражение им чувств - важный показатель в понимании внутреннего мира маленького человека, свидетельствующий о его психическом состоянии, благополучии, возможных перспективах развития.

Тревожные дети испытывают повышенную ответственность за все происходящее, склонны винить себя во всех неприятностях, случающихся с их близкими. Они очень чувствительны к своим неудачам, остро реагируют на них, склонны отказываться от той деятельности, в которой испытывают затруднения. У таких детей можно заметить заметную разницу в поведении на занятиях и вне занятий.

Организация психолого-педагогической коррекции школьной тревожности младших школьников начинается с построения дерева цели предстоящей деятельности.

При построении «дерева целей» его проектирование идет по методу «от общего к частному». Прекращение декомпозиции цели на более мелкие прекращается в тот момент, когда дальнейший процесс является нецелесообразным в рамках рассмотрения Главной цели.

На основе дерева целей нами составлена модель психолого-педагогической коррекции школьной тревожности младших школьников. Психокоррекционный комплекс включает в себя четыре основных блока: теоретический, диагностический, коррекционный, аналитический.

Построение и реализация модели позволяют экспериментально верифицировать полноту теоретических представлений с позиции их работоспособности и обоснованности в практической деятельности.

Сопоставление данных, полученных в результате исследования об особенностях страхов у младших подростков, позволяет сделать следующие выводы.

В группе детей младшего школьного возраста диагностики уровня школьной тревожности преобладают следующие шкалы:

Данные методики показывают, что наибольшее количество детей имеют умеренный уровень ситуативной и личностной тревожности, что позволяет детям мобилизовать свои силы, действовать более эффективно. Оценка своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания.

Далее идут показатели низкого уровня ситуативной и личностной тревожности. Низкая тревожность, требует повышения внимания к мотивам деятельности и повышения чувства ответственности. Но иногда очень низкая тревожность в показателях теста является результатом активного вытеснения личностью высокой тревоги с целью показать себя в «лучшем свете».

Из исследования выявлены так же дети с высоким уровнем ситуативной и личностной тревожности. Это относительно небольшое количество детей, говорит о том, что очень высокие показатели уровня тревожности могут повлиять на наличие невротического конфликта, психосоматических заболеваний, на эмоциональные срывы. В этом случае следует снизить субъективную значимость ситуации и задач, и перенести акцент на осмысление деятельности и формирование чувства уверенности в успехе.

Таким образом, исследование ситуативной тревожности у младших подростков проходило в 3 этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный и контрольно-обобщающий. Исследование ситуативной тревожности у младших подростков проводилось с помощью комплекса методов и методик.

1. Теоретические: анализ, синтез и обобщение психолого-педагогической литературы, моделирование.

2. Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование по методикам: методика «Школьной тревожности» Б.Н.Филлипса, Шкала Ч.Д.Спилберга-Ю.Л.Ханина, Тест «Школьной тревожности»Р.Тэмбла, М.Дорки, В.Амена.

3. Метод обработки полученных данных: Т-критерий Вилкоксона.

Гипотеза исследования подтвердилась, что в школьной тревожности младших подростков преобладает умеренный уровень ситуативной и личностной тревожности, цель достигнута, обозначенные задачи выполнены.

Для родителей младших подростков можно рекомендовать: принимать своего ребенка таким, каков он есть, в сложных ситуациях не стремиться все

сделать за ребенка, не ругать с криками, спокойно объяснять, как можно найти лучший выход из сложившейся ситуации, избегать сравнений с другими детьми, хвалить ребенка за успехи.

Для учителей рекомендации: не привлекать тревожных детей к видам деятельности соревновательного характера, не подгонять тревожных детей, хвалить ребенка в присутствии других детей, не сравнивать с одноклассниками.

Нами была составлена технологическая карта внедрения психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у детей младшего школьного возраста. Мы определили основные цели внедрения темы.

Таким образом, на основе проведенного эксперимента были составлены рекомендации для родителей, учителей и психолога по коррекции школьной тревожности младших подростков, так же составлено теоретическое обоснование технологической карты внедрения.

Библиографический список

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология. Учебник и практикум. //М.: Юрайт, 2014. 816 с.
2. Абрамова, Г.С. Возрастная психология / – М.:Наука, 2012. 542 с.
3. Ананьев Б.Г. Избранные труды по психологии: в 2 т.// М.: Издательство Санкт-Петербургского университета, 2011. Т.2. 964с.
4. Аникеев Н.П., Еникеев Н.П. Психологический климат в коллективе. // М.:Просвещение. 2009. 319с. [Электронный ресурс]<http://psychology.academic.ru/1376/%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D0%B1%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5>.
5. Астапов В.Г. Тревога и тревожность. Хрестоматия. // М.: Когито-центр, 2008. 194с.
6. Бардиер Г.Л., Никольская И.М. Что касается меня...: Сомнения и переживания младших школьников. // СПб.: Речь, 2009. 203 с.
7. Битянова М.Р. Адаптация ребенка к школе: диагностика, коррекция, педагогическая поддержка. // М.: Совершенство, 2007. 145 с.
8. Бороздина Г.В. Психология и педагогика. Учебник. М.: Юрайт. Серия: Бакалавр. Базовый курс, 2014. 480 с.
9. Бреслав, Г.М. Психология эмоций /– М.: Смысл, 2013. 544 с.
10. Венгер А.Л. На что жалуется? Выявление и коррекция неблагоприятных вариантов развития личности детей и подростков. – М.: Книга по Требованию, 2015. 160 с.
11. Волков Б.Д., Волкова Н.М., Орлова Е.С. Психология педагогического общения. // Учебник для бакалавров. М.: Изд-во «Юрайт», 2014. 33с.
12. Воропаева, И.П. Коррекция эмоциональной сферы младших школьников// - М.: Наука, 2013. 56 с.
13. Горбатов Д.С. Общепсихологический практикум: учеб.пособие для бакалавров. – М.: Юрайт, 2013. 307 с.

14. Гуревич П.С. Психология и педагогика. Учебник. - М.: Юрайт, 2014. 480 с.
15. Дереклеева Н.И. Дневник – тетрадь школьного педагога–психолога. – М.: Книга по Требованию, 2013. 237 с.
16. Дереклеева Н.И. Дневник – тетрадь школьного педагога–психолога. М.: Книга по Требованию, 2013. 237 с.
17. Дерманова И.Б. Диагностика эмоционально-нравственного развития. Ред. и сост.. – СПб., 2013. 180 с.
18. Долгова В.И. Психолого-педагогическая коррекция межличностных отношений подростков: научно-методические рекомендации - Челябинск: АТОКСО, 2010. 112с.
19. Долгова В.И., Аркаева Н.И., Капитанец Е.Г. Инновационные психолого-педагогические технологии в начальной школе/монография. – М.: Издательство Перо, 2015. 200 с.
20. Долгова В.И., Барышникова Е.В., Оленникова С.С. Исследование уровня школьной тревожности у младших школьников с задержкой психического развития // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2016. Т. 44. 110–114 с. [Электронный ресурс] URL: <http://ekoncept.ru/2016/56983.htm>.
21. Долгова В.И., Барышникова Е.В., Саркисян М.С. Психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности у детей младшего школьного возраста // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2015. Т. 31. 101–105 с.[Электронный ресурс] URL: <http://ekoncept.ru/2015/95527.htm>.
22. Долгова В.И., Гольева Г.Ю. Эмоциональная устойчивость личности: Монография М.: Изд-во «Перо», 2014. 173 с.
23. Долгова В.И., Капитанец Е.Г., Смирнова О.А. Влияние детско-родительских отношений на самооценку дошкольников // Научно методический электронный журнал Концепт. – 2015. – Т. 31. 116 –120 с.

24. Долгова В.И., Ключева Г.М., Бондарчук В.А. Изучение тревожности у детей младшего школьного возраста // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2015. Т. 31.26–30 с. [Электронный ресурс]URL: <http://ekoncept.ru/2015/95512.htm>.

25. Долгова В.И., Кормушина Н.Г. Коррекция страха смерти у подростков: Монография / Челябинск: РЕКПОЛ, 2009. 324 с.

26. Долгова В.И., Латюшин Я.В. Страх как причина развития аддиктивного поведения // Вестник института развития образования и воспитания подрастающего поколения при ЧГПУ. Серия 3. 2002. 70- 77 с. (дата обращения 10.03.2017г).

27. Долгова В.И., Рокицкая Ю.А., Меркулова Н.А. Готовность родителей к воспитанию детей в замещающей семье. – М.: Издательство Перо, 2015. – 180 с. 13. Долгова В.И., Мельник Е.В. Эмпатия/Монография. – М.: Перо, 2014. 161 с.

28. Долгова В.И., Рокицкая Ю.А., Меркулова Н.А. Готовность родителей к воспитанию детей в замещающей семье. М.: Издательство Перо, 2015. 180с.

29. Дубровина И.В., Андреева А.Д., Данилова Е.Е., Вохмянина Т.В. Психокоррекционная и развивающая работа с детьми: учеб. пособие. - М.: Изд. центр «Академия», 2012. 98 с.

30. Дубровина И.В., Лисина М.И. Возрастные особенности психического развития детей// Под ред.. – М.: Академия, 2012. 240с. [Электронный ресурс]URL: <http://ekoncept.ru/2015/95076.htm>.

31. Ильин Е.И. Психология неформального общения. – СПб.: Питер, 2015. – 384 с. Исаев Д.Н. Психиатрия детского возраста. Психопатология развития. – СПб: СпецЛит, 2013. – 472 с.

32. Ильин Е.И. Психология неформального общения. – СПб.: Питер, 2015. – 384 с.

33. Казанская, К.О. Детская и возрастная психология/К.О. Казанская. – М.: А-Приор, 2010. – 160 с.

34. Карасева С. Формирующий и констатирующий эксперимент: описание и особенности проведения. [Электронный ресурс] <http://fb.ru/article/41788/formiruyuschiy-ikonstatiruyuschiy-eksperiment-opisanie-i-osobennosti-provedeniya> (Дата обращения: 09.02.2016).
35. Клиническая психология / Под редакцией М. Перре, У. Бау - манна. – СПб.: Питер, 2013. – 985 с.
36. Коробкина С.А. Адаптация учащихся на сложных возрастных этапах. 1,5,10 классы. // Система работы с детьми, родителями, педагогами. – Волгоград: Учитель, 2015. 240 с.
37. Кравец О.Е., Иванова А.Е., Рыбкина И.А. Коррекционно – развивающая работа с детьми раннего и младшего дошкольного возраста. – СПб.: КАРО, 2014. 112 с.
38. Кричевец А.Н., Корнеев А.А., Рассказова Е.И. Математическая статистика для психологов. // М.: Академия, 2012. 400 с.
39. Леви В.Л. Нестандартный ребенок, или как воспитывать родителей. // М.: Книжный клуб 36.6, 2015. 416 с.
40. Литвинова, Н.А. Роль психофизиологических показателей в механизме адаптации к умственной деятельности: монография /Н.А. Литвинова. – Кемерово: КГУ, 2012. – 168 с.
41. Максимова С.В., Камышева И.В., Николаева Ю.В., Ковалева М.Н. Книжка про меня. Портфель достижений младшего школьника. // М.: Русское слово – учебник, 2014. 72 с.
42. Макушина О.П. Психология зависимости. Учебное пособие. Воронеж, 2007. 80с.
43. Малахова А.Н. Диагностика и коррекция тревожности и страхов у детей. // Ростов н/Д.: Детство–пресс, 2016. 208 с.
44. Менделевич В. Д. Психология девиантного поведения. Учебное пособие. СПб.: Речь. 2005. 445 с.
45. Мещерякова Б.Г., Зинченко В.П. Большой психологический словарь. – М.: Прайм–Еврознак, 2009. 672 с.

46. Митюхляева, К.П. Деятельность педагога-психолога коррекции детских страхов / К.П. Митюхляева // Психология образования: вчера, сегодня, завтра»: материалы I Международной научно-практической конференции, Екатеринбург 13 февраля 2015 г. / Урал. гос. пед. ун-т. Екатеринбург, 2015. 81-84 с.
47. Моргулец Г.Г., Расулова О.В. Преодоление тревожности и страхов у первоклассников. Диагностика. Коррекция. – Волгоград: Учитель, 2014. 144 с.
48. Науменко Д.Э. Психолого–педагогическая диагностика школьной тревожности у детей с ЗПР психогенного происхождения. // Теория и практика образования в современном мире: материалы VI междунар. науч. конф. – СПб.: Заневская площадь, 2014. 264 с.
49. Обухова. А. С. Психология детей младшего школьного возраста : учебник / М.: Издательство Юрайт, 2014. – 583 с. – Серия :Бакалавр. Базовый курс
50. Остапова В.И. Тревога и тревожность [Текст] / Ред. СПб.: Питер, 2001. 256 с.
51. Павлов И.П. Психология личности. Определения, схемы, таблицы. // М.: Феникс. Серия: Зачет и экзамен, 2015. 112 с.
52. Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст, 2-е изд. ил. (Серия «Детскому психологу»). СПб.: Питер, 2009. 192 с.
53. Ротарь Н.В., Карцева Т.В. Занятия для детей с задержкой психического развития. Старший дошкольный возраст. // Волгоград: Учитель, 2014. 156 с.
54. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер. 2004. 720 с.
55. Руденко, А.М. Основы психологи и педагогики: общие вопросы / Ростов н/Д.: Феникс, 2015. 125 с.

56. Сорокина В.В. Негативные переживания детей в начальной школе // Вопросы психологии №2. 2004. 40 – 48 с.
57. Степанова О.П. Эффективное преодоление неуверенности и тревожности. Психокоррекционная работа. М.: Флинта, 2015. 210с.
58. Степанова О.П. Эффективное преодоление неуверенности и тревожности. Психокоррекционная работа. – М.: Флинта, 2015. – 80 с.
59. Столяренко Л.Д. Педагогическая психология. Ростов н/Д.: Изд-во Феникс, 2012. 544с. (Серия «Высшее образование»).
60. Суркина, С.Б. Снижение тревожности как психолого-педагогическая задача / Материалы VII Международной студенческой электронной научной конференции «Студенческий научный форум». – [URL:http://www.scienceforum.ru/2015/832/9974](http://www.scienceforum.ru/2015/832/9974) (дата обращения: 25.11.2016).
61. Тарасов С.Ю. Школьная тревожность: причины, следствия и профилактика. // М.: Теревинф, 2016. – 250с.
62. Темплар Р. Правила родителей. Пер. с англ. – М.: Альпина нон – фикшн, 2016. 272 с.
63. Томчук А.С. Психолого-педагогические условия успешной адаптации первоклассников к школьному обучению // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2015. 161–165 с.
64. Усанова О.Н. Практический материал для психологической работы в школе/Сост. – М.: Академия, 2011. 56 с.
65. Фесенко Е.В., Фесенко Ю.А. Синдром дефицита внимания и гиперактивности у детей. – Спб.: Наука и техника, 2010. 384 с.
66. Фрейд З. Введение в психоанализ. СПб.: Азбука-Аттикус, Серия: Азбука-Классика, 2015. 480 с.
67. Чутко Л.С. Тревожные расстройства. //Спб.: ЭЛБИ, 2010. 192 с.
68. Шаповаленко И.В. Психология развития и возрастная психология // И.В. Шаповаленко. – Юрайт. Серия: Бакалавр, 2013. 576с.
69. Шелехова Л.В. Математические методы в психологии и педагогике. В схемах и таблицах. Учебное пособие. – М.: Лань, 2015. 224 с.

70. Яковлева, О.В. Коррекция ситуативной и личностной тревожности у подростков/ О.В. Яковлева // Альманах современной науки и образования. – Тамбов: Грамота, 2011. – № 11 (54). 133-135 с.

Психолого-педагогические диагностики школьной тревожности младших подростков.

Тест «Исследование тревожности» (опросник Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина).

Вводные замечания. Измерение тревожности как свойства личности особенно важно, так как это свойство во многом обуславливает поведение субъекта. Определенный уровень тревожности - естественная и обязательная особенность активной деятельной личности. У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности - это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания.

Под личностной тревожностью понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий «веер» ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной реакцией. Как предрасположенность, личная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные для самооценки, самоуважения. Ситуативная или реактивная тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени.

Личности, относимые к категории высокотревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Если психологический тест выражает у испытуемого высокий показатель личностной тревожности, то это дает основание предполагать у него появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки его компетенции и престижа.

Большинство из известных методов измерения тревожности позволяет оценить или только личностную, или состояние тревожности, либо более специфические реакции. Единственной методикой, позволяющей дифференцированно измерять тревожность и как личностное свойство, и как состояние является методика, предложенная Ч. Д. Спилбергером. На русском языке его шкала была адаптирована Ю. Л. Ханиным.

Шкала ситуативной тревожности (СТ)

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

п/п	Суждение	Нет,э тоне так	П ожалуй, так	ерно	Сове ршенно верно
	Я спокоен	1	2		4
	Мне ничто не угрожает	1	2		4
	Я нахожусь в напряжении	1	2		4
	Я внутренне скован	1	2		4
	Я чувствую себя свободно	1	2		4
	Я расстроен	1	2		4
	Меня волнуют возможные	1	2		4

	неудачи				
	Я ощущаю душевный покой	1	2		4
	Я встревожен	1	2		4
0	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2		4
1	Я уверен в себе	1	2		4
2	Я нервничаю	1	2		4
3	Я не нахожу себе места	1	2		4
4	Я взвинчен	1	2		4
5	Я не чувствую скованности	1	2		4
6	Я доволен	1	2		4
7	Я озабочен	1	2		4
8	Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2		4
9	Мне радостно	1	2		4
0	Мне приятно	1	2		4

Шкала личной тревожности (ЛТ)

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не думайте, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

п/п	Суждение	Н иногда	П очти никогда	а асто	очти всегда
1	У меня бывает приподнятое настроение	1	2		
2	Я бываю раздражительным	1	2		
3	Я легко расстраиваюсь	1	2		
4	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2		
5	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2		

6	Я чувствую прилив сил и желание работать	1	2		
7	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2		
8	Меня тревожат возможные трудности	1	2		
9	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2		
0	Я бываю вполне счастлив	1	2		
1	Я все принимаю близко к сердцу	1	2		
2	Мне не хватает уверенности в себе	1	2		
3	Я чувствую себя незащищенным	1	2		
4	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2		
5	У меня бывает хандра	1	2		
6	Я бываю доволен	1	2		
7	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2		
8	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2		
9	Я уравновешенный человек	1	2		
0	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2		

Обработка результатов.

1. Определение показателей ситуативной и личностной тревожности с помощью ключа.

2. На основе оценки уровня тревожности составление рекомендаций для коррекции поведения испытуемого.

3. Вычисление среднегруппового показателя СТ и ЛТ и их сравнительный анализ в зависимости, например, от половой принадлежности испытуемых.

При анализе результатов самооценки надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной). При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности: до 30 баллов — низкая, 31—44 балла — умеренная; 45 и более высокая.

Ключ

Номера суждения	Ответы			
	да	Никог	Почти никогда	сто
СТ				
1	4	3	2	1
2	4	3	2	1
3	1	2	3	4
4	1	2	3	4
5	4	3	2	1
6	1	2	3	4
7	1	2	3	4
8	4	3	2	1
9	1	2	3	4
10	4	3	2	1
11	4	3	2	1
12	1	2	3	4
13	1	2	3	4
14	1	2	3	4
15	4	3	2	1
16	4	3	2	1
17	1	2	3	4
18	1	2	3	4
19	4	3	2	1
20	4	3	2	1
ЛТ				
21	4	3	2	1
22	1	2	3	4
23	1	2	3	4
24	1	2	3	4
25	1	2	3	4
26	4	3	2	1
27	4	3	2	1
28	1	2	3	4
29	1	2	3	4
30	4	3	2	1
31	1	2	3	4
32	1	2	3	4

33	1	2	3	4
34	1	2	3	4
35	1	2	3	4
36	4	3	2	1
37	1	2	3	4
38	1	2	3	4
39	4	3	2	1
40	1	2	3	4

По каждому испытуемому следует написать заключение, которое должно включать оценку уровня тревожности и при необходимости рекомендации по его коррекции. Так, лицам с высокой оценкой тревожности следует формировать чувство уверенности и успеха. Им необходимо смещать акцент с внешней требовательности, категоричности, высокой значимости в постановке задач на содержательное осмысление деятельности и конкретное планирование по подзадачам. Для низкотревожных людей, напротив, требуется пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности, возбуждение заинтересованности, высвечивание чувства ответственности в решении тех или иных задач.

По результатам обследования группы также пишется заключение, оценивающее группу в целом по уровню ситуативной и личностной тревожности, кроме того, выделяются лица, высоко- и низкотревожные.

Диагностика школьной тревожности: опросник Р. Филлипса

Опросник (тест) школьной тревожности Р. Филлипса относится к стандартизированным психодиагностическим методикам и позволяет оценить не только общий уровень школьной тревожности, но и качественное своеобразие переживания тревожности, связанной с различными областями школьной жизни. Опросник достаточно прост в проведении и обработке, поэтому хорошо зарекомендовал себя при проведении фронтальных психодиагностических обследований.

- Скачать диагностику школьной тревожности Р. Филлипса;
- Скачать бланк ответов для методики;
- Обработка теста в excel.

Цель методики. Опросник позволяет изучить уровень и характер тревожности, связанной со школой, у детей младшего и среднего школьного возраста.

Возрастные ограничения. Опросник предназначен для работы с детьми младшего и среднего школьного возраста. Оптимально его применение в 3-7 классах средней школы.

Процедура диагностики. Диагностика может проводиться как в индивидуальной, так и групповой форме. Вопросы предъявляются либо письменно, либо на слух. Присутствие учителя или классного руководителя в помещении, где проводится опрос, крайне нежелательно.

Необходимые материалы. Для проведения исследования необходим текст опросника, а также листы бумаги по числу учащихся.

Инструкция. «Ребята, сейчас вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как вы чувствуете себя в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, здесь нет правильных или неправильных, хороших или плохих ответов. Но листе для ответов сверху напишите свое имя, фамилию и класс. Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ "+", если вы согласны с ним, и "-", если не согласны».

Текст методики приведен ниже,

Опросник:

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом?

2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько хорошо ты знаешь материал?
3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?
4. Снилось ли тебе, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок?
5. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?
6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорит?
7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?
8. Случается ли с тобой, что ты боишься высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?
9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?
10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?
11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?
12. Волнует ли тебя вопрос, не останешься ли ты на второй год?
13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?
14. Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?
15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, чего хочешь ты?
16. Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание?
17. Трудно ли тебе получать такие отметки, которых ждут от тебя родители?
18. Боишься ли ты временами, что тебе станет плохо в классе?
19. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, если ты совершишь ошибку?
20. Похож ли ты на своих одноклассников?
21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли ты с ним справился?
22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнил?
23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?
24. Верно ли, что большинство ребят относятся к тебе по-дружески?
25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?
26. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
27. Боишься ли ты временами вступать в спор?
28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?
29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?
30. Хорошо ли ты чувствуешь себя с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?
31. Бывает ли, что твои одноклассники говорят обидные для тебя вещи?
32. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, кто не справляется с учебой?
33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимания?
34. Часто ли ты боишься выглядеть смешно?
35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?
36. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?
37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?
38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем сейчас?

39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу так же хорошо, как и твои одноклассники?
40. Часто ли ты, отвечая на уроке, задумываешься о том, как выглядишь со стороны?
41. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?
42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удастся быть лучше их?
43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся твои одноклассники?
44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?
45. Высмеивают ли временами одноклассники твою внешность и твое поведение?
46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята?
47. Если ты не можешь ответить на вопрос учителя, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?
48. Бывает ли так, что ты долго не можешь заснуть, думая о том, что будет завтра в школе?
49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что забыл вещи, которые раньше хорошо знал?
50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты пишешь самостоятельную работу?
51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?
52. Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?
53. Когда учитель дает самостоятельную работу, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ней?
54. Снилось ли тебе временами, что у тебя не получается такое задание, которое могут сделать все твои одноклассники?
55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?
56. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может спросить тебя или дать проверочную работу?
57. Когда ты выполняешь задание, бывает ли так, что ты чувствуешь, что получишь за него «2»?
58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты выполняешь задание на доске перед всем классом?

Обработка результатов.

По окончании заполнения опросника подсчитывается количество несовпадений с каждой шкалой опросника и с опросником в целом. Ключ: ответы «да» - 11, 20, 22, 24, 25, 30, 35, 36, 38, 39, 41, 43, 44; ответы «нет» - 1-10, 12-19, 21, 23, 26-29, 31-34, 37, 40, 42, 45-58.

1. Общая школьная тревожность: 2, 3, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46-58 (n = 22).
 2. Переживание социального стресса: 5, 10, 15, 20, 24, 30, 33, 36, 39, 42, 44 (n = 11).
 3. Фрустрация потребности в достижении успеха: 1, 3, 6, 11, 17, 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43 (n = 13).
 4. Страх самовыражения: 27, 31, 34, 37, 40, 45 (n = 6).
 5. Страх ситуации проверки знаний: 2, 7, 12, 16, 21, 26 (n = 6).
 6. Страх несоответствия ожиданиям окружающих: 3, 8, 13, 17, 22 (n = 5).
 7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу: 9, 14, 18, 23, 28 (n = 5).
 8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями: 2, 6, 11, 32, 35, 41, 44, 47 (n = 8).
- Интерпретация результатов.

Значения показателей тревожности, превышающие 50-типроцентный рубеж, позволяют говорить о повышенной тревожности, а превышающие 75 % - о высокой тревожности ребенка.

Расшифровка значений шкал данного опросника позволяет сделать выводы о качественном своеобразии переживания школьной тревожности каждым учащимся.

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

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

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

4. Страх самовыражения - негативное эмоциональное переживание ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.

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

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

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

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

Тест тревожности Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен. Методика "Выбери нужное лицо".

Методика представляет собой детский тест тревожности, разработанный американскими психологами Р. Тэммл, М. Дорки и В. Амен. Проективный тест исследует характерную для ребенка тревожность в типичных для него жизненных ситуациях (где соответствующие свойства личности проявляются в наибольшей степени).

При этом тревожность рассматривается как черта личности, функция которой состоит в обеспечении безопасности человека на психологическом уровне и которая вместе с тем имеет отрицательные следствия. Последние заключаются, в частности, в торможении активности ребенка, направленной на достижение успехов.

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

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

Тест проводится индивидуально с детьми. Тест тревожности Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен. Методика "Выбери нужное лицо". Проективная диагностика детей: Инструкция. В процессе исследования рисунки предъявляются ребенку в строгой последовательности, один за другим. Показав ребенку рисунок, тестирующий к каждому из них дает инструкцию-разъяснение следующего содержания Тестовый (стимульный) материал.

Инструкция

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

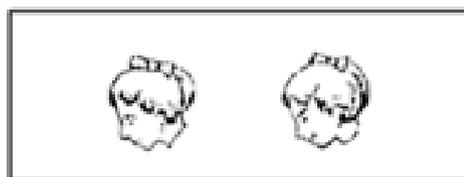
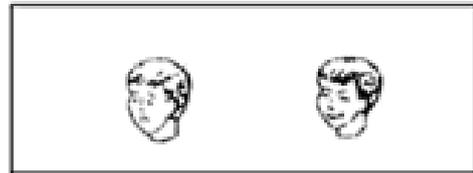
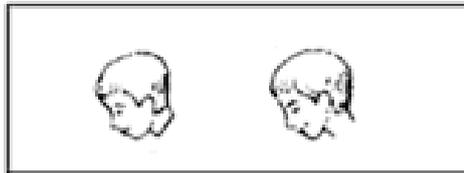
12. Изоляция. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»

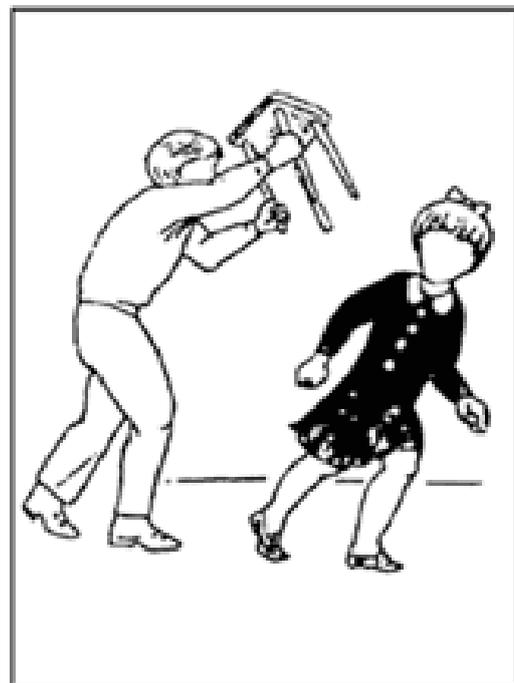
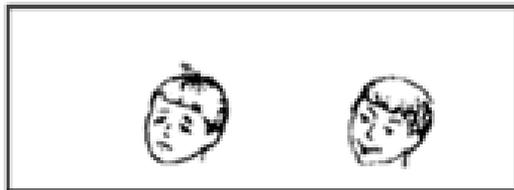
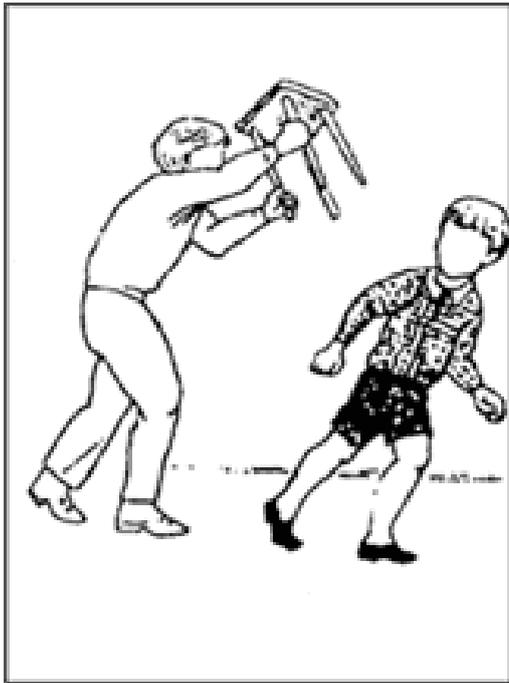
13. Ребенок с родителями. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) со своими мамой и папой».

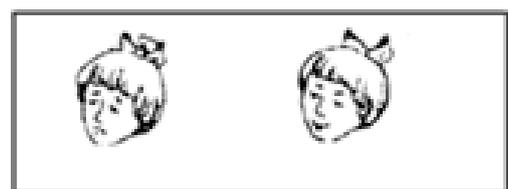
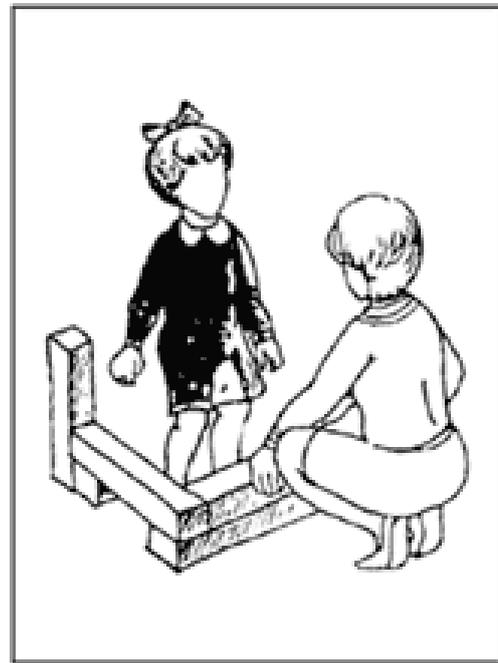
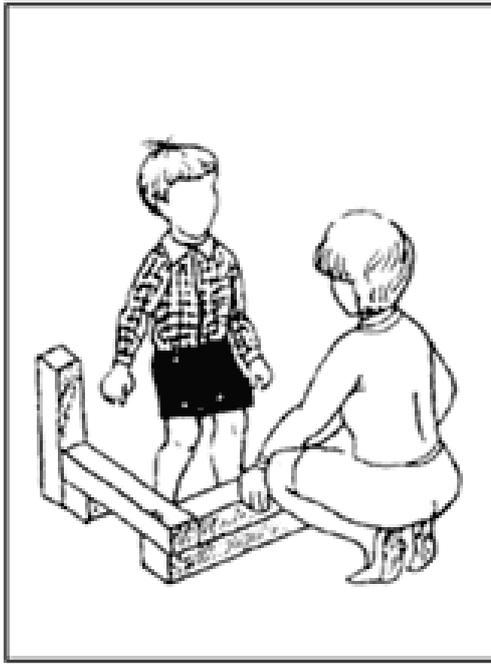
14. Еда в одиночестве. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) ест».

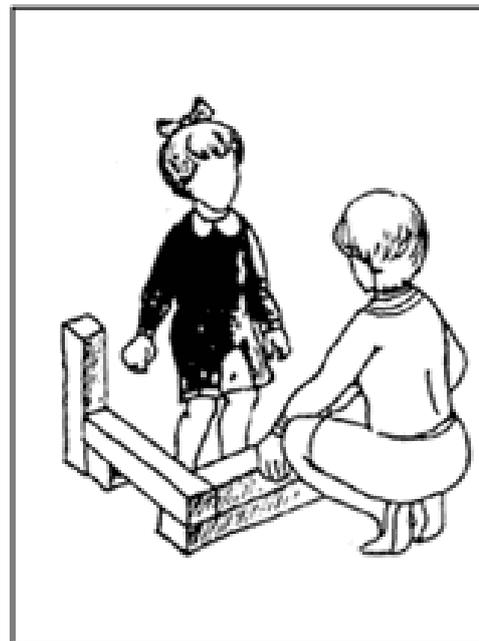
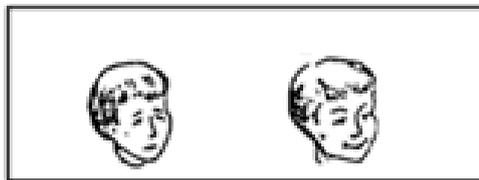
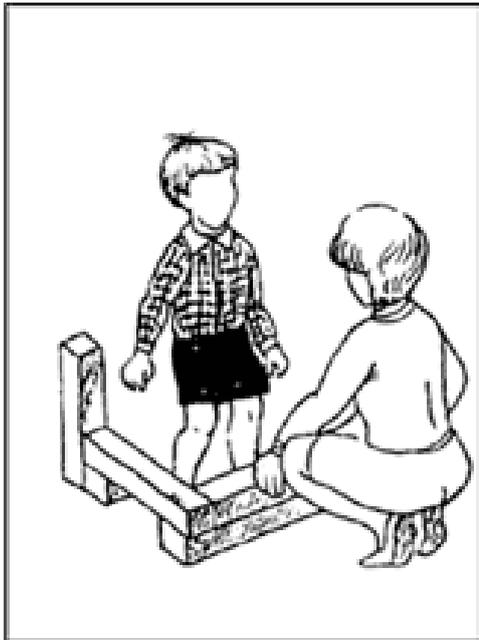
Обработка и интерпретация данных. Тест проводится индивидуально с каждым ребенком, результаты заносятся в протокол.

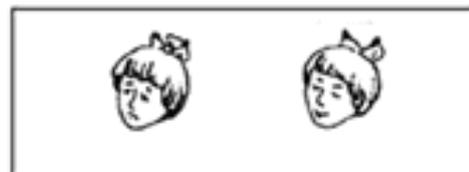
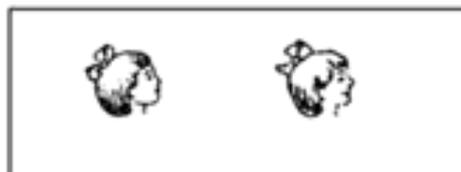
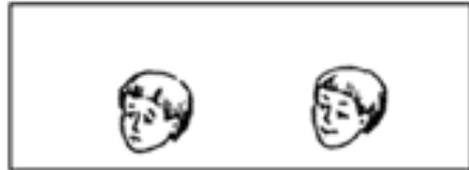
<i>Имя ребенка</i>			
<i>Возраст ребенка</i>			
<i>Дата проведения обследования</i>			
Номер и содержание рисунка	Примерное высказывание ребенка	Выбор лица	
		веселое	грустное
1. Игра с младшими детьми			
2. Ребенок, мать с младенцем			
3. Объект агрессии			
4. Одевание			
5. Игра со старшими детьми			
6. Укладывание спать в одиночестве			
7. Умывание			
8. Выговор			
9. Игнорирование			
10. Агрессивное нападение			
11. Собрание			
12. Изоляция			
13. Ребенок с родителями			
14. Еда в одиночестве			

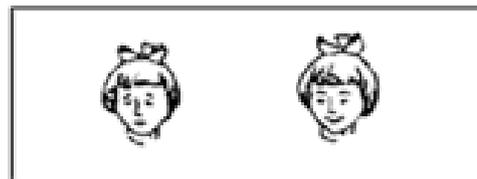
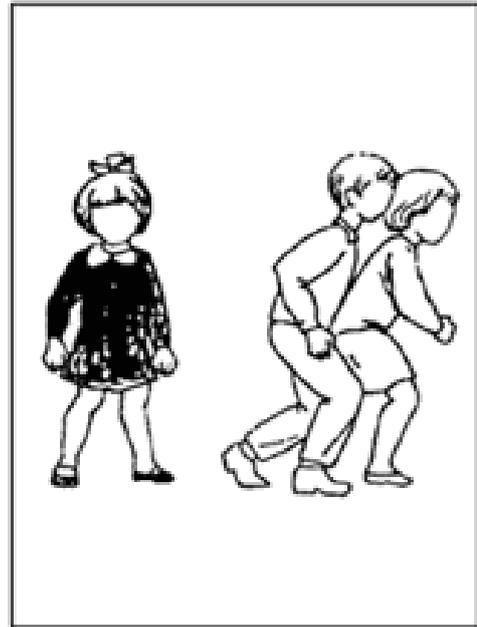
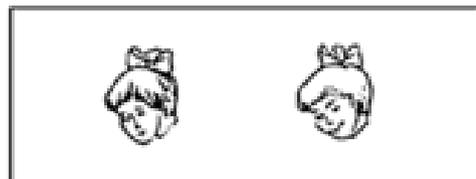
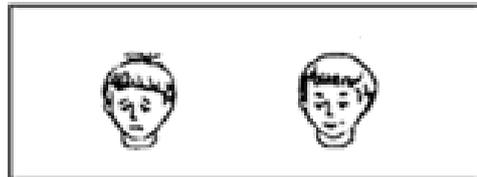
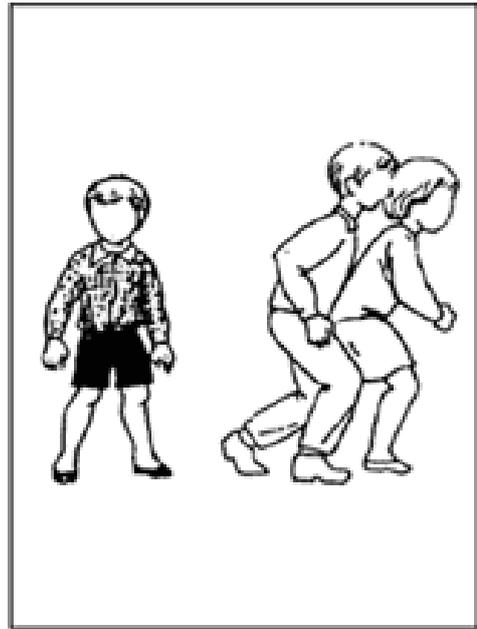
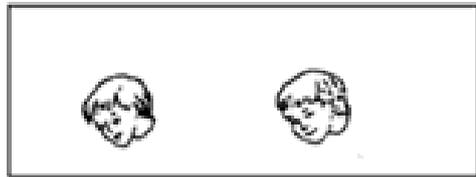
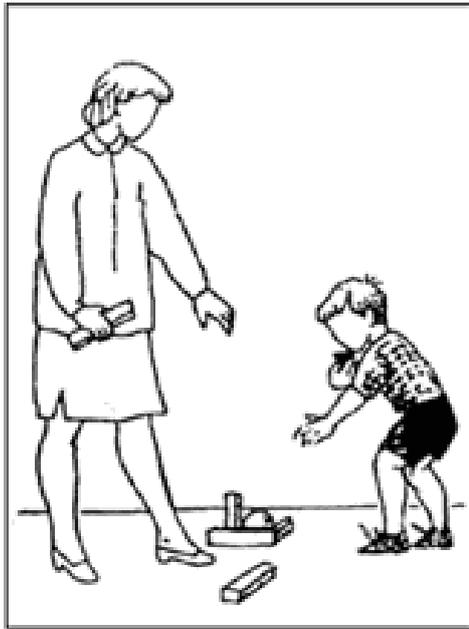


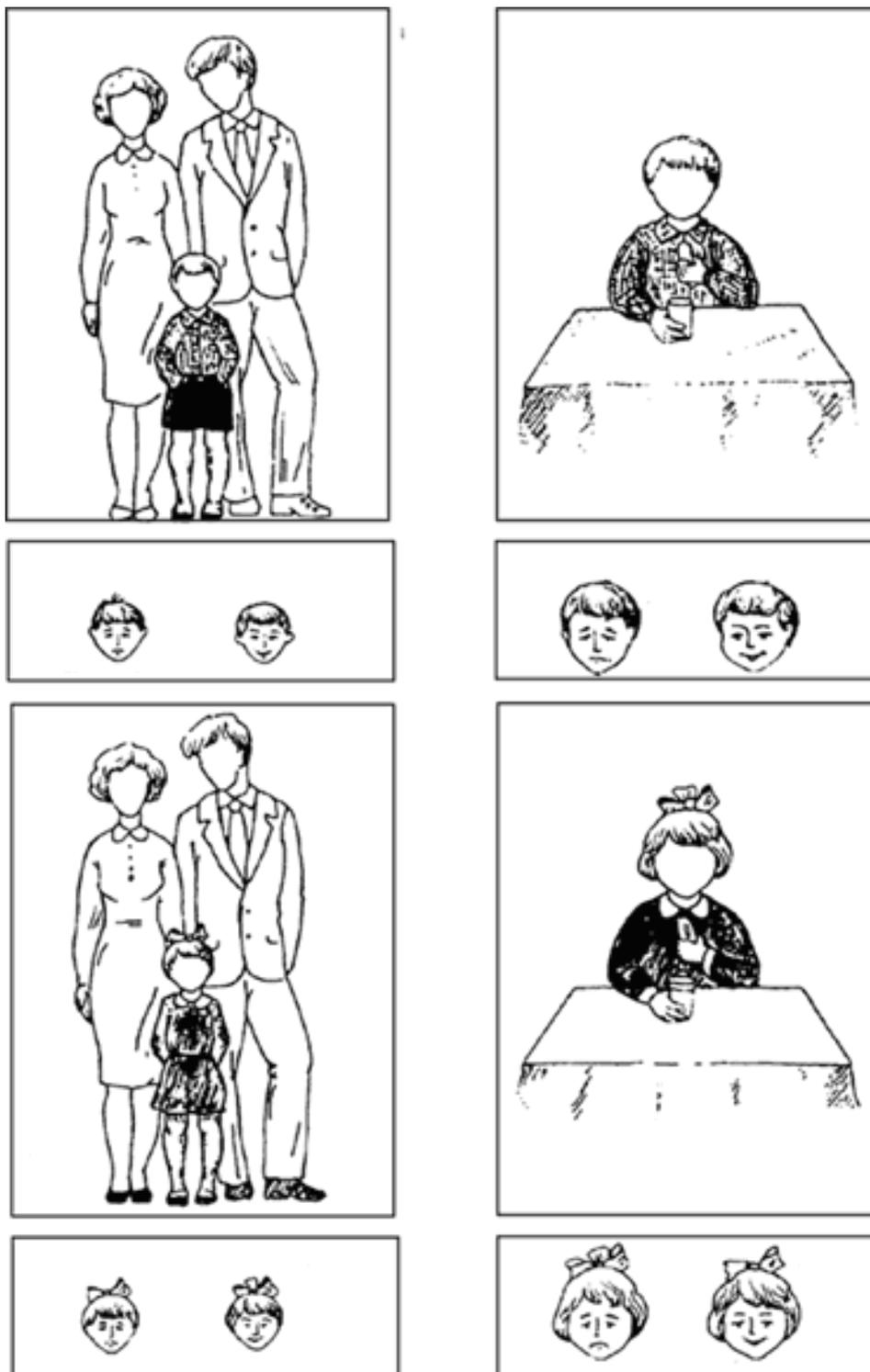












Количественный анализ. На основании данных протокола вычисляется индекс тревожности ребенка (ИТ), который равен процентному отношению числа эмоционально негативных выборов (печальное лицо) к общему числу рисунков (14).

В зависимости от уровня индекса тревожности дети подразделяются на три группы: 1) высокий уровень тревожности (ИТ выше 50 %); 2) средний уровень тревожности (ИТ от 20 до 50 %); 3) низкий уровень тревожности (ИТ от 0 до 20 %)

Качественный анализ. Каждый ответ ребенка анализируется отдельно. Делаются выводы относительно возможного характера эмоционального опыта ребенка в данной или подобной ситуации. Особенно высоким проективным значением обладают ситуации «Одевание», «Укладывание спать», «Еда в одиночестве». Присутствие в данных

ситуациях отрицательных эмоциональных выборов указывает на высокую степень вероятности присутствия у ребенка высокого уровня тревожности.

Дети, делающие отрицательные выборы в ситуациях «Ребенок, мать и младенец», «Умывание», «Игнорирование», «Собирание игрушек», с большой вероятностью будут обладать высоким или средним индексом тревожности.

Наибольший уровень тревожности проявляется в ситуациях моделирования отношений ребенок-ребенок: «Игра с младшими детьми», «Объект агрессии», «Игра со старшими детьми», «Агрессивное нападение», «Изоляция».

Ниже уровень тревожности в ситуациях, моделирующих отношения ребенок-взрослый: «Ребенок, мать и младенец», «Выговор», «Игнорирование», «Ребенок с родителями», и в ситуациях, моделирующих повседневные действия: «Одевание», «Укладывание спать в одиночестве», «Умывание», «Собирание игрушек», «Еда в одиночестве».

Результаты опытно-экспериментального исследования тревожности у младших подростков

Таблица 1.

Шкала сырых баллов Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина.

№	Ситуативная тревожность (баллов)	Личная тревожность (баллов)	Уровень тревожности
1	44	46	Высокий
2	30	30	Низкий
3	38	34	Средний
4	54	64	Высокий
5	52	49	Высокий
6	44	38	Высокий
7	35	41	Средний
8	26	40	Низкий
9	36	32	Низкий
10	51	52	Высокий
11	35	45	Средний
12	25	35	Низкий
13	54	54	Высокий
14	32	27	Низкий
15	20	25	Низкий
16	44	41	Средний
17	35	29	Средний
18	37	33	Средний
19	32	30	Низкий
20	25	20	Низкий
21	29	30	Низкий
22	35	33	Низкий
23	31	30	Низкий
24	28	25	Низкий
25	31	34	Низкий

Методика диагностики уровня школьной тревожности

Р. Филлипса.

Факторы	№ вопросов
1. Общая тревожность в школе	2, 3, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53. 54. 55, 56, 57, 58; сумма = 22
2. Переживание социального стресса	5. 10, 15. 20, 24. 30, 33, 36. 39, 42, 44 сумма = 11
3. Фрустрация потребности в достижение успеха	1. 3, 6. 11. 17. 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43; сумма = 13
4. Страх самовыражения	27, 31, 34, 37, 40, 45; сумма = 6
5. Страх ситуации проверки знаний	2, 7, 12, 16, 21, 26; сумма = 6
6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	3,8,13,17.22; сумма = 5
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	9,14.18.23,28; сумма = 5
8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями	2,6,11,32.35.41.44.47; сумма = 8

Опросник сырых баллов школьной тревожности Б.Н.Филипса

№	Переживание социального стресса	Фрустрация потребности в	Страх самовыражения	Страх ситуаций проверки знаний	Страх не соответствовать	Низкая физиологическая сопротивляемость	Проблемы и страхи в отношениях с	Общая тревожность в школе
1	7	3	5	6	4	2	3	17
2	3	1	4	3	1	2	2	16
3	5	7	6	4	2	1	6	12
4	8	4	6	4	2	3	3	13
5	3	7	0	3	2	3	5	9
6	3	4	4	3	2	0	4	6
7	4	6	6	5	5	3	4	17
8	4	4	4	6	2	2	5	12
9	6	6	6	6	3	5	5	22
10	6	5	3	3	3	2	4	11
11	7	5	5	4	2	1	3	12
12	5	4	2	4	2	1	1	13
13	9	7	5	4	4	4	3	16
14	5	3	3	3	1	1	4	12
15	6	4	4	5	3	3	5	17
16	5	4	2	5	2	0	3	14
17	7	6	6	4	3	2	3	11
18	6	6	2	3	1	1	4	13
19	9	7	5	4	4	4	3	16
20	5	3	3	3	1	1	4	12
21	6	4	4	5	3	3	5	17
22	5	4	2	5	2	0	3	14
23	7	6	6	4	3	2	3	11
24	6	6	0	0	1	0	4	0
25	6	3	4	3	1	3	1	17

Сырые балы диагностики уровня ситуативной тревожности по методике «Тест тревожности Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен.»

№	Баллы в %	Уровень тревожности
1	15	Нормальный
2	50	Высокий
3	7	Нормальный
4	21	Средний
5	64	Высокий
6	25	Нормальный
7	51	Высокий
8	14	Нормальный
9	7	Нормальный
10	9	Нормальный
11	62	Высокий
12	29	Нормальный
13	7	Нормальный
14	21	Нормальный
15	64	Высокий
16	14	Нормальный
17	29	Средний
18	45	Высокий
19	14	Нормальный
20	16	Нормальный
21	19	Нормальный
22	15	Нормальный
23	42	Высокий
24	6	Нормальный
25	17	Нормальный

Программа психолого-педагогической коррекции

Краткое содержание программы:

Занятие №1: Цель: познакомиться с классом и начать его сплочение, знакомство детей с основными правилами.

3. Упражнение «Здравствуй, я рад(а) познакомиться».

Цель: Знакомство с классом для раскрытия новых качеств.

Инструкция: каждый по кругу должен сказать фразу: «Здравствуйте, я рад(а) с вами познакомиться!». Далее нужно сказать свое имя и несколько слов о себе. Во время знакомства необходимо подчеркнуть свою индивидуальность, чтобы о вас запомнили, далее бросают мяч любому из участников.

4. Выработка правил поведения на занятиях.

Инструкция: Ведущий предлагает правила поведения на занятиях, особо подчеркивая, что эти правила в равной степени относятся и к нему, и к участникам:

1. Доверительный стиль общения. Для того, наша группа работала с наибольшей отдачей, чтобы мы с вами больше доверяли друг другу, нужно обращаться на «ты».

2. Не существуют правильных или неправильных ответов. Правильный ответ – тот, который на самом деле выражает твоё мнение.

3. Анонимность рассказываемых ситуаций, случаев из жизни. Нельзя превращать занятия в классный час по разбору поведения кого-либо.

4. Искренность в общении. Во время работы в группе мы говорим только то, что чувствуем по поводу происходящего, т.е. только правду. Если нет желания говорить искренне и откровенно, то мы молчим. Лучше промолчать, чем говорить не то, что ты думаешь.

5. Нельзя давать оценку выступлению другого участника, если он сам тебя об этом не просит. При обсуждения происходящего в группе мы оцениваем не участников, а только их действие и поведение. Мы не используем высказывание «Ты мне не нравишься», а заменяем на «Ты совершил плохой поступок», «Мне не нравится твоя манера».

6. Нельзя вне занятий обсуждать то, что мы узнали друг о друге на занятиях, и то, как разные ребята ведут себя на них. Все, что происходит на занятиях, должно остаться нашей общей тайной.

7. Уважение говорящего. Когда кто-либо из участников высказывается, нельзя перебивать его, обращаясь к кому-либо из участников нужно смотреть на него.

8. Активное участие в происходящем, это норма поведения, в соответствии с которой в любую минуту мы реально включение в работу группу. мы активно смотрим, чувствуем, слушаем себя, партнера и группу в целом. мы не замыкаемся в себе что-то неприятное. Мы не думаем только о себе, получив много положительных эмоций. Мы все время в группе, внимательны к другим.

9. Постоянный состав группы. Никто не должен опаздывать на занятие. Рекомендации ведущему подробно объяснить участникам эти правила, ответить на вопросы. Затем обсудить предложения от участников. Дается возможность высказываться всем участникам.

Ритуал принятия правил. Ведущий «торжественно обещает» следовать этим правилам и предлагает участникам сделать тоже самое. Предлагается придумать ритуал начала и окончания занятия, напоминая участникам об их обещании.

5. Разминка «Смена ритмов»

Цель: помочь тревожным детям включиться в общий ритм работы, снять излишнее мышечное напряжение.

Инструкция: Если учитель(психолог) хочет привлечь внимание детей, он начинает хлопать в ладоши и громко, в такт хлопкам, считать: раз, два, три, четыре... Дети

присоединяются и тоже, все вместе хлопая в ладоши, хором считают: раз, два, три, четыре... Постепенно учитель (психолог), а вслед за ним и дети, хлопает все реже, считает все тише и медленнее.

6. Упражнение «Мой личный герб»

Цель: знакомство, получение первичной информации друг о друге.

Инструкция: Каждый участник группы пишет на табличке свое имя и рисует свой символ, эмблему. На это я даю вам 5 минут.

По окончании работы, каждый называет свое имя и «расшифровывает» свою эмблему (10 минут), а затем мы вывесим все гербы вот здесь на стенде (или доске), и вы сможете с ними познакомиться более подробно после занятия.

5. Рефлексия: с мячом А теперь расскажем, друг другу о том, что было хорошего на занятиях, чем они понравились вам. Берем в руки мячик. Я начну с себя: «Я увидела на занятиях, какие вы все добрые и как вам хочется, чтобы все были радостными и счастливыми. Как вы все старались, помогали друг другу. Мне было интересно играть и заниматься с вами». Передавать мячик по кругу.

6. Ритуал прощания:

Инструкция: «Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой вы подарите друг другу аплодисменты в знак благодарности. Ведущий начинает хлопать в ладоши, глядя на одного из участников группы и медленно приближаясь к нему. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. Последнему участнику аплодируют уже вся группа.

Занятие №2

1. Упражнение «ритуал приветствия»

Цель: создание положительного эмоционального фона, сплочение группы, формирование чувства близости с другими детьми.

Инструкция: Я хочу поговорить с вами о том, как обычно приветствуют друг друга люди. Кто из вас может продемонстрировать типичное русское рукопожатие? Я хотела бы, чтобы вы сейчас придумали смешное приветствие, которое мы будем использовать в ближайшее время.

Это рукопожатие должно стать своего рода отличием нашей группы. Сначала выберите себе партнера. Вам предоставляется три минуты, чтобы изобрести, как можно более необычный способ рукопожатия.

Это приветствие должно быть достаточно простым, чтобы все легко могли его запомнить, но при этом достаточно смешным, чтобы нам было весело пожимать друг другу руки именно таким способом. Теперь пусть каждая пара покажет придуманное ей приветствие. Нам необходимо выбрать то рукопожатие, которое мы будем с вами использовать на следующей встрече.

2. Разминка: упражнение «Шалтай-болтай»

Цель: расслабить мышцы рук, спины и груди.

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

Шалтай-Болтай

Сидел на стене.

Шалтай-Болтай Свалился во сне. (С. Маршак).

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

3. Упражнение «Счет»

Цель: сплочение группы, эмоциональное и мышечное расслабление, создание атмосферы единства. Инструкция: ведущий называет числа. Сразу после того, как число будет названо, должно встать столько человек, какое число прозвучало

4. Упражнение «Узнай по голосу»

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

5. Упражнение «Моё имя»

Инструкция: Психолог задаёт вопросы; дети по кругу отвечают. Тебе нравится твоё имя? Что он означает? Хотел бы ты, чтобы тебя звали по другому? Как? При затруднении в ответах психолог называет ласкательные производные от имени ребёнка, а тот выбирает понравившееся.

6. Рефлексия: Участники по кругу: характеризуют настроение, обмениваются мнениями и чувствами о проведенном занятии (понравилось — не понравилось, что показалось самым важным, полезным, что чувствовали, какие мысли приходили в голову и т.д.).

7. Ритуал прощания:

Инструкция: Ведущий начинает хлопать в ладоши, глядя на одного из участников группы и медленно приближаясь к нему. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. Последнему участнику аплодируют уже вся группа.

Занятие №3

1. Упражнение «ритуал приветствия»

Все участники группы берутся за руки и здороваются друг с другом, называя по имени.

2. Разминка: «Смена ритмов»

Цель: помочь тревожным детям включиться в общий ритм работы, снять излишнее мышечное напряжение.

Инструкция: Если воспитатель хочет привлечь внимание детей, он начинает хлопать в ладоши и громко, в такт хлопкам, считать: раз, два, три, четыре... Дети присоединяются и тоже, все вместе хлопая в ладоши, хором считают: раз, два, три, четыре... Постепенно воспитатель, а вслед за ним и дети, хлопает все реже, считает все тише и медленнее.

3. Упражнение «Превращения»

Инструкция: Группа садится в круг. Сейчас каждому из вас будет представлена возможность вжиться в другого человека, чтобы постараться лучше его почувствовать и понять. Вы получите листы бумаги с указанием имени того человека, в которого вы должны будете превратиться. Через пару минут каждый из вас будет уже кем то другим. И вы должны будете изобразить этого человека, а группа должна угадать кто это. Так же другие участники могут задавать вопросы, а он должен ответить так, как бы ответил изображаемый человек.

4. Упражнение «На что похоже моё настроение?»

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

5. Упражнение «Закончи предложение»

Инструкция: Детям предлагается закончить предложение: Взрослые обычно боятся...; дети обычно боятся...; мамы обычно боятся...; папы обычно боятся...

6. Рефлексия: А теперь расскажем, друг другу о том, что было хорошего на занятиях, чем они понравились вам. Берем в руки мячик. Я начну с себя: «Я увидела на занятиях, какие вы все добрые и как вам хочется, чтобы все были радостными и счастливыми. Как вы все старались, помогали друг другу. Мне было интересно играть и заниматься с вами». Передавать мячик по кругу.

7. Ритуал прощания:

Инструкция: «Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой вы подарите друг другу аплодисменты в знак благодарности. Ведущий

начинает хлопать в ладоши, глядя на одного из участников группы и медленно приближаясь к нему. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. Последнему участнику аплодируют уже вся группа.

Занятие №4

1. Упражнение «Ритуал приветствия»

Инструкция: участникам предлагается образовать круг и разделиться на три равные части: «европейцев», «японцев» и «африканцев». Потом каждый из участников идет по кругу и здоровается со всеми «своим способом»: «европейцы» пожимают руку, «японцы» кланяются, «африканцы» трутся носами. Это упражнение обычно происходит весело и эмоционально. Его лучше всего ставить в начало занятия, для того чтобы поприветствовать друг друга и зарядить группу энергией.

2. Разминка: Упражнение «Ревущий мотор» - Вы видели настоящие автомобильные гонки? Сейчас мы организуем нечто вроде автогонок по кругу. Представьте себе рев гоночного автомобиля – «Рррмм!».

Один из вас начинает, произнося «Рррмм!» и быстро поворачивает голову налево или направо. Его сосед, в чью сторону он повернулся, тут же «вступает в гонку» и быстро произносит свое «Рррмм!», повернувшись к следующему соседу.

Таким образом, «рев мотора» быстро передается по кругу, пока не сделает полный оборот. Кто хотел бы начать?

3. Упражнение «Ассоциации с фруктами»

Цель: освоение участниками группы техники Я-заявления.

Инструкция: проассоциируйте себя, свое сегодняшнее настроение, с каким либо фруктом. Я сегодня похожа на спелое зеленое яблоко: ничего необычного, просто нормальное рабочее настроение. Продолжите по кругу.

4. Упражнение «Кино»

Цель: Самовыражение, самосознание. Создание атмосферы принятия и понимания, развитие эмпатии, умения безоценочно относиться друг к другу.

Инструкция: Представьте, что о тебе, когда тебе 30 лет сняли фильм и сейчас ты его смотришь. Расскажи, как ты – главный герой фильма – выглядишь, чем занимаешься и т.п. Нарисуй кадры из фильма. Доволен ли ты этим фильмом? Что понравилось больше всего? Каков жанр этого фильма? Если ты не совсем доволен, что бы тебе хотелось изменить в этом фильме? Что тебе нужно для этого сделать?

5. Упражнение «Волшебный стул»

Цель: Снятие внутренних зажимов. Поиск своих ресурсов.

Инструкция: Каждый по очереди может сесть на стул и рассказать о своем самом заветном желании.

6. Упражнение «Ласковый мелок»

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

7. Рефлексия: Участники по кругу: характеризуют настроение, обмениваются мнениями и чувствами о проведенном занятии (понравилось — не понравилось, что показалось самым важным, полезным, что чувствовали, какие мысли приходили в голову и т.д.).

8. Ритуал прощания:

Инструкция: Ведущий начинает хлопать в ладоши, глядя на одного из участников группы и медленно приближаясь к нему. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. Последнему участнику аплодируют уже вся группа.

Занятие № 5

1. Упражнение: «Ритуал приветствия» Все участники группы берутся за руки и здороваются друг с другом, называя по имени.

2. Разминка: упражнение «Корабль и ветер»

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

3. Упражнение «Ассоциации с временами года»

Инструкция: Проассоциируйте себя, свое сегодняшнее настроение, с каким либо временем года. Я сегодня похожа на спелое лето: это середина года, когда длинные дни и можно много чего успеть сделать. У меня хорошее рабочее настроение. Продолжите по кругу.

4. Рисование школьных страхов

Инструкция: Участники рисуют на листах бумаги свои страхи.

5. Упражнение «Спрятанные проблемы»

Цель: способствовать выходу тревожных переживаний детей, проявлению чувств.

Инструкция: Ведущий предлагает детям нарисовать каждому, что или кто его тревожит (пугает), рассказать об этом, а потом бросить в «почтовый ящик», т.е. спрятать проблему (по кругу). Если у ребенка недостаточно развиты изобразительные навыки или он отказывается рисовать, можно предложить ему рассказать о своей проблеме, затем дунуть на чистый лист («вложить в него проблему») и «спрятать» ее в «почтовом ящике».

6. Рефлексия: Ответ на вопрос: что было интересно, важно, понравилось на занятии?

7. Ритуал прощания:

Инструкция: Ведущий начинает хлопать в ладоши, глядя на одного из участников группы и медленно приближаясь к нему. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. Последнему участнику аплодируют уже вся группа.

Занятие № 6

1. Упражнение «ритуал приветствия»

Инструкция: участникам предлагается образовать круг и разделиться на три равные части: «европейцев», «японцев» и «африканцев». Потом каждый из участников идет по кругу и здоровается со всеми «своим способом»: «европейцы» пожимают руку, «японцы» кланяются, «африканцы» трутся носами. Это упражнение обычно происходит весело и эмоционально. Его лучше всего ставить в начало занятия, для того чтобы поприветствовать друг друга и зарядить группу энергией.

2. Разминка: «Смена ритмов»

Цель: помочь тревожным детям включиться в общий ритм работы, снять излишнее мышечное напряжение.

Инструкция: Если воспитатель хочет привлечь внимание детей, он начинает хлопать в ладоши и громко, в такт хлопкам, считать: раз, два, три, четыре... Дети присоединяются и тоже, все вместе хлопая в ладоши, хором считают: раз, два, три, четыре... Постепенно воспитатель, а вслед за ним и дети, хлопает все реже, считает все тише и медленнее.

3. Упражнение «Ассоциации с одеждой»

Инструкция: Проассоциируйте себя, свое сегодняшнее настроение, с одеждой. Я сегодня похожа на деловой костюм, у меня нормальное настроение, я готова к работе. Продолжите дальше по кругу.

4. Упражнение «Азбука страхов»

Инструкция: Детям предлагается нарисовать различных, страшных героев на отдельных листах и дать им имена. Далее дети рассказывают о том, что нарисовали.

Далее каждому ребёнку предлагается превратить страшных героев в смешных, дорисовав их.

5. Упражнение «Страшная сказка по кругу»

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

6. :Ответ на вопрос: что было интересно, важно, понравилось на занятии?

7. Ритуал прощания:

Инструкция: Ведущий начинает хлопать в ладоши, глядя на одного из участников группы и медленно приближаясь к нему. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. Последнему участнику аплодируют уже вся группа.

Занятие № 7

1. Упражнение «ритуал приветствия» Инструкция: участникам предлагается образовать круг и разделить на три равные части: «европейцев», «японцев» и «африканцев». Потом каждый из участников идет по кругу и здоровается со всеми «своим способом»: «европейцы»жимают руку, «японцы» кланяются, «африканцы» трутся носами. Это упражнение обычно происходит весело и эмоционально. Его лучше всего ставить в начало занятия, для того чтобы поприветствовать друг друга и зарядить группу энергией.

2. Разминка: упражнение «Шалтай-болтай»

Цель: расслабить мышцы рук, спины и груди.

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

Шалтай-Болтай Сидел на стене. Шалтай-Болтай Свалился во сне. (С. Маршак). Сначала будем поворачивать туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» - резко наклоняем корпус тела вниз»

3. Упражнение «Угадай, где я»

Инструкция: Участники по очереди показывают пантомиму, изображая какое-либо помещение в школе. Остальные должны догадаться, что это за помещение.

4. Упражнение «Школа для животных»

Инструкция: Каждый участник рисует себя в образе какого-нибудь животного. Обсуждается характер животных, затем моделируется ситуация у «Учитель» ведет урок, а остальные ведут себя в соответствии со своей ролью (дрожат от страха; ни на что не обращают внимания и т. д.) После этого рисунки произвольно перераспределяются, учитель сменяется (по жребию). Каждый демонстрирует доставшееся ему поведение. Ведущий оказывает помощь детям, испытывающим затруднения в моделировании поведения. Заканчивается игра обсуждением чувств, которые испытывали участники, когда изображали животных.

5. Упражнение «Неопределённые фигуры»

Инструкция: Психолог на доске рисует различные фигуры, ребята говорят на какие страшные существа они похожи.

6. Рефлексия: Ответ на вопрос: что было интересно, важно, понравилось на занятии?

7. Ритуал прощания:

Инструкция: Ведущий начинает хлопать в ладоши, глядя на одного из участников группы и медленно приближаясь к нему. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. Последнему участнику аплодируют уже вся группа.

Занятие № 8

1. Упражнение «ритуал приветствия» Инструкция: участникам предлагается образовать круг и разделиться на три равные части: «европейцев», «японцев» и «африканцев». Потом каждый из участников идет по кругу и здоровается со всеми «своим способом»: «европейцы» пожимают руку, «японцы» кланяются, «африканцы» трутся носами. Это упражнение обычно происходит весело и эмоционально. Его лучше всего ставить в начало занятия, для того чтобы поприветствовать друг друга и зарядить группу энергией.

2. Разминка: упражнение «Корабль и ветер»

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

3. Упражнение «Конкурс боюсек»

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

4. Упражнение «Принц и принцесса» Инструкция: Дети стоят по кругу. В центр ставится стул – это трон. Кто сегодня будет Принцем (Принцессой)? Каждый садится по желанию на трон. Остальные оказывают ему знаки внимания, говорят что-то хорошее.

5. Рисование на тему « Волшебные зеркала» Инструкция: Психолог предлагает нарисовать себя в трёх зеркалах, но не простых, волшебных: в первом - маленьким и испуганным; во-втором – большим и весёлым; в третьем - не боящимся ничего и сильным. После задаются вопросы: какой человек симпатичнее? На кого ты сейчас похож? В какое зеркало ты чаще смотришься?

6. Рефлексия: Ответ на вопрос: что было интересно, важно, понравилось на занятии?

7. Ритуал прощания:

Инструкция: Ведущий начинает хлопать в ладоши, глядя на одного из участников группы и медленно приближаясь к нему. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. Последнему участнику аплодируют уже вся группа.

Занятие № 9

1. Упражнение: «Ритуал приветствия» Все участники группы берутся за руки и здороваются друг с другом, называя по имени.

2. Разминка: Упражнение «Ревущий мотор» - Вы видели настоящие автомобильные гонки? Сейчас мы организуем нечто вроде автогонок по кругу. Представьте себе рев гоночного автомобиля – «Рррмм!» Один из вас начинает, произнося «Рррмм!» и быстро поворачивает голову налево или направо. Его сосед, в чью сторону он повернулся, тут же «вступает в гонку» и быстро произносит свое «Рррмм!», повернувшись к следующему соседу. Таким образом, «рев мотора» быстро передается по кругу, пока не сделает полный оборот. Кто хотел бы начать?

3. Упражнение «Ассоциации с временами года»

Инструкция: Проассоциируйте себя, свое сегодняшнее настроение, с каким - либо временем года. Я сегодня похожа на спелое лето: это середина года, когда длинные дни и можно много чего успеть сделать. У меня хорошее рабочее настроение. Продолжите по кругу.

4. Упражнение «Путаница»

Инструкция: Выбирается один водящий. Остальные дети запутываются, не расцепляя рук. Водящий должен распутать клубок.

5. Упражнение «Кораблик»

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

6. Упражнение «Волшебники»

Инструкция: Один из детей превращается в волшебника, ему завязывают глаза и предлагают догадаться, кто к нему будет подходить; он ощупывает кисти рук.

7. Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»

Инструкция: Нарисуйте солнце, а в центре солнечного круга напишите свое имя. Затем вдоль лучей напишите все свои достоинства, все хорошее, что вы о себе знаете. Постарайтесь вспомнить как можно больше достоинств, чтобы было как можно больше лучей».

8. Рефлексия: Ответ на вопрос: что было интересно, важно, понравилось на занятии?

9. Ритуал прощания:

Инструкция: Ведущий начинает хлопать в ладоши, глядя на одного из участников группы и медленно приближаясь к нему. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. Последнему участнику аплодируют уже вся группа.

Занятие № 10

1. Упражнение: «Ритуал приветствия» Все участники группы берутся за руки и здороваются друг с другом, называя по имени.

2. Разминка: «Смена ритмов»

Цель: помочь тревожным детям включиться в общий ритм работы, снять излишнее мышечное напряжение. Инструкция: Если воспитатель хочет привлечь внимание детей, он начинает хлопать в ладоши и громко, в такт хлопкам, считать: раз, два, три, четыре... Дети присоединяются и тоже, все вместе хлопая в ладоши, хором считают: раз, два, три, четыре... Постепенно воспитатель, а вслед за ним и дети, хлопает все реже, считает все тише и медленнее.

3. Упражнение «Комплименты»

Инструкция: Стоя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседа, участник говорит: «Мне нравится в тебе...» Принимающий кивает головой и отвечает: «Спасибо, мне очень приятно! Упражнение продолжается по кругу. Далее обсуждаем чувства, которые испытали дети при выполнении данного задания.

4. Упражнение «Я сильный – я слабый»

Инструкция: Ведущий по очереди подходит к каждому ребенку и просит вытянуть вперед руки, затем старается опустить руки ребенка вниз, нажимая на них сверху. Ребенок должен удержать руку, говоря при этом: «Я сильный». На втором этапе действия повторяются со словами: «Я слабый». Далее устраивается обсуждение, в каком случае легче было удержать руки, какой можно сделать вывод.

5. Упражнение «Солнышко»

Цель: Вызвать у участников положительные эмоции.

Инструкция: Всем участникам раздаются чистые листы. Они рисуют во весь лист солнышко с количеством лучиков, равных количеству участников, исключая себя. В центре солнышка пишут свое имя. Затем по кругу передают друг другу листы, вписывают пожелания, комплименты над лучиками. Листы, пройдя круг, возвращаются к своему хозяину.

6. Рефлексия: Ответ на вопрос: что было интересно, важно, понравилось на занятии?

7. Ритуал прощания:

Инструкция: Ведущий начинает хлопать в ладоши, глядя на одного из участников группы и медленно приближаясь к нему. Затем этот участник выбирает из группы

следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. Последнему участнику аплодируют уже вся группа.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции школьной тревожности у младших подростков.

Таблица 5

Результаты по методике «Школьной тревожности» Б.Н. Филиппа
Индивидуальные значения «до» и «после».

Доизмерения, $t_{до}$	Послеизмерения, $t_{после}$	Разность ($t_{до}-t_{после}$)	Абсолютное значение разности
17	12	-5	5
16	7	-9	9
12	5	-7	7
13	8	-5	5
9	3	-6	6
6	3	-3	3
17	4	-13	13
12	6	-6	6
22	6	-16	16
11	6	-5	5

Так как в матрице имеются связанные ранги (одинаковый ранговый номер) 1-го ряда, произведем их переформирование. Переформирование рангов производится без изменения важности ранга, то есть между ранговыми номерами должны сохраниться соответствующие соотношения (больше, меньше или равно). Также не рекомендуется ставить ранг выше 1 и ниже значения равного количеству параметров (в данном случае $n = 10$). Переформирование рангов производится в таблице 3.

Таблица 6.

Переформирование рангов.

Номера мест в упорядоченном ряду	Расположение факторов по оценке эксперта	Новые ранги
1	3	1
2	5	3
3	5	3
4	5	3
5	6	5.5
6	6	5.5
7	7	7
8	9	8
9	13	9
10	16	10

Гипотезы.

H_0 : Показатели после проведения опыта меньше значений показателей до эксперимента.

H_1 : Показатели после проведения опыта превышают значения показателей до эксперимента.

Таблица 7.

Доизмерения, $t_{до}$	Послеизмерения, $t_{после}$	Разность ($t_{до}-t_{после}$)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
17	12	-5	5	3
16	7	-9	9	8
12	5	-7	7	7
13	8	-5	5	3
9	3	-6	6	5.5
6	3	-3	3	1
17	4	-13	13	9
12	6	-6	6	5.5
22	6	-16	16	10
11	6	-5	5	3
Сумма				55

Сумма по столбцу рангов равна $\Sigma=55$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+10)10}{2} = 55$$

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно.

Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – положительными. В Таблице эти направления и соответствующие им ранги выделены цветом. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия T:

$$T = \sum R_i = 0$$

По таблице Приложения находим критические значения для T-критерия Вилкоксона для $n=10$:

$$T_{кр} = 5 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр} = 10 \quad (p \leq 0.05)$$

Зона значимости в данном случае простирается влево, действительно, если бы "редких", в данном случае отрицательных, направлений не было совсем, то и сумма их рангов равнялась бы нулю.

В данном же случае эмпирическое значение T попадает в зону значимости: $T_{\text{эмп}} < T_{\text{кр}}(0,01)$.

Гипотеза H_0 принимается. Показатели после эксперимента не превышают значения показателей до опыта.

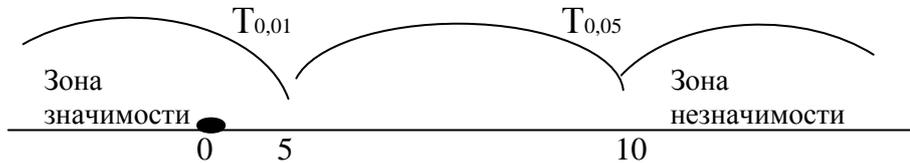


Рисунок 1. Ось значимости

Результаты исследования по методике «Шкала Ч.Д. Спилберга – Ю.Л. Ханина».

Для подсчета этого критерия нет необходимости упорядочивать ряды значений по нарастанию признака.

Первый шаг в подсчете T -критерия – вычитание каждого индивидуального значения "до" из значения "после".

Таблица 8

Доизмерения, $t_{\text{до}}$	Послеизмерения, $t_{\text{после}}$	Разность ($t_{\text{до}} - t_{\text{после}}$)	Абсолютное значение разности
15	10	-5	5
17	16	-1	1
27	20	-7	7
29	30	1	1
33	31	-2	2
45	40	-5	5
44	41	-3	3
49	45	-4	4
38	33	-5	5
30	28	-2	2

Исключим нулевые сдвиги.

Так как в матрице имеются связанные ранги (одинаковый ранговый номер) 1-го ряда, произведем их переформирование. Переформирование рангов производится без изменения важности ранга, то есть между ранговыми номерами должны сохраниться соответствующие соотношения (больше, меньше или равно). Также не рекомендуется ставить ранг выше 1 и ниже значения равного количеству параметров (в данном случае $n = 10$). Переформирование рангов производится в табл.

Таблица 9

Номера мест в упорядоченном ряду	Расположение факторов по оценке эксперта	Новые ранги
1	1	1.5
2	1	1.5
3	2	3.5
4	2	3.5

5	3	5
6	4	6
7	5	8
8	5	8
9	5	8
10	7	10

Гипотезы.

H_0 : Показатели после проведения опыта меньше значений показателей до эксперимента.

H_1 : Показатели после проведения опыта превышают значения показателей до эксперимента.

Таблица 10

Доизмерения, $t_{до}$	Послеизмерения, $t_{после}$	Разность ($t_{до}-t_{после}$)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
15	10	-5	5	8
17	16	-1	1	1.5
27	20	-7	7	10
29	30	1	1	1.5
33	31	-2	2	3.5
45	40	-5	5	8
44	41	-3	3	5
49	45	-4	4	6
38	33	-5	5	8
30	28	-2	2	3.5
Сумма				55

Сумма по столбцу рангов равна $\Sigma=55$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+10)10}{2} = 55$$

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно.

Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – положительными. В Таблице эти направления и соответствующие им ранги выделены цветом. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия T:

$$T = \sum R_t = 1.5 = 1.5$$

По таблице Приложения находим критические значения для T-критерия Вилкоксона для $n=10$:

$$T_{кр} = 5 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр} = 10 \quad (p \leq 0.05)$$

Зона значимости в данном случае простирается влево, действительно, если бы "редких", в данном случае отрицательных, направлений не было совсем, то и сумма их рангов равнялась бы нулю.

В данном же случае эмпирическое значение T попадает в зону значимости: $T_{\text{эмп}} < T_{\text{кр}}(0,01)$.

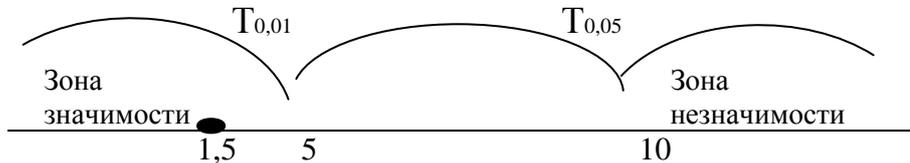


Рисунок 2. Ось значимости

Гипотеза H_0 принимается. Показатели после эксперимента не превышают значения показателей до опыта.

Результаты исследования по тесту «Школьная тревожность» Р. Тэмбла, М.Дорки, В.Амена.

Для подсчета этого критерия нет необходимости упорядочивать ряды значений по нарастанию признака.

Первый шаг в подсчете T -критерия – вычитание каждого индивидуального значения "до" из значения "после".

Таблица 11

Доизмерения, $t_{\text{до}}$	Послеизмерения, $t_{\text{после}}$	Разность ($t_{\text{до}} - t_{\text{после}}$)	Абсолютное значение разности
15	10	-5	5
14	11	-3	3
27	15	-12	12
29	30	1	1
33	31	-2	2
45	32	-13	13
44	41	-3	3
49	45	-4	4
38	33	-5	5
30	28	-2	2
34	31	-3	3
33	27	-6	6
17	11	-6	6
26	23	-3	3
23	17	-6	6
43	37	-6	6

Исключим нулевые сдвиги.

Так как в матрице имеются связанные ранги (одинаковый ранговый номер) 1-го ряда, произведем их переформирование. Переформирование рангов производится без изменения важности ранга, то есть между ранговыми номерами должны сохраниться соответствующие соотношения (больше, меньше или равно). Также не рекомендуется ставить ранг выше 1 и ниже значения равного количеству параметров (в данном случае $n = 16$). Переформирование рангов производится в табл.

Таблица 12

Номера мест в упорядоченном ряду	Расположение факторов по оценке эксперта	Новые ранги
1	1	1
2	2	2.5
3	2	2.5
4	3	5.5
5	3	5.5
6	3	5.5
7	3	5.5
8	4	8
9	5	9.5
10	5	9.5
11	6	12.5
12	6	12.5
13	6	12.5
14	6	12.5
15	12	15
16	13	16

Гипотезы.

H_0 : Показатели после проведения опыта меньше значений показателей до эксперимента.

H_1 : Показатели после проведения опыта превышают значения показателей до эксперимента.

Таблица 13

Доизмерения, $t_{до}$	Послеизмерения, $t_{после}$	Разность ($t_{до}-t_{после}$)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
15	10	-5	5	9.5
14	11	-3	3	5.5
27	15	-12	12	15
29	30	1	1	1
33	31	-2	2	2.5
45	32	-13	13	16
44	41	-3	3	5.5
49	45	-4	4	8
38	33	-5	5	9.5
30	28	-2	2	2.5
34	31	-3	3	5.5
33	27	-6	6	12.5
17	11	-6	6	12.5
26	23	-3	3	5.5
23	17	-6	6	12.5
43	37	-6	6	12.5
Сумма				136

Сумма по столбцу рангов равна $\Sigma=136$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+16)16}{2} = 136$$

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно.

Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – положительными. В Таблице эти направления и соответствующие им ранги выделены цветом. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия T:

$$T = \sum R_{i=1} = 1$$

По таблице Приложения находим критические значения для T-критерия Вилкоксона для n=16:

$$T_{кр} = 23 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр} = 35 \quad (p \leq 0.05)$$

Зона значимости в данном случае простирается влево, действительно, если бы "редких", в данном случае отрицательных, направлений не было совсем, то и сумма их рангов равнялась бы нулю.

В данном же случае эмпирическое значение T попадает в зону значимости: $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$.

Гипотеза H_0 принимается. Показатели после эксперимента не превышают значения показателей до опыта.

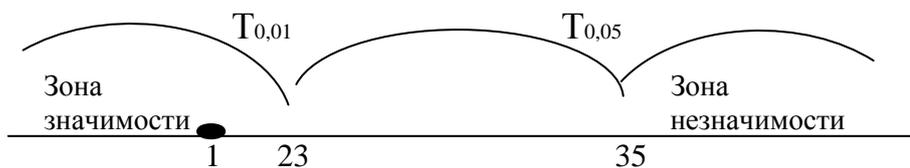


Рисунок 3. Ось значимости

Технологическая карта результатов исследования

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество мероприятий	Сроки использования	Ответственные
1 этап. «Целеполагание внедрения программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности у младших подростков»						
1.1. Изучить необходимые документы по предмету внедрения	Изучение нормативной документации, законов РФ, документации ОУ.	Сообщения, обсуждения	Психологическая служба, научный руководитель	1	Сентябрь	психолог
1.2. Поставить цели внедрения программы психолого-педагогической коррекции и ситуативной тревожности у учеников младшего школьного возраста	Обоснование целей и задач внедрения программы психолого-педагогической службы	Обсуждение, круглый стол, разработка модели и программы.	Психологическая служба	1	сент	Администрация, психолог
1.3. Разработать этапы внедрения программы психолого-педагогической	Изучение и анализ содержания каждого этапа внедрения, его задач, принципов,	Анализ программы внедрения	Работа психологической службы ОУ, совещание, анализ документации, работа по составлению Программы внедрения	1	окт	Администрация, психолог

коррекци и ситуативн ой тревожно сти у учеников младшего школьног о возраста.	условий, критерие в и показател ей эффектив ности.					
1.4.Разраб отать программ но- целевой комплекс внедрени я программ ы психолог о- педагогич еской коррекци и ситуативн ой тревожно сти у учеников младшего школьног о возраста	Анализ необходи мости внедрить программ у, анализ работы школы по теме предмета внедрени я	Анализ состояни я програм мы внедрени я.	Педагогичес кий совет, психологиче ская служба	1	Окт	психолог
2-й этап: «Формирование положительной психологической установки на внедрение Программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности у младших школьников»						
2.1.Выраб отать состояние готовност и к освоению предмета внедрени я у админист рации ОУ.	Формиро вание готовнос ти внедрить тему. Психолог ический подбор и расстано вка субъекто в внедрени я	Обоснов ание практиче ской значимос ти внедрени я програм мы психолог о- педагоги ческой коррекци	Обосновани е практическо й значимости внедрения. Рекомендац ии (для родителей и педагогов школы).	2.	Сент	Админ, психолог

		и ситуативной тревожности у учеников младшего школьного возраста				
2.2.Сформировать положительную реакцию на предмет внедрения у всего педагогического коллектива..	Пропаганда уже имеющегося передового опыта внедрения по проблеме исследования в других школах.	Научно-исследовательская работа, сотрудничество с другими психологами. Беседы, семинары, творческая деятельность, Психологический подбор и расстановка субъектов внедрения	Научно-исследовательская работа, сотрудничество с другими психологами	3	Окт.нояб	Классный руководитель, психолог
3-й этап «Изучение предмета внедрения» программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности у младших подростков						
3.1.Изучить всем коллективом необходимые документы о предмете внедрения по программе	Изучение и анализ каждым учителем материалов по проблеме исследования	.	Семинары, круглый стол, работа с литературой и информационными источниками	2	дек	Кл.руководитель, психолог

психолого-педагогической коррекции и ситуативной тревожности у учеников младшего школьного возраста						
3.2.Изучить сущность предмета внедрения	Изучение предмета внедрения, его задач, принципов, содержания, форм, методов.	Фронтально и в ходе самообразования.	Семинары, тренинги.	1	Янв	Кл. руководитель, психолог
3.3.Изучить методику внедрения темы	Освоение системного подхода в работе над темой	Фронтально и в ходе самообразования	Семинары, тренинги	1	фев	Психолог, директор
4-й этап «Опережающее освоение предмета внедрения». Программа психолого-педагогической коррекции школьной тревожности у младших подростков»						
4.1.Создать инициативную группу для опережающего внедрения темы	Определение состава инициативной группы организационная работа. Исследование психологического портрета субъектов внедрения,	Наблюдение, анализ, собеседование о	Дискуссии	1	апр	Администрация, психолог, классный

4.2.Закрепить и углубить знания и умения, полученные на предыдущем этапе	Изучить теории предмета внедрения, методики внедрения	Самообразование Научно-исследовательская работа Обсуждение. Развивающие занятия.	Семинары инициативной группы, консультации	1	апрель	психолог
4.3.Обеспечить инициативно й группе условия для успешного освоения методики внедрения темы.	Анализ создания условий для опережающего внедрения	Изучить состояние дел, обсуждение Экспертная оценка	собрание	1	май	Администрация, психолог, классный руководитель
4.4.Проверить методику внедрения	Работа инициативной группы по новой методике	Изучение состояния дел в группе старших подростков, корректировка методик	Посещение открытых занятий в старших классах.	4	Сент-дек	Специалисты, учителя
5-й этап «Фронтальное освоение предмета внедрения» Программа психолого-педагогической коррекции школьной тревожности у младших подростков»						
5.1.Мобилизовать педколлектив на внедрение по проблеме исследования	Анализ работы деятельности педагогов	Сообщение о результатах работы. Развивающие занятия.	Педсовет. Психологический практикум	1	январь	психолог

5.2. Развитие знания и умения на предыдущем этапе	Обновление знаний о предмете	Обмен опытом. Развивающие занятия.	Консультирование, семинар.	1	Январь, февраль, март	психолог
5.3. Обеспечить условия для фронтального внедрения по программе психолого-педагогической коррекции и ситуативной тревожности у учеников младшего школьного возраста.	Анализ создания условий для фронтального внедрения	Изучение состояния дел, обсуждения собрания	собрание	1	Май	администрация
5.4. Освоить всем коллективом предмет внедрения по программе развития смысловых ориентаций подростков	Фронтальное усвоение предмета внедрения	Наставничество, обмен опытом, анализ, корректировка технологии.	Заседание методических объединений, консультации, практические занятия	1	Дек	администрация
6-й этап «Совершенствование работы над темой» психолого-педагогическая коррекция школьной тревожности у младших подростков						

6.1.Совешенствовать знания и умения, сформированные на прошлом этапе.	Совершено нствовани е знаний	Наставничество, обмен опытом, анализ	конференция	1	янв	Администрация, психолог
6.2.Обеспечить условия совершенствования методики работы по предмету внедрения	Анализ зависимости конечного результата по 1-му условию от создания условий для внедрения	Анализ состояния дел в гимназии 1, обсуждения	собрание	1	январь	психолог
6.3.Совершенствовать методику освоения темы: «психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности у учеников младшего школьного возраста».	Формирование единого методического обеспечения освоения темы	Анализ состояния дел в гимназии 1, обсуждение, доклад	Посещение занятий	Не менее 5	Каждое полугодие	Администрация, психолог, классный руководитель
7-й этап «Распространение передового опыта освоения предмета внедрения» психолого-педагогической коррекции школьной тревожности у младших подростков».						
7.1.Изучить и обобщить опыты внедрения	Изучение и обобщение проблем	Посещение, наблюдение,	Открытые занятия,	Не менее 4	Сент- дек	психолог

я по проблеме исследования.	ы исследования, работать по проблеме исследования .	изучение , анализ. буклеты, стенды				
7.2. Осуществить наставничество	Обучение учителей, других ОУ на тему программы.	Наставничество, развивающие занятия	Выступление на семинарах в других школах	6	Март, апрель, май	Администрация, психолог, классный руководитель
7.3. Осуществить пропаганду передового опыта внедрения	Пропаганда опыта внедрения в работе	Выступление	Семинар, практикум	1	февраль	классный руководитель
7.4. Сохранить и углубить традиции работы над темой, сложившихся на пред. этапах	Осуждение динамики, работа над темой психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности у учеников младшего школьного возраста	Наблюдение, анализ	семинар	1	февраль	Администрация,