



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЧЕЛЯБИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЧГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ
«ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ СИТУАТИВНОЙ
ТРЕВОЖНОСТИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Профиль программы бакалавриата
«Психология образования»

Выполнила:
Студентка группы ОФ- 410/099-4-1
Варенникова Екатерина Александровна

Работа _____ к защите
рекомендована/не рекомендована

« ___ » _____ 2016 г.

зав. кафедрой ТиПП

_____ Кондратьева О.А.

Научный руководитель:
к.псх.н., доцент
Гольева Г.Ю.

Челябинск
2016

Оглавление

Введение.....	3
Глава 1. Теоретические предпосылки исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у детей младшего школьного возраста.....	6
1.1. Феномен ситуативной тревожности в психолого-педагогической литературе.....	6
1.2. Возрастные особенности проявления ситуативной тревожности у детей младшего школьного возраста.....	14
1.3. Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у детей младшего школьного возраста.....	21
Глава 2. Опытное – экспериментальное исследование ситуативной тревожности у детей младшего школьного возраста.....	31
2.1. Этапы, методы, методики исследования.....	31
2.2. Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента.....	37
Глава 3. Анализ результатов опытно - экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у детей младшего школьного возраста.....	45
3.1. Программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у детей младшего школьного возраста.....	45
3.2. Анализ результатов опытно-экспериментального исследования на этапах формирования эксперимента.....	52
3.3. Психолого-педагогические рекомендации по коррекции ситуативной тревожности для педагогов и родителей. Технологическая карта.....	58
Заключение.....	68
Список литературы.....	73
Приложения.....	78

Введение

Проблема тревожности детей младшего школьного возраста является одной из типичных проблем, с которыми сталкивается школьный психолог. В настоящее время увеличилось число детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью. Возникновение и закрепление тревожности связано с неудовлетворением возрастных потребностей ребенка. Особое внимание тревожность привлекает тем, что она выступает ярким признаком дезадаптации ребенка в школе, 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.

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

Наряду с этим одной из задач современной школы и общества в целом является сохранение и укрепление психологического здоровья учащихся. Возрастает необходимость решения этой проблемы особенно сегодня, когда стремительно растет количество детей, которые переживают эмоциональное неблагополучие, связанное со школьной жизнью. Это приводит к соматическому ослаблению школьников и развитию неврозов.

Поэтому проблема высокой ситуативной тревожности, как показателя эмоционального неблагополучия учащихся, накладывающего отпечаток не только на состояние их психического и физического здоровья, но и на успешность учебной деятельности, является весьма актуальной.

В психологической литературе можно встретить разные определения этого понятия, хотя большинство исследований сходятся в признании

необходимости рассматривать его дифференцированно – как ситуативное явление и как личностную характеристику с учетом переходного состояния и его динамику.

Проблемой тревожности занимались такие зарубежные исследователи, как А. Адлер, Р. Мэй, С. Салливен, Ч. Спилберг, З. Фрейд, Э. Фромм, К. Хорни и такие отечественные ученые, как И.В. Дубровина, А.С. Спиваковская, Л.М. Костина, А.М. Прихожан, О.А. Коробанова, Р.С. Немов, Л.А. Китаев-Смык и другие.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить реализацию программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у детей младшего школьного возраста.

Объект исследования: ситуативная тревожность младших школьников.

Предмет исследования: психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности у детей младшего школьного возраста.

Гипотеза исследования: ситуативная тревожность детей младшего школьного возраста достигнет оптимального (среднего) уровня после реализации программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у детей младшего школьного возраста.

Задачи исследования:

1. Изучить теоретические исследования по проблеме ситуативной тревожности и ее коррекции, а также возрастных особенностей проявления ситуативной тревожности у детей младшего школьного возраста.

2. Разработать модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у детей младшего школьного возраста.

3. Определить этапы исследования, методы и методики.

4. Охарактеризовать выборку, проанализировать констатирующий эксперимент и проанализировать результаты исследования

5. Разработать и апробировать программу коррекции ситуативной тревожности у детей младшего школьного возраста.

6. Проанализировать результаты формирующего эксперимента.

7. Разработать практические рекомендации учителям и родителям для коррекции ситуативной тревожности.

Методы и методики исследования:

Теоретические: анализ, синтез, моделирование, целеполагание.

Эмпирические: формирующий эксперимент, тестирование по следующим методикам:

- Тест школьной тревожности Филлипса
- Шкала тревожности Сирса
- Тест тревожности (Р.Тэммл, М.Дорки, В.Амен)

Метод обработки полученных данных: Т-критерий Вилкоксона - непараметрический статистический тест (критерий), используемый для проверки различий между двумя выборками парных измерений.

База исследования – учащиеся 3 класса МБОУ гимназии №1 г. Челябинска в количестве 26 человек.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, трех глав и заключения.

Глава 1. Теоретические предпосылки исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у детей младшего школьного возраста

1.1. Феномен ситуативной тревожности в психолого-педагогической литературе

Проблема тревожности детей младшего школьного возраста является одной из типичных проблем, с которыми сталкивается школьный психолог. В настоящее время увеличилось число детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью. Возникновение и закрепление тревожности связано с неудовлетворением возрастных потребностей ребенка. Особое внимание тревожность привлекает тем, что она выступает ярким признаком дезадаптации ребенка в школе, 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.

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

Проблема тревожности является предметом многочисленных исследований в психологии, социологии, философии, биологии, медицине. Психологической проблеме тревожности посвящены работы Р. Мэя, Ю.Л. Нуллера, Ч. Спилбергера, Дж. Уотсона, Ю.М. Ханина, В. Франкла, З. Фрейда и др., которые показали, что повышенная тревожность возникает в результате сложного взаимодействия когнитивных, аффективных и

поведенческих реакций, провоцируемых различными стрессами. Она может быть связана не только с ситуацией опасности, но и с ожиданием ее.

Проблемы детской тревожности исследовали В.М. Астапов, А.В. Басов, Дж. Боулби И.В. Дубровина, А.И. Захаров, Е.В. Козлова, Н.Н. Лаврентьева, О.С. Никольская, А.М. Прихожан, Е.И. Савина, Д.И. Фельдштейн, Р. Филлипс и др. Этими и другими исследователями было установлено, что тревожность как определенный эмоциональный настрой с преобладанием чувства беспокойства и боязни сделать что-либо не то, не так, не соответствовать общепринятым требованиям и нормам развивается в младшем школьном возрасте (ближе к 7 и особенно – к 8 годам) при большом количестве неразрешимых и идущих из более раннего возраста страхов. Хотя повышенная тревожность в этом возрасте еще носит ситуативный характер и относительно обратима при проведении соответствующей психолого-педагогической коррекции, однако при отсутствии своевременных коррекционных мероприятий она способна оказывать дезорганизирующее влияние на учебную деятельность и интеллектуальное развитие ребенка, закрепляться как устойчивое свойство личности и создавать почву для развития различных нервно-психических расстройств. Учитывая неуклонный рост числа тревожных расстройств в детской популяции, можно утверждать, что проблема поиска эффективных средств коррекции детской тревожности далека от разрешения, а существующие методы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших школьников нуждаются в дальнейшем совершенствовании.

В психологическом словаре тревожность – это склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги; один из параметров индивидуальных различий. Тревогу от тревожности следует отличать. Если тревога – это эпизодические проявления беспокойства, волнения ребенка, то

тревожность является устойчивым состоянием. Тревожность не связана с какой-либо определенной ситуацией и проявляется почти всегда.

В психологической литературе можно встретить различные определения этого понятия, хотя большинство исследований сходятся в признании необходимости рассматривать его дифференцированно – как ситуативное явление и как личностную характеристику с учетом переходного состояния и его динамику. Так, Ф. Сушкова указывает, что тревожность – это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности [56, с.42].

По определению Р.С. Немова, «тревожность – постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях» [32, с.216].

А.В. Петровский: «Тревожность - склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги; один из основных параметров индивидуальных различий. Тревожность обычно повышена при нервно-психических и тяжелых соматических заболеваниях, а также у здоровых людей, переживающих последствия психотравмы, у многих групп лиц с отклоняющимся субъективным проявлением неблагополучия личности» [37, с.110].

Детская тревожность, по мнению Р. В. Овчаровой, – сравнительно мягкая форма проявления эмоционального неблагополучия ребенка. Она выражается в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в классе, ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны родителей, сверстников [33, с.89].

С. Л. Рубинштейн под тревожностью понимает склонность человека переживать тревогу, т.е. эмоциональное состояние, возникающее в ситуациях неопределенной опасности и проявляющееся в ожидании неблагоприятного развития событий [47, с.312].

А. М. Прихожан дает такое определение: тревожность – это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности [38, с.102].

По определению С. С. Степанова, тревожность – это переживание эмоционального неблагополучия, связанное с предчувствием опасности или неудачи [52, с.132].

Г. Г. Аракелов, Н. Е. Лысенко, Е. Е. Шотт отмечают, что тревожность – это многозначный психологический термин, который описывают как определенное состояние индивидов в ограниченный момент времени, так и устойчивое свойство любого человека. Анализ литературы последних лет позволяет рассматривать тревожность с разных точек зрения, которые допускают утверждение о том, что повышенная тревожность возникает и реализуется в результате сложного взаимодействия аффективных, когнитивных и поведенческих реакций, провоцируемых при воздействии на человека различными стрессами. Тревожность - как черта личности связана с генетически детерминированными свойствами функционирующего мозга человека, обуславливающими постоянно повышенным чувством эмоционального возбуждения, эмоций тревоги [6].

Выделяют два основных вида тревожности [38, с.65].

1. Ситуативная тревожность, т. е. 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 свою положительную роль. Оно выступает своеобразным мобилизирующим механизмом, позволяющим человеку серьезно и ответственно подойти к решению возникающих проблем.

2. 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.

У детей младшего школьного возраста доминирует ситуативная тревожность. Она, как правило, выражается беспокойством, напряжением, озабоченностью по поводу сложившейся ситуации. Нельзя не принять во внимание, что при отсутствии своевременных приемов ее коррекции, может наблюдаться тенденция к развитию тревожности личностной.

Ситуативная тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени. Повышенная тревожность, обусловленная страхом возможной неудачи, оценки со стороны взрослых или сверстников, является приспособительным механизмом, повышающим ответственность индивидуума перед лицом общественных требований и установок.

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

- высокотревожные индивиды эмоционально острее, чем низкотревожные, реагируют на сообщения о неудаче;

- высокотрехожные люди хуже, чем низкотрехожные, работают в стрессовых ситуациях или в условиях дефицита времени, отведенного на решение задачи;

- боязнь неудачи — характерная черта высокотрехожных людей. Эта боязнь у них доминирует над стремлением к достижению успеха;

- мотивация достижения успехов преобладает у низкотрехожных людей. Обычно она перевешивает опасение возможной неудачи;

- для высокотрехожных людей большей стимулирующей силой обладает сообщение об успехе, чем о неудаче; низкотрехожных людей больше стимулирует сообщение о неудаче [8, с.54].

Деятельность человека в конкретной ситуации зависит не только от самой ситуации, от наличия или отсутствия у индивида личностной тревожности, но и от ситуационной тревожности, возникающей у данного человека в данной ситуации под влиянием складывающихся обстоятельств.

Воздействие сложившейся ситуации, собственные потребности, мысли и чувства человека, особенности его тревожности как личностной тревожности определяют когнитивную оценку им возникшей ситуации. Эта оценка, в свою очередь, вызывает определенные эмоции (активизация работы автономной нервной системы и усиление состояния ситуационной тревожности вместе с ожиданиями возможной неудачи). Информация обо всем этом через нервные механизмы обратной связи передается в кору головного мозга человека, воздействуя на его мысли, потребности и чувства.

Та же когнитивная оценка ситуации одновременно и автоматически вызывает реакцию организма на угрожающие стимулы, что приводит к появлению контрмер и соответствующих ответных реакций, направленных на понижение возникшей ситуационной тревожности. Итог всего этого непосредственно сказывается на выполняемой деятельности. Эта деятельность находится в непосредственной зависимости от состояния

тревожности, которое не удалось преодолеть с помощью предпринятых ответных реакций и контрмер, а также адекватной когнитивной оценки ситуации [13, с.186].

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 [56, с.103].

А.М. Прихожан отмечает [38, с.89], что «тревога и тревожность обнаруживают связь с историческим периодом жизни общества, что отражается в содержании страхов, характере «возрастных пиков» тревоги, частоте, распространенности и интенсивности переживания тревоги, значительном росте количества тревожных детей и подростков в нашей стране в последнее десятилетие». А.И. Захаров считает, что тревога зарождается уже в раннем детском возрасте и отражает «...тревогу, основанную на угрозе потери принадлежности к группе (вначале это мать, затем – другие взрослые и сверстники)». Развивая мысль о генезе тревожности, он пишет, что «беспокойство, испытываемое нормально развивающимися детьми в период от 7 месяцев до 1 года 2 месяцев может явиться предпосылкой для последующего развития тревоги. При неблагоприятном стечении обстоятельств (тревога и страхи у взрослых, окружающих ребенка, травмирующий жизненный опыт) тревога перерастает в тревожность... превращаясь тем самым в устойчивые черты характера. Но происходит это не раньше старшего дошкольного возраста».

«Ближе к 7 и особенно к 8 годам... можно уже говорить о развитии тревожности как о черте личности, как об определенном эмоциональном настрое с преобладанием чувства беспокойства и боязни сделать что-либо не то, не так, опоздать, не соответствовать общепринятым требованиям и нормам».

В работе А.М. Прихожан раскрывается механизм «замкнутого психологического круга», в котором происходит закрепление и усиление тревожности, ведущей затем к накоплению и углублению отрицательного эмоционального опыта, который в свою очередь, порождая негативные прогностические оценки и определяя во многом модальность актуальных переживаний, способствует увеличению и сохранению тревожности.

Г. Ш. Габдреева отмечает [8, с.46], что «в генезе личностной тревожности лежит недостаточная сформированность или нарушение механизма психологического самоуправления. Несоответствие субъективной модели реальной действительности, сопровождающееся проявлением неадекватно завышенной тревоги, может привести к нарушению регуляторных процессов. Тогда тревожность закрепляется в качестве свойства личности и развивается в доминирующую черту характера».

Таким образом, понятием «тревожность» психологи обозначают состояние человека, которое характеризуется повышенной склонностью к переживаниям, опасениям и беспокойству, имеющей отрицательную эмоциональную окраску. Термин «тревожность» используется также для обозначения относительно устойчивых индивидуальных различий в склонности испытывать это состояние.

Ситуативная тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени. Повышенная тревожность, обусловленная

страхом возможной неудачи, оценки со стороны взрослых или сверстников, является приспособительным механизмом, повышающим ответственность индивидуума перед лицом общественных требований и установок.

1.2. Возрастные особенности проявления ситуативной тревожности у детей младшего школьного возраста

Все, что характерно для тревожных взрослых, можно отнести и к тревожным детям. Обычно это очень не уверенные в себе дети, с неустойчивой самооценкой. Постоянно испытываемое ими чувство страха перед неизвестным приводит к тому, что они крайне редко проявляют инициативу. Будучи послушными, 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.

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.

Чувство тревоги неизбежно сопровождает учебную деятельность ребенка в любой, даже самой идеальной школе. Это объясняется тем, что смена социальных отношений представляют для ребенка значительные трудности. Тревожное состояние, эмоциональная напряженность связаны главным образом с отсутствием близких для ребенка людей, с изменением

окружающей обстановки, привычных условий и ритма жизни [33, с.145]. Да и сама ситуация познания чего либо нового, неизвестного, ситуация решения задачи, когда нужно приложить усилия, чтобы непонятное стало понятным, всегда таит в себе неопределенность, противоречивость, а следовательно, и повод для тревоги. Б. И. Кочубей и Е. В. Новикова [цит. по 22, с.203], отмечают, что через 6 недель после начала учебного года у школьников обычно повышается уровень тревожности, и они нуждаются в 7-10-дневном отдыхе.

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. Они отличаются особой чувствительностью. Так, ребенок может тревожиться: пока он в саду, вдруг с мамой что-нибудь случится.

Так как тревожные дети нередко характеризуются низкой самооценкой, у них возникает ожидание неблагополучия со стороны окружающих. 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 [21, с.105].

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

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 теревит руками одежду, манипулирует чем-нибудь.

Тревожные дети имеют склонность к вредным привычкам невротического характера (они грызут ногти, сосут пальцы, занимаются онанизмом). Манипуляция с собственным телом снижает у них эмоциональное напряжение, успокаивают.

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 такой ребенок сидит аккуратно, старается не делать лишних движений, не шуметь, предпочитает не обращать на себя внимание окружающих.

Итак, 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.

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. Информацию о степени эмоционального благополучия ребенка дает психологу эмоциональный фон. Эмоциональный фон может быть положительным или отрицательным.

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].

Одной из причин такого эмоционального состояния ребенка может быть проявление повышенного уровня тревожности.

Повышенная тревожность влияет на все сферы ребенка: аффективно-эмоциональную, коммуникативную, морально-волевую, когнитивную. Она дезорганизует все виды деятельности ребенка (прежде всего, познавательную) и оказывает негативное влияние на формирование межличностных контактов, снижая адекватность восприятия другого человека. Тревожные дети быстро устают, утомляются, им трудно переключиться на другую деятельность. Это происходит из-за постоянного напряжения. В ряде исследований показано, что хроническая повышенная тревожность в детском возрасте может являться одним из факторов, оказывающих неблагоприятное влияние на познавательную активность ребенка и психическое развитие в целом. Тесная связь эмоционального и интеллектуального развития отмечена разными авторами. Нарушения в эмоциональном развитии младшего школьника ведут к тому, что ребенок не может использовать другие способности, в частности интеллект, для дальнейшего развития. Это, в свою очередь, оказывает отрицательное влияние на развитие личности.

Психологи отмечают следующие характеристики тревожного ребенка: подавленность, плохое настроение, растерянность, ребенок почти не улыбается или делает это заискивающе, голова и плечи опущены, выражение лица грустное или индифферентное. В таких случаях возникает 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, безынициативен, с трудом вступает в контакт. Реакция психологической защиты выражается в отказе от общения и избегания

лиц, от которых исходит «угроза». Такой ребенок одинок, замкнут, малоактивен [26, с.139].

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. Вне занятий это живые, общительные и непосредственные дети, на занятиях они зажаты и напряжены. Отвечают на вопросы учителя низким и глухим голосом, могут даже начать заикаться. Речь их может быть как очень быстрой, торопливой, так и замедленной, затрудненной. Как правило, возникает двигательное возбуждение: ребенок теребит руками одежду, манипулирует чем-нибудь. Тревожные дети имеют склонность к вредным привычкам невротического характера: они грызут ногти, сосут пальцы, выдергивают волосы. Манипуляции с собственным телом снижают у них эмоциональное напряжение, успокаивают.

Тревожный человек всегда мнителен, а мнительность порождает недоверие к другим. Такой ребенок опасается других, ждет нападения, насмешки, обиды. Это способствует образованию реакций психологической защиты в виде агрессии, направленной на других. Так, один из самых известных способов, который часто выбирают тревожные дети, основан на простом умозаключении: «чтобы ничего не бояться, нужно сделать так, чтобы боялись меня». Маска агрессии тщательно скрывает тревогу не только от окружающих, но и от самого ребенка. Тем не менее, в глубине души у них – все та же тревожность, растерянность и неуверенность, отсутствие твердой опоры.

Также 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.

М. Кравцова [цит. по 23, с.163] условно выделяет несколько групп тревожных детей, у каждой из которых свои признаки:

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

«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.

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. У них чаще встречаются тики, заикания, энурез. 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 т. д. Мальчики же боятся физических травм, несчастных случаев, а также наказаний, которые можно ожидать от родителей или вне семьи: учителей, директора школы и т. д. 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. [цит. по 22, с.104]

Тем не менее, у детей младшего школьного возраста тревожность еще не является устойчивой чертой характера и относительно обратима при проведении соответствующих психолого-педагогических мероприятий, а также можно существенно снизить тревожность ребенка, если педагоги и родители, воспитывающие его, будут соблюдать нужные рекомендации.

Таким образом, можно сделать вывод, младшие школьники в большей степени непосредственны и импульсивны. 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.

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.

Повышенная тревожность влияет на все сферы ребенка: аффективно-эмоциональную, коммуникативную, морально-волевую, когнитивную.

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.

1.3. Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у детей младшего школьного возраста

Модель – упрощенный мысленный или знаковый образ объекта или системы объектов, используемый в качестве их "заместителя" и средство оперирования [5, с.321].

Модель дает возможность сосредоточить внимание психолога лишь на главных, наиболее существенных чертах психики.

Моделирование – исследование процессов и психических состояний с помощью их реальных (физических) или идеальных, прежде всего математических моделей.

Метод моделирования наиболее перспективный метод исследования требует от психолога определенного уровня математической подготовки.

Здесь психические состояния изучаются на основе приближенного образа реальности ее модели.

Этот метод широко распространился в психологии с 50-х гг. XX в., когда развитие кибернетики сделало возможным моделирование различных аспектов целенаправленной деятельности живых существ. Нечто подобное было в определенной степени предвосхищено в работах П. К. Анохина и Н. А. Бернштейна, создавших модели сложных физиологических систем функциональных человека, содержавшие все основные компоненты кибернетических моделей поведения.

Необходимость моделирования возникает в психологии, когда:

- системная сложность объекта является непреодолимым препятствием для создания его целостного образа на всех уровнях детальности;

- требуется оперативное изучение психологического объекта в ущерб детальности оригинала;

- изучению подлежат психические процессы с высоким уровнем неопределенности и неизвестны закономерности, которым они подчиняются;

- требуется оптимизация исследуемого объекта путем варьирования входных факторов.

Задачи моделирования:

- описание и анализ психических явлений на различных уровнях их структурной организации;

- прогнозирование развития психических явлений;

- идентификация психических явлений, т. е. установление их сходства и различия;

- оптимизация условий протекания психических процессов.

Организация модели психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у детей младшего школьного возраста начинается с построения дерева целей. Концепция «дерева целей»

позволяет человеку привести в порядок собственные планы, увидеть свои цели в группе. Независимо от того, являются ли они личными или профессиональными.

Дерево целей – это структурированная, построенная по иерархическому принципу (распределенная по уровням ранжированная) совокупность целей программы, плана, в которой выделены генеральная цель («вершина дерева»); подчиненные ей подцели первого, второго и последующего уровней («ветви дерева»).

Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить психолого-педагогическую коррекцию ситуативной тревожности у детей младшего школьного возраста.

1. Определить теоретические предпосылки исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у детей младшего школьного возраста.

1.1. Проанализировать психолого-педагогическую литературу по проблеме исследования.

1.2. Выявить возрастные особенности проявления ситуативной тревожности у детей младшего школьного возраста.

1.3. Теоретически обосновать модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у детей младшего школьного возраста.

2. Исследование ситуативной тревожности у детей младшего школьного возраста.

2.1. Определить этапы, методы и методики экспериментального исследования ситуативной тревожности.

2.2. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.

3. Опытное-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у детей младшего школьного возраста.

3.1. Разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у детей младшего школьного возраста.

3.2. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования.

3.3. Составить рекомендации родителям, педагогам и подросткам по психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности.



Рисунок 1. Дерево целей исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у детей младшего школьного возраста.

Коррекция - активное психолого-педагогическое воздействие, направленное на устранение отклонений в личностном и профессиональном развитии, гармонизацию личности и межличностных отношений в конкретных социально-экономических условиях [5, с.186]

Психологическая коррекция - направленное психологическое воздействие на определенные психологические структуры с целью обеспечения полноценного развития и функционирования индивида.

Основными принципами психокоррекционной работы по снижению ситуативной тревожности являются следующие:

1. Принцип единства диагностики и коррекции – единство коррекции и развития. Это значит, что решение о необходимости коррекционной

работы принимается только на основе психолого-педагогического анализа внутренних и внешних условий развития ребенка.

2. Принцип коррекции «сверху вниз» – единство диагностики и коррекции развития. Задачи коррекционной работы могут быть поняты и поставлены только на основе полной диагностики и оценки ближайшего вероятностного прогноза развития, который определяется исходя из зоны ближайшего развития ребенка. Коррекция и развитие взаимообусловлены. Деятельность, направленную на решение задач психологической коррекции, можно назвать диагностико-коррекционной или диагностико-развивающей работой.

Прежде чем решать, нужна ли коррекционная или развивающая работа с ребенком, необходимо выявить особенности его психического развития, сформированности определенных психологических новообразований, соответствие уровня развития умений, знаний, навыков, личностных и межличностных образований возрастным ориентирам, требованиям общества и др.

3. Деятельностный принцип осуществления коррекции. Этот принцип определяет выбор средств, путей и способов достижения поставленной цели. Деятельностный принцип основан на признании того, что именно активная деятельность самого ребенка является движущей силой развития, что на каждом этапе существует так называемая ведущая деятельность, в наибольшей степени способствующая развитию ребенка в данном периоде онтогенеза, что развитие любой человеческой деятельности (в нашем случае игры и учения) требует специального формирования (П. Я. Гальперин, А. Н. Леонтьев, С. Л. Рубинштейн и др.).

4. Принцип системности развития психической деятельности – означает, что дети, с которыми проводится психокоррекционная работа, не должны восприниматься как дети «второго» сорта. Они требуют не снисходительности, не жалости, не снижения общего уровня обучения, а коррекции своего развития до оптимальной нормы.

Вышеизложенное явилось основанием для построения модели психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших школьников (рис.2).



Рисунок 2 – Модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у детей младшего школьного возраста

Охарактеризуем блоки модели:

Теоретический блок:

Цель: анализ психолого-педагогической литературы по проблеме психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у детей младшего школьного возраста.

Задачи: изучить проблему ситуативной тревожности в психолого-педагогических исследованиях. Выявить особенности ситуативной тревожности у детей младшего школьного возраста. Теоретически обосновать психолого-педагогическую коррекцию ситуативной тревожности младших школьников.

Методы и методики: анализ, обобщение, моделирование.

Диагностический блок:

Цель: проведение диагностической работы по выявлению уровня ситуативной тревожности у детей младшего школьного возраста.

Задачи: охарактеризовать этапы, методы и методики исследования.

Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты исследования.

Методы и методики: тестирование, эксперимент: констатирующий.

- Тест школьной тревожности Филлипса,
- Шкала тревожности Сирса
- Тест тревожности (Р.Тэмпл, М.Дорки, В.Амен)

Коррекционно-развивающий блок:

Цель: разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у детей младшего школьного возраста.

Задачи: 1. Развитие средств самопознания тревожных детей.

2. Развитие уверенности в собственных силах, понижение уровня тревожности младшего школьника.

3.Снятие мышечного и эмоционального напряжения у младшего школьника.

4.Развитие способности наиболее успешно реализовать себя в поведении и взаимодействии, отработка навыков владения собой в ситуациях, эмоционально травмирующих младшего школьника.

Методы и методики: эксперимент: формирующий, игры, упражнения, беседа.

Аналитический блок:

Цель: проверка эффективности психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у детей младшего школьного возраста.

Задачи: анализ результатов опытно-экспериментального исследования.

Составить рекомендации по психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности для педагогов, родителей.

Методы и методики: тестирование, математико-статистические: критерий Вилкоксона.

- Тест школьной тревожности Филлипса,
- Шкала тревожности Сирса
- Тест тревожности (Р.Тэмпл, М.Дорки, В.Амен).

Таким образом, под психолого-педагогической коррекцией понимается направленное психологическое воздействие на определенные психологические структуры с целью обеспечения полноценного развития и функционирования индивида.

Нами разработано дерево целей психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у детей младшего школьного возраста, которое отражает нашу цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить психолого-педагогическую коррекцию ситуативной тревожности у детей младшего школьного возраста.

Анализ психолого-педагогических исследований позволил разработать модель психолого-педагогической коррекции ситуативной

тревожности младших школьников, которая содержит четыре блока: теоретический, диагностический, коррекционно-развивающий и аналитический блоки.

Выводы по главе 1.

Понятием «тревожность» психологи обозначают состояние человека, которое характеризуется повышенной склонностью к переживаниям, опасениям и беспокойству, имеющей отрицательную эмоциональную окраску. Термин «тревожность» используется также для обозначения относительно устойчивых индивидуальных различий в склонности испытывать это состояние.

Ситуативная тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени. Повышенная тревожность, обусловленная страхом возможной неудачи, оценки со стороны взрослых или сверстников, является приспособительным механизмом, повышающим ответственность индивидуума перед лицом общественных требований и установок.

Младшие школьники непосредственны и импульсивны. 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.

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.

Повышенная тревожность влияет на все сферы ребенка: аффективно-эмоциональную, коммуникативную, морально-волевую, когнитивную.

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.

Под психолого-педагогической коррекцией понимается направленное психологическое воздействие на определенные психологические структуры с целью обеспечения полноценного развития и функционирования индивида.

Нами разработано дерево целей психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у детей младшего школьного возраста, которое отражает нашу цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить психолого-педагогическую коррекцию ситуативной тревожности у детей младшего школьного возраста.

Анализ психолого-педагогических исследований позволил разработать модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших школьников, которая содержит четыре блока: теоретический, диагностический, коррекционно-развивающий и аналитический блоки.

Глава 2. Опытнo – экспериментальное исследование ситуативной тревожности у детей младшего школьного возраста

2.1. Этапы, методы, методики исследования

Исследование ситуативной тревожности младших школьников проходило в 3 этапа:

1.Поисково–подготовительный: теоретическое изучение психолого-педагогической литературы, подбор методик для проведения эксперимента. На этом этапе выполнено изучение литературы по проблеме психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у детей младшего школьного возраста. Составлена модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у детей младшего школьного возраста. Были подобраны методики с учетом возрастных характеристик и темы исследования.

2.Опытнo–экспериментальный: проведение констатирующего эксперимента, обработка результатов, определены младшие школьники, нуждающиеся в психолого-педагогической коррекции. Затем разработка и реализация программы коррекции.

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

Исследование ситуативной тревожности детей младшего школьного возраста проводилось с помощью комплекса методов и методик.

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

2. Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование по методикам: - Тест школьной тревожности Филлипса

- Шкала тревожности Сирса

- Тест тревожности (Р.Тэмпл, М.Дорки, В.Амен)

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

В психологии анализ рассматривается как познавательный процесс, который осуществляется на различных уровнях отражения действительности в мозге человека и животных. Анализ присутствует уже на чувственной ступени познания и, в частности, включается в процессы ощущения и восприятия: в своих более простых формах он присущ животным, причем аналитико - синтетическая деятельность даже высших животных непосредственно включена в их внешние действия. Анализ сенсорной информации осуществляют анализаторы [25, с.289].

Анализ литературы – это метод научного исследования, предполагающий операцию мысленного или реального расчленения целого (вещи, свойства, процесса или отношения между предметами) на составные части, выполняемую в процессе познания или предметно-практической деятельности человека.

Обобщение – продукт мыслительной деятельности, форма отражения общих признаков и качеств явлений действительности. Процесс познавательный, приводящий к выделению и означиванию относительно устойчивых свойств внешнего мира. Простейшие виды обобщения реализуются уже на уровне восприятия, проявляясь как константность восприятия. Виды его соответствуют видам мышления. Наиболее изучены обобщения в форме значений слов. Обобщение также выступает как средство мыслительной деятельности. На уровне человеческого мышления, обобщение опосредуется применением общественно выработанных орудий - приемов деятельности познавательной и знаков [5, с.405].

Синтез - мыслительная операция - включенный в акты взаимодействия организма со средой процесс практического или мысленного воссоединения целого из частей или соединения различных элементов, сторон объекта в единое целое. Являет собой необходимый

этап познания. Синтез неразрывно связан с анализом, они взаимодополняют друг друга. Как свойственные людям мыслительные операции, синтез и анализ исторически формируются в ходе их материально-преобразующей деятельности.

Теоретический анализ, синтез и обобщение литературы предполагает поиск литературных источников, который осуществлялся в библиотеках, анализировались материалы журналов, сборники научных трудов, другие научные и научно-методические издания, кроме того использовались ресурсы Интернет.

Моделирование – это метод создания и исследования моделей. Изучение модели позволяет получить новое знание, новую целостную информацию об объекте.

Существенными признаками модели являются: наглядность, абстракция, элемент научной фантазии и воображения, использование аналогии как логического метода построения, элемент гипотетичности. Иными словами, модель представляет собой гипотезу, выраженную в наглядной форме.

Важным свойством модели является наличие в ней творческой фантазии. Формами моделирования, скажем, воспитательного процесса могут стать концепции, парадигмы, различные сценарии, деловые и познавательные игры и т.д.

Метод эксперимента – состоит в организации целенаправленного наблюдения, когда по плану исследователя изменяется частично ситуация, в которой находятся участники эксперимента – испытуемые. Применение метода эксперимент целесообразно в тех случаях, когда исследователю известны подлежащие проверке элементы гипотезы [42, с.209].

Констатирующий эксперимент – это эксперимент, устанавливающий наличие какого-либо непреложного факта или явления. Эксперимент становится констатирующим, если исследователь ставит задачу выявления наличного состояния и уровня сформированности

некоторого свойства или изучаемого параметра, иначе говоря, определяется актуальный уровень развития изучаемого свойства у испытуемого или группы испытуемых.

Цель констатирующего эксперимента – измерение наличного уровня развития, получение первичного материала для организации формирующего эксперимента.

Формирующий эксперимент – метод прослеживания изменения психики в процессе активного воздействия исследователя на испытуемого.

Формирующий (преобразующий, обучающий) эксперимент ставит своей целью активное формирование или воспитание тех или иных сторон психики, уровней деятельности и т.д.; используется при изучении конкретных путей формирования личности ребёнка, обеспечивая соединение психологических исследований с педагогическим поиском и проектированием наиболее эффективных форм учебно-воспитательной работы [20, с.242].

Тестирование – метод психодиагностики, использующий стандартизованные вопросы и задачи - тесты, имеющие определенную шкалу значений. Применяется для стандартизованного измерения различий индивидуальных. Позволяет с известной вероятностью определить актуальный уровень развития у индивида нужных навыков, знаний, личностных характеристик и пр.

Существуют три основные сферы тестирования: а) образование – в связи с увеличением продолжительности обучения и усложнением учебных программ, б) профессиональная подготовка и отбор – в связи с увеличением темпа роста и усложнением производства) психологическое консультирование – в связи с ускорением социодинамических процессов.

В нашем исследовании мы использовали следующие методики:

- Тест школьной тревожности Филлипса
- Шкала тревожности Сирса
- Тест тревожности (Р.Тэмпл, М.Дорки, В.Амен)

Тест школьной тревожности Филлипса (Полное описание методики в Приложении 1)

Цель: Изучение уровня и характера тревожности, связанной со школой у детей младшего и среднего школьного возраста.

Испытуемым предлагается ответить, например, на такие утверждения: Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом? Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал? ...и.т.д. (Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ «+», если Вы согласны с ним, или «-», если не согласны.) Тест состоит из 58 вопросов, которые могут зачитываться школьникам, а могут и предлагаться в письменном виде. Оценка. 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.

Шкала тревожности Сирса (полное описание методики в Приложении 1)

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

Инструкция эксперту

Оцените каждое утверждение одним из следующих баллов: 0 - признак отсутствует; 1 - признак слабо выражен; 2 - признак достаточно выражен; 3 - признак резко выражен.

Тест тревожности (Р.Тэммл, М.Дорки, В.Амен) (полное описание методики в Приложении 1)

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 ранжируются 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 T-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, исследование ситуативной тревожности младших школьников проходило в 3 этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный и контрольно-обобщающий.

Исследование ситуативной тревожности у детей младшего школьного возраста 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: Тест школьной тревожности Филлипса, Шкала тревожности Сирса, Тест тревожности (Р.Тэмпл, М.Дорки, В.Амен)

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

2.2. Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента

Исследование проводилось в 2015 году в МБОУ гимназия №1 города Челябинска. В экспериментальном исследовании участвовали шестой класс, численностью 26 человек. Из них 10 мальчиков и 11 девочек. Возраст испытуемых 9-10 лет. Большинство детей 2006 года рождения. Состав класса постоянен с 1 класса в основном объеме.

Прослеживаются дружеские взаимоотношения, дети готовы прийти на помощь друг к другу. Дисциплина на занятиях положительная, но есть дети, которые нарушают ее. Психологический климат в коллективе положительный, детям комфортно находиться в обществе друг друга.

В классе можно четко выделить 2 лидера: формального и неформального. Формальным лидером является девочка, которая оказывает положительное влияние на развитие коллектива. И неформальный лидер – мальчик – более отрицателен, но дети не отвергают его.

Класс разделен на подгруппы, по общим интересам, по схожему темпераменту. К скромным ученикам можно отнести 8 человек. Они требовательно относятся к себе, но при этом уважительно относятся преподавателям и остальным детям. К конфликтным ученикам можно отнести 3 человека. Эти дети достаточно общительны, подвижны, вспыльчивы, эмоциональны. Они отличаются быстрой утомляемостью на уроках, слабой выносливостью в умственном напряжении, лёгкой отвлекаемостью, низкой работоспособностью. Причиной такого поведения является семейное неблагополучие, стремление быть лидером. Отношение к обучению у всех разное

Эмоционально-волевое состояние коллектива можно оценить как стабильное. В классе преобладают общие мотивы – учеба и внеурочная деятельность. Вне учебное время большинство детей поддерживают контакт. Родители заинтересованы в жизни своих детей, общаются с классным руководителем и психологом по всем проблемам.

Коллектив, на стадии формирования. Нерешенных проблем еще очень много. Это: успеваемость, сознательное отношение друг к другу, повышение культурного кругозора, повышение уровня познавательной активности у учащихся с замедленным темпом деятельности.

Рассмотрим результаты, полученные с помощью методики «Тест школьной тревожности Филипса», которые представлены в таблице 1 (Приложение 2) и на рисунке 3.

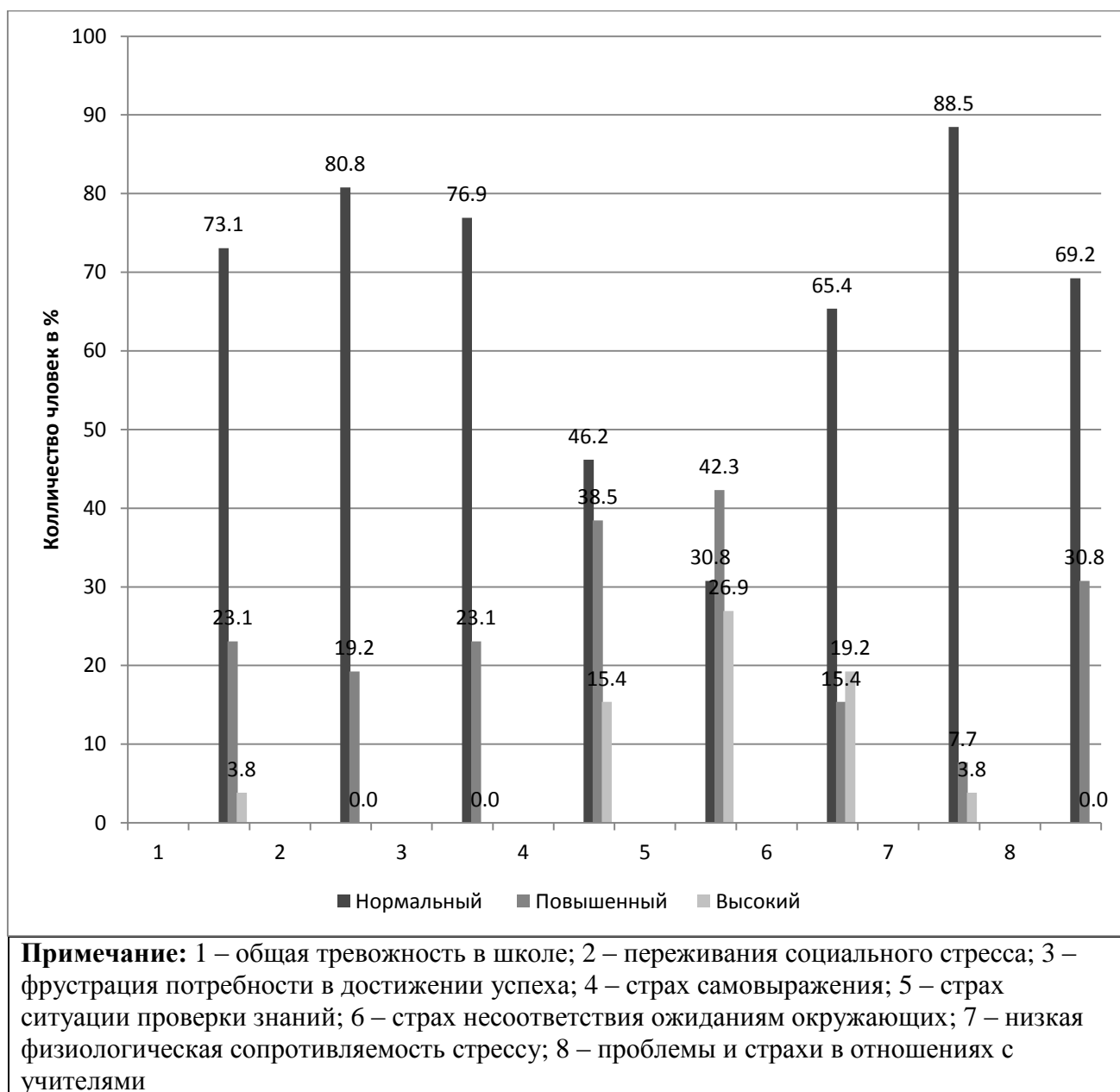


Рисунок 3 – Результаты исследования ситуативной тревожности по методике «Тест школьной тревожности Филипса» на этапе констатирующего эксперимента

Высокий уровень тревожности наблюдается по таким критериям, как : общая школьная тревожность (3,8% - 1 человек), страх самовыражения (15,4 % - 4 человека), страх ситуации проверки знаний (26,9 % - 7 человек),

страх несоответствия ожиданиям окружающих (19,2% - 5 человек), низкая физиологическая сопротивляемость стрессу (3,8% - 1 человек).

Повышенная тревожность присутствует при проверке каждого критерия: общая тревожность в школе (23,1% - 6 человек), переживание социального стресса (19,2% - 5 человек), фрустрация потребности в достижении успеха (23,1% - 6 человек), страх самовыражения (38,5% - 10 человек), страх ситуации проверки знаний (42,3% - 11 человек), страх несоответствия ожиданиям окружающих (15,4% - 4 человека), низкая физиологическая сопротивляемость стрессу (7,7% - 2 человека), проблемы и страхи в отношениях с учителем (30,8% - 8 человек).

Большинство учеников имеют нормальный уровень тревожности. Такие дети комфортно чувствуют себя на уроке и при взаимоотношении с учителем и учениками.

Проанализируем результаты, полученные с помощью методики «Шкала тревожности Сирса», которые представлены в таблице 2 (Приложение 2) и на рисунке 5.

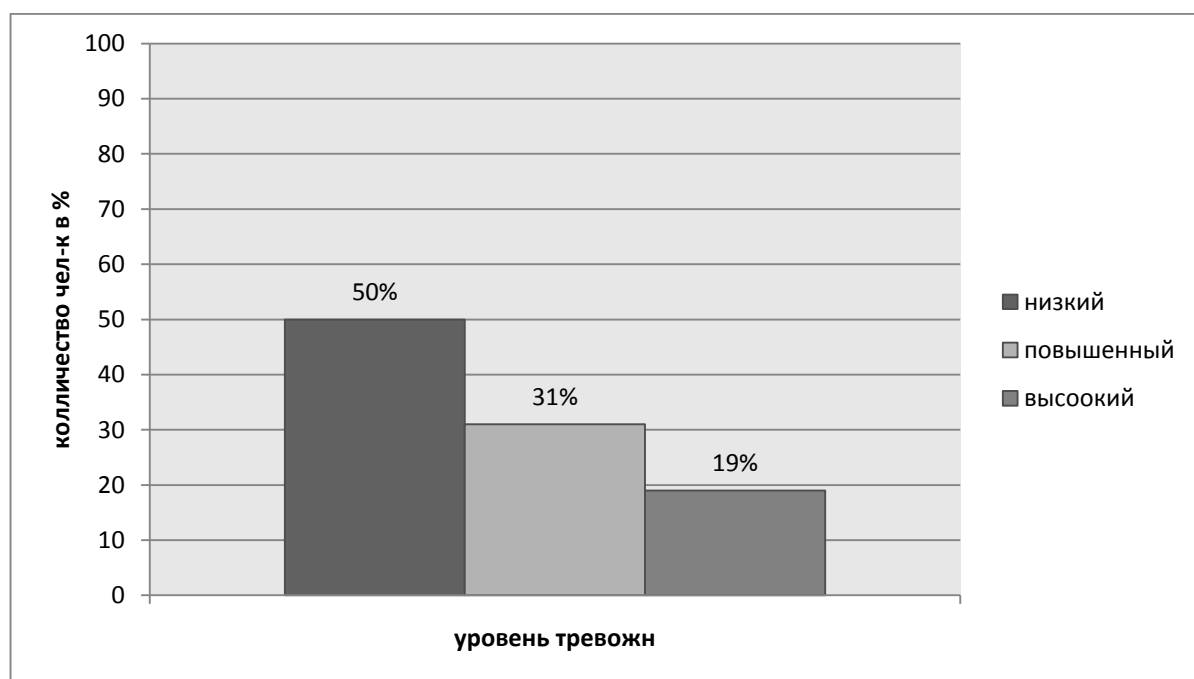


Рисунок 4 – Результаты исследования по методике «Шкале тревожности Сирса» на этапе констатирующего эксперимента

Из рисунка видно, что по результатам шкалы Сирса, которую мы проводили не с учениками 3 класса, а с классным руководителем, что высокую тревожность имеют 6 человек (19%).

Повышенный уровень тревожности наблюдается у 8 человек в классе (31%). 50% детей имеют низкий уровень тревожности.

Учитель каждый день наблюдает за поведением своих учеников. Он видит, кто является в классе активом, а кто пассивом; кто решителен, а кто нет; кто боится выходить к доске, а кто, напротив, поднимает руку, что бы ответить. Учитель, который является классным руководителем и помимо ведения уроков проводит еще и классные часы, видит, как ученик ведет себя во внеурочное время.

Проанализируем результаты, полученные с помощью методики «Тест тревожности» (Р.Тэмпл, М.Дорки, В.Амен), представленные в таблице 3 (Приложение 2) и на рисунке 5.

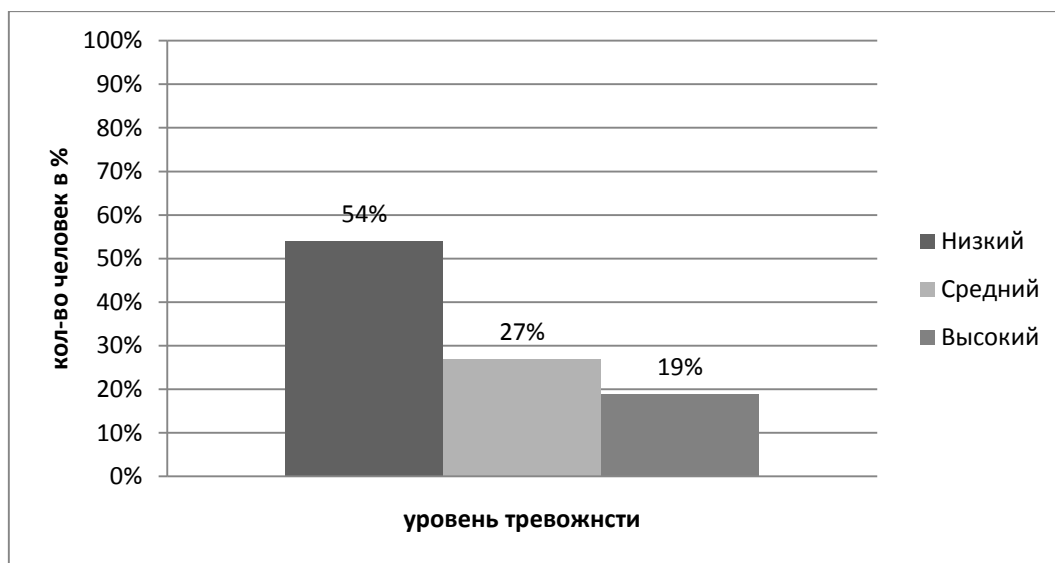


Рисунок 5 – Результаты исследования по методике «Тест школьной тревожности» (Р.Тэмпл, М.Дорки, В.Амен)

Из рисунка 5 видно, что у 5 испытуемых наблюдается высокий уровень тревожности. наибольший уровень тревожности проявляется в ситуациях, моделирующих отношения ребенок-ребенок («Игра с младшими детьми», «Объект агрессии», «Игра со старшими детьми»,

«Агрессивное нападение», «Изоляция»). Значительно ниже уровень тревожности в рисунках, моделирующих отношения ребенок-взрослый («Ребенок и мать с младенцем», «Выговор», «Игнорирование», «Ребенок с родителями»), и в ситуациях, моделирующих повседневные действия («Одевание», «Укладывание спать в одиночестве», «Умывание», «Собирание игрушек», «Еда в одиночестве»).

У 7 испытуемых наблюдается повышенная тревожность, что составляет 27%. Это свидетельствует о том, что ребенок в разных ситуациях проявляет себя неодинаково. В одной ситуации такой ребенок будет спокоен и адекватен, в другой, вспыльчив, неадекватен или наоборот будет показывать свою непричастность к делу, показывать, что ему не интересно это. Низкий уровень тревожности наблюдается у 14 человек. Большинство класса не испытывают тревожность. Им комфортно, как в общении с учителем, так и с одноклассниками. Такие дети не боятся отвечать у доски, или же с плохой отметкой идти домой.

В силу психологических особенностей младшего школьного возраста результаты по трем методикам получились неравномерными, поэтому для прохождения программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности детей младшего школьного возраста рекомендован весь класс.

Таким образом, в программе психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у младших школьников будет участвовать 26 человек.

Выводы по главе 2.

Для достижения поставленной цели наше исследование имеет следующие этапы: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий.

Исследование ситуативной тревожности младших школьников проводилось с помощью комплекса методов и методик.

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

2. Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование по методикам: тест школьной тревожности Филлипса, шкала тревожности Сирса, тест тревожности (Р.Тэмпл, М.Дорки, В.Амен)

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

В исследовании приняли участие ученики 3 класса МБОУ гимназия №1 г. Челябинска в количестве 26 человека.

Результаты диагностики по методике «тест школьной тревожности» Филлипса показывают, что высокий уровень тревожности наблюдается по таким критериям, как : общая школьная тревожность (3,8% - 1 человек), страх самовыражения (15,4 % - 4 человека), страх ситуации проверки знаний (26,9 % - 7 человек), страх несоответствия ожиданиям окружающих (19,2% - 5 человек), низкая физиологическая сопротивляемость стрессу (3,8% - 1 человек).

Повышенная тревожность присутствует при проверке каждого критерия: общая тревожность в школе (23,1% - 6 человек), переживание социального стресса (19,2% - 5 человек), фрустрация потребности в достижении успеха (23,1% - 6 человек), страх самовыражения (38,5% - 10 человек), страх ситуации проверки знаний (42,3% - 11 человек), страх несоответствия ожиданиям окружающих (15,4% - 4 человека), низкая физиологическая сопротивляемость стрессу (7,7% - 2 человека), проблемы и страхи в отношениях с учителем (30,8% - 8 человек).

По методике «шкала тревожности» Сирса выявлено, что высокий уровень тревожности имеют 6 человек(19%), повышенный уровень тревожности у 8 человек (31%), низкий уровень тревожности наблюдается у 13 человек (50%).

По методике тест тревожности (Р.Тэммл, М.Дорки, В.Амен) выявлено с низким уровнем 14 человек (54%), со средним уровнем 7 человек (27%) и с высоким 5 человек (19%).

В силу психологических особенностей младшего школьного возраста результаты по трем методикам получились неравномерными, поэтому для прохождения программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности детей младшего школьного возраста рекомендован весь класс.

Таким образом, в программе психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у младших школьников будет участвовать 26 человек.

Глава 3. Анализ результатов опытно - экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у детей младшего школьного возраста

3.1. Программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у детей младшего школьного возраста

На сегодняшний день проблема тревожности занимает особое место в современном образовательном процессе. В связи с этим главной задачей современной системы образования является оптимизация учебно-воспитательного процесса, осуществляемая за счет увеличения объема содержания изучаемого материала, разработки и применения новых методов обучения, поиска и создания необходимых условий для полноценного развития учащихся.

Наряду с этим одной из задач современной школы и общества в целом является сохранение и укрепление психологического здоровья учащихся. Необходимость решения этой проблемы возрастает особенно сегодня, когда стремительно растет количество детей, переживающих эмоциональное неблагополучие, связанное со школой. Это приводит к соматическому ослаблению школьников и развитию неврозов.

Поэтому проблема высокой ситуативной тревожности, как показателя эмоционального неблагополучия учащихся, накладывающего отпечаток не только на состояние их психического и физического здоровья, но и на успешность учебной деятельности, является весьма актуальной.

Предварительные диагностические обследования младших школьников и анализ этих данных показали, что коррекционную работу с тревожными детьми целесообразно проводить:

- по понижению уровня тревожности младшего школьника;

- по обучению ребенка способам снятия мышечного и эмоционального напряжения;
- по отработке навыков владения собой в ситуациях, эмоционально травмирующих младшего школьника;

Следовательно, коррекционно-развивающую направленность данной программы обеспечивает подбор игр и упражнений, направленных на развитие эмоциональной стабильности, повышение самооценки, расширение и обогащение навыков общения со взрослыми и сверстниками, развитие адекватного отношения к оценкам и мнениям других людей.

Предложенные игры и упражнения рассчитаны на младший школьный возраст и соответствуют специфике развития детей данной категории.

Цель программы: психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности у детей младшего школьного возраста

Объект программы: младшие школьники.

Предмет: тревожность младших школьников.

Задачи программы:

1. Повысить социальный статус в группе сверстников,
2. Улучшить межличностные отношения;
3. Обучить навыкам саморегуляции в психотравмирующих ситуациях;
4. Обучить навыкам психоэмоциональной релаксации;
5. Сформировать у детей позитивное представление о собственных возможностях;
6. Поспособствовать оптимизации самооценки.

Участники программы:

Программа разработана для детей младшего школьного возраста с повышенной тревожностью.

Права участников программы:

- уважительное, доброжелательное отношение к детям;
- признание индивидуальности, ценности, значимости, уникальности ребенка;
- обязательная положительная эмоциональная оценка малейших достижений ребенка;
- развитие у детей способности к самостоятельной оценке своей работы;
- возможность самовыражаться и излагать свои мысли, мнение;
- постепенность коррекционного процесса.

Сроки реализации программы:

Программа рассчитана на 10 занятий, 2 вводных и 8 основных, проводимых один раз в неделю. Продолжительность занятия составляет 40 минут.

Данная программа опирается на ряд принципов:

1. Принцип добровольного участия в работе;
2. Принцип «я – высказываний»;
3. Принцип «не перебивать, когда говорит другой»;
4. Принцип толерантности по отношению к другим членам группы;
5. Принцип симпатии в участии – участник должен чувствовать себя в полной безопасности;
6. Принцип конфиденциальности.

Структура и этапы реализации программы:

Структура занятия:

1. Приветствие (1-2 мин).
2. Разминка.
3. Основная часть (20 минут).
4. Релаксация, рефлексия.
5. Ритуал Прощания (2 мин).

Реализация программы проходит в три этапа: первичная диагностика, коррекционная работа и вторичная диагностика.

Краткое содержание программы: (Программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младшего школьного возраста представлена в Приложении 3)

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.

2. Выработка правил поведения на занятиях

3. Разминка «Смена ритмов»

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

4. Упражнение «Мой личный герб»

Цель: знакомство, получение первичной информации друг о друге.

5. Рефлексия: с мячом

А теперь расскажем, друг другу о том, что было хорошего на занятиях, чем они понравились вам.

Занятие №2:

1. Упражнение «ритуал приветствия»

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

2. Разминка: упражнение «Шалтай-болтай»

Цель: расслабить мышцы рук, спины и груди.

3. Упражнение «Счет»

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

4. Упражнение « Узнай по голосу»

5. Упражнение « Моё имя»

6. Рефлексия:

7. Ритуал прощания

Занятие №3:

1. Упражнение «ритуал приветствия»

2. Разминка: «Смена ритмов»

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

3. Упражнение «Превращения»

Цель: Научится понимать других людей

4. Упражнение « На что похоже моё настроение?»

Цель: Определить эмоциональное состояние детей

5. Упражнение « Закончи предложение»

5. Рефлексия с мячом

7. Ритуал прощания

Занятие №4:

1. Упражнение «ритуал приветствия»

2. Разминка «Ревущий мотор»

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

3. Упражнение «Ассоциации с фруктами»

Цель: освоение участниками группы техники Я-заявления.

4. Упражнение «Кино»

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

5. Упражнение «Волшебный стул»

Цель: Снятие внутренних зажимов. Поиск своих ресурсов.

6. Упражнение « Ласковый мелок»

Цель: научиться доверять друг другу, ощущать друг друга.

7. Рефлексия с мячом

8. Ритуал прощания

Занятие №5:

1. Ритуал приветствия

2. Разминка «Корабль и ветер»

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

3. Упражнение «Ассоциации с временами года»

Цель: определить эмоциональное состояние ребенка

4. Рисование школьных страхов

Цель: определит, чего боятся дети, какие у них есть трудности.

5. Упражнение «Спрятанные проблемы»

Цель: способствовать выходу тревожных переживаний детей, проявлению чувств.

6. Рефлексия с мячом

7. Ритуал прощания

Занятие №6:

1. Ритуал приветствия

2. Разминка «Смена ритмов»

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

3. Упражнение «Ассоциации с одеждой»

Цель: Определить эмоциональное состояние ребенка

4. Упражнение «Азбука страхов»

Цель: определить страхи ребенка и перевернуть их.

5. Упражнение: «Страшная сказка по кругу»

Цель: создать единый страх, и перевернуть его во что то смешное

6. Рефлексия с мячом

7. Ритуал прощания

Занятие №7:

1. Ритуал приветствия

2. Разминка: упражнение «Шалтай-болтай»

Цель: расслабить мышцы рук, спины и груди.

3. Упражнение и «Угадай где я»

4. Упражнение «Школа для животных»

Цель: научиться моделировать поведение

5. Упражнение «Неопределенные фигуры»

6. Рефлексия с мячом

7. ритуал прощания

Занятие №8:

1. Ритуал приветствия

2. Разминка «Корабль и ветер»

Цель: расслабить мышцы рук, спины и груди

3. Упражнение «Конкурс боюсек»

Цель : научиться противостоять своим страхам.

4. Упражнение «Принц и принцесса»

Цель: показать детям их лучшие стороны.

5. Рисование на тему: «Волшебные зеркала»

6. Рефлексия

7. Ритуал прощания

Занятие №9

1. Ритуал приветствия

2. Упражнение «Ревущий мотор»

Цель: расслабить мышцы рук, спины и груди

3. Упражнение «ассоциации с временами года»

4. Упражнение «Путаница»

Цель: научиться доверять и чувствовать друг друга

5. Упражнение «Кораблик»

Цель: Научится бороться со своими страхами

6. Упражнение «Волшебник»

Цель: Прочувствовать другого человека

7. Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»

Цель: научиться понимать себя, видеть свои хорошие качества.

8. Рефлексия с мячом.

9. Ритуал прощания

Занятие №10

1. Ритуал приветствия

2. Разминка: «Смена ритмов»

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

3. Упражнение «Комплименты»

Цель: научиться видеть в людях хорошее.

4. Упражнение «Я сильный - я слабый»

5. Упражнение «Солнышко»

Цель: вызвать у учащихся положительные эмоции.

6. Рефлексия с мячом

7. Ритуал прощания

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

3.2. Анализ результатов опытно-экспериментального исследования на этапах формирования эксперимента

После реализации программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у детей младшего школьного возраста, была проведена повторная диагностика ситуативной тревожности младших

школьников по следующим методикам: - Тест школьной тревожности Филлипса, - Шкала тревожности Сирса,- Тест тревожности (Р.Тэмпл, М.Дорки, В.Амен). В исследование принимали участие учащиеся 3,1 класса в количестве 26-ти человек.

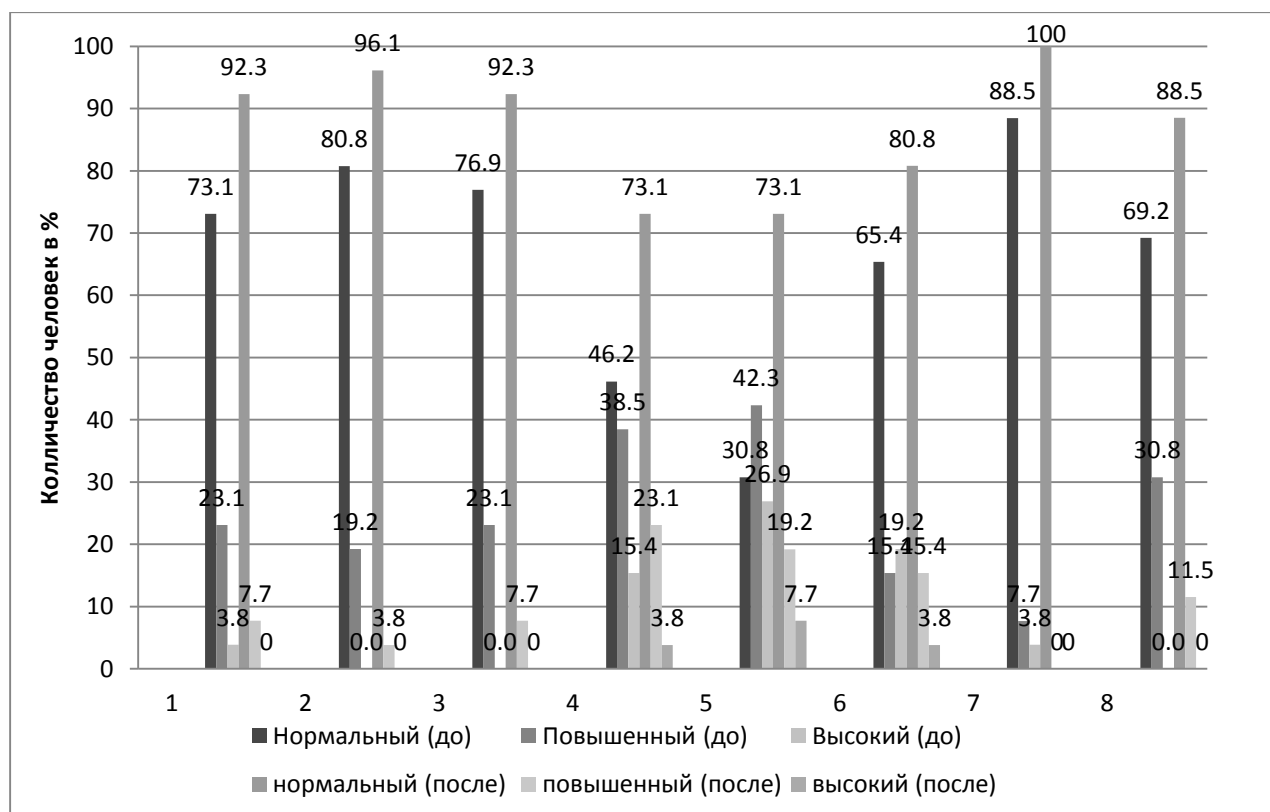
Результаты исследования уровня ситуативной тревожности младших школьников до и после реализации программы коррекции по методике «Тест школьной тревожности Филлипса» представлены в таблице 4 (Приложение 4) и на рисунке 6

По результатам вторичного исследования мы видим, что высокий уровень тревожности наблюдается по таким критериям, как: страх самовыражения (1 человек – 3,8%); страх ситуации проверки знаний (2 человека – 7,7%); страх несоответствия ожиданиям окружающих. До реализации программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у детей младшего школьного возраста высокий уровень тревожности наблюдался по таким критериям, как : общая школьная тревожность (3,8% - 1 человек), страх самовыражения (15,4 % - 4 человека), страх ситуации проверки знаний (26,9 % - 7 человек), страх несоответствия ожиданиям окружающих (19,2% - 5 человек), низкая физиологическая сопротивляемость стрессу (3,8% - 1 человек).

Повышенный уровень тревожности наблюдается по таким критериям, как : общая тревожность в школе (2 человека – 7,7 %); переживания социального стресса (1 человек – 3,8%); фрустрация потребности в достижении успеха (2 человека – 7,7%); страх самовыражения (6 человек- 23,1%), страх ситуации проверки знаний (5 человек – 19,2%); страх несоответствия ожиданиям окружающих (4 человека – 15,4%); проблемы и страхи в отношениях с учителями (3 человека – 11,5%). До реализации программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у детей младшего школьного возраста повышенный уровень тревожности наблюдался по каждому критерию, а именно: общая тревожность в школе (23,1% - 6 человек),

переживание социального стресса (19,2% - 5 человек), фрустрация потребности в достижении успеха (23,1% - 6 человек), страх самовыражения (38,5% - 10 человек), страх ситуации проверки знаний (42,3% - 11 человек), страх несоответствия ожиданиям окружающих (15,4% - 4 человека), низкая физиологическая сопротивляемость стрессу (7,7% - 2 человека), проблемы и страхи в отношениях с учителем (30,8% - 8 человек).

Большинство учащихся имеют нормальный уровень тревожности. До реализации программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учеников младшего школьного возраста нормальный уровень тревожности так же наблюдался по каждому критерию.



Примечание: 1 – общая тревожность в школе; 2 – переживания социального стресса; 3 – фрустрация потребности в достижении успеха; 4 – страх самовыражения; 5 – страх ситуации проверки знаний; 6 – страх несоответствия ожиданиям окружающих; 7 – низкая физиологическая сопротивляемость стрессу; 8 – проблемы и страхи в отношениях с учителями

Рисунок 6 – Результаты исследования по методике «Тест школьной тревожности Филлипса» до и после проведения коррекционной работы

Результаты исследования уровня тревожности детей младшего школьного возраста до и после реализации программы коррекции по методике «Шкала тревожности Сирса» представлены в таблице 5 (Приложение 4) и на рисунке 7.

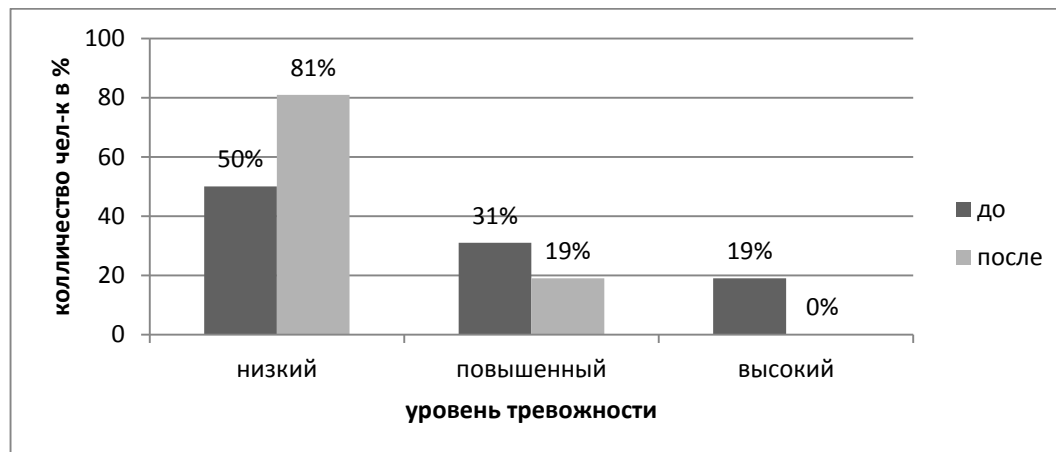


Рисунок 7 –Результаты исследования по методике «Шкала тревожности Сирса»до и после проведения коррекционной работы

Повторное диагностирование мы так же проводили с классным руководителем, который на протяжении всей работы контактировал с учащимися, наблюдал за их поведением и реакциями.

На рисунке 7 видно, что высокий уровень тревожности у детей младшего школьного возраста не выявлен. До реализации программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у детей младшего школьного возраста высокий уровень тревожности наблюдался у 5 человек (19%).

Повышенный уровень тревожности снизился на 12%. До реализации программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у детей младшего школьного возраста повышенный уровень тревожности наблюдался у 8 человек (31%), после – у 5 человек (19%).

Низкий уровень тревожности повысился на 31%. До реализации программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у детей младшего школьного возраста низкий уровень тревожности наблюдался у 12 человек, после – у 21-ого человека (81%).

Классный руководитель отметил, что дети перестали испытывать страх когда выходят отвечать к доске, стали более решительными своих действиях.

Результаты исследования уровня тревожности детей младшего школьного возраста до и после реализации программы коррекции по методике «Тест тревожности» (Р.Тэммл, М.Дорки, В.Амен) представлены в таблице 6 (Приложение 4) и на рисунке 8.

На рисунке 8 видно, что высокий уровень тревожности снизился на 15%. До реализации программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у детей младшего школьного возраста высокий уровень тревожности наблюдался у 5 человек (19%), после – у 1-ого человека(4%).

Средний уровень тревожности на 12%. До реализации программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у детей младшего школьного возраста средний уровень тревожности наблюдался убыл выявлен у 7-ми человек (27%), после – у 4-х человек (15%).

Низкий уровень тревожности повысился на 31%. До реализации программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у детей младшего школьного возраста низкий уровень тревожности наблюдался у 14 человек (54%), после – у 21-ого человека (81%).

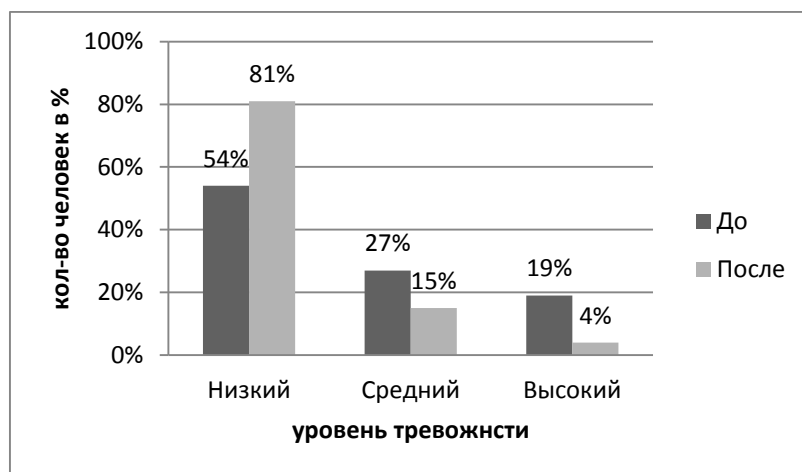


Рисунок 8 –Результаты исследования по методике «Тест тревожности» (Р.Тэммл, М.Дорки, В.Амен) до и после проведения коррекционной работы

Для проверки гипотезы исследования о том, что уровень ситуативной тревожности у детей младшего школьного возраста, возможно, изменится в результате реализации программы психолого-педагогической коррекции, была выполнена математическая обработка экспериментальных данных с помощью T-критерия Вилкоксона.

Сопоставлены показатели первичной и вторичной диагностики уровня тревожности детей младшего школьного возраста по методике «Тест тревожности» (Р.Тэмпл, М.Дорки, В.Амен).

Гипотезы T-критерия Вилкоксона:

H_0 : Интенсивность сдвигов в типичном направлении не превосходит интенсивности сдвигов в нетипичном направлении.

H_1 : Интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении.

За нетипичный сдвиг было принято уменьшение значения.

$$T_{\text{эмп}} = \sum Rr$$

Где Rr – ранговое значение сдвигов с более редким знаком.

$$T_{\text{эмп}} = 11$$

Критические значения T при $n=26$:

$$0.01 = 84$$

$$0.05 = 110$$

Ось значимости:

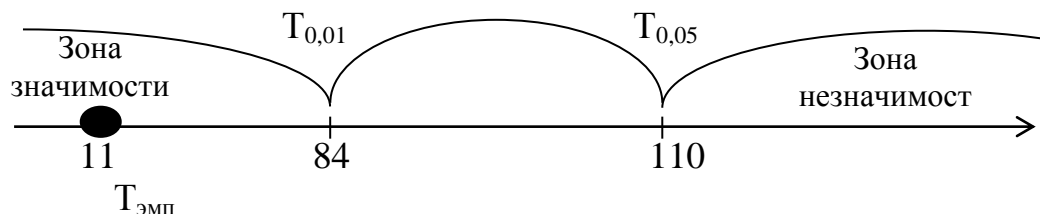


Рисунок 9 – Ось значимости

Полученное эмпирическое значение $T_{\text{эмп}} = 11$ находится в зоне значимости. Следовательно, интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении. Принимается гипотеза H_1 .

Таким образом, после проведения повторной диагностики учащихся 3-его класса, уровень ситуативной тревожности у детей младшего школьного возраста изменился в результате проведения программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у детей младшего школьного возраста.

Для проверки гипотезы исследования о том, что уровень ситуативной тревожности у детей младшего школьного возраста, возможно, изменится в результате реализации программы психолого-педагогической коррекции, была выполнена математическая обработка экспериментальных данных с помощью Т-критерия Вилкоксона. Полученное эмпирическое значение $T_{\text{эмп}} = 11$ находится в зоне значимости. Следовательно, интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении. Подтверждена гипотеза H_1 .

3.3. Психолого-педагогические рекомендации по коррекции ситуативной тревожности для педагогов и родителей.

Технологическая карта

Детский возраст, особенно младший школьный, является определяющим в становлении личности ребенка. Смена социальных отношений может представить для ребенка значительные трудности. Многие дети в периоды адаптации к школе начинают испытывать тревожное состояние, эмоциональную напряженность, становятся беспокойными, замкнутыми, плаксивыми. Особенно важно в это время осуществлять контроль за сохранением психоэмоционального благополучия ребенка. Для этого нами были разработаны рекомендации по психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у детей младшего школьного возраста для родителей и воспитателей.

Рекомендации для родителей:

•необходимо понимать и принимать тревогу ребенка – он имеет на нее полное право. Интересуйтесь жизнью, мыслями, чувствами, страхами ребенка. Научите его говорить об этом, обсуждайте ситуации из школьной жизни, вместе ищите выход. Учите делать полезный вывод из пережитых неприятных ситуаций – приобретается опыт, есть возможность избежать еще больших неприятностей и т.д. Ребенок должен быть уверен, что всегда может обратиться к Вам за помощью и советом. Даже если детские проблемы не кажутся Вам серьезными, признавайте его право на переживания, обязательно посочувствуйте («Да, это неприятно, обидно»). И только после выражения понимания и сочувствия помогите найти решение выход, увидеть положительные стороны;

•Необходимо помочь ребенку преодолеть тревогу – создавайте условия, в которых ему будет менее страшно. Если ребенок боится спросить дорогу у прохожих, купить что-то в магазине, то сделайте это вместе с ним. Т.о. вы покажете, как можно решить ситуацию, которая вызывает тревожность;

•в сложных ситуациях предложите подумать и справиться с проблемой вместе, иногда достаточно просто Вашего присутствия;

•если ребенок не говорит открыто о трудностях, но у него наблюдаются симптомы тревожности, поиграйте вместе, обыгрывая через игру с солдатиками, куклами возможные трудные ситуации, может быть ребенок сам предложит сюжет, развитие событий. Через игру можно показать возможные решения той или иной проблемы;

•заранее готовьте тревожного ребенка к жизненным переменам и важным событиям – оговаривайте то, что будет происходить;

•делиться своей тревогой с ребенком лучше в прошедшем времени: «Сначала я боялась ..., но потом произошло ... и мне удалось»;

•старайтесь в любой ситуации искать плюсы («нет худа без добра»);

•важно научить ребенка ставить перед собой небольшие конкретные цели и достигать их;

- сравнивайте результаты ребенка только с его же предыдущими достижениями/неудачами;

- учите ребенка (и учитесь сами) расслабляться (дыхательные упражнения, мысли о хорошем, счет и т.д.) и адекватно выражать негативные эмоции;

- помочь ребенку преодолеть чувство тревоги можно с помощью объятий, поцелуев, поглаживания по голове, т.е. телесного контакта;

- у оптимистичных родителей – оптимистичные дети, а оптимизм – защита от тревожности.

Педагогам можно дать следующие рекомендации:

- не привлекать тревожных детей к видам деятельности соревновательного характера;

- не подгонять тревожных детей флегматического и меланхолического типов темперамента, давать им возможность действовать в привычном для них темпе;

- хвалить ребенка даже за не очень значительные достижения;

- не заставлять ребенка вступать в незнакомые виды деятельности (пусть он сначала просто посмотрит, как это делают его сверстники);

- использовать в работе с тревожными детьми игрушки и материалы, уже знакомые им;

Рекомендации по повышению самооценки ребёнка:

- обращаться к ребёнку по имени;

- хвалить его даже за незначительные успехи (причём похвала должна быть искренней и ребёнок должен знать, за что его похвалили);

- отмечать его в присутствии других детей;

Рекомендации для снятия мышечного напряжения ребенка:

- играть в игры, связанные с телесным контактом;

- проводить упражнения на релаксацию, техника глубокого дыхания, массаж и просто растирания тела;

•можно также устроить импровизированный маскарад, шоу. Для этого надо приготовить маски, костюмы или просто старую взрослую одежду. Участие в представлении поможет тревожным детям расслабиться. А если маски и костюмы будут приготовлены руками детей (конечно, с участием взрослых), игра принесёт им ещё больше удовольствия;

Рекомендации по обучению ребенка управлять своим поведением:

•взрослым желательно привлекать ребёнка к совместному обсуждению проблемы. Желательно, чтобы каждый ребёнок сказал вслух о том, чего он боится. Предложить детям нарисовать свои страхи, а потом в кругу, показав рисунок, рассказать о них. Подобные беседы помогут тревожным детям осознать, что у многих сверстников существуют проблемы, сходные с теми, которые характерны, как им казалось, только для них;

•нельзя сравнивать детей друг с другом – это приём категорически запрещён (когда речь идёт о тревожных детях). Желательно вообще избегать состязаний и таких видов деятельности, которые принуждают сравнивать достижения одних детей с достижениями других. (Иногда травмирующим фактором, может стать проведение даже такого простого мероприятия, как спортивная эстафета.) Лучше сравнивать достижения ребёнка с его же результатами, показанными, например, неделю назад. Даже если ребёнок совсем не справился с заданием, ни в коем случае нельзя сообщать родителям: «Ваша дочь хуже всех выполнила аппликацию» или «Ваш сын закончил рисунок последним»;

•если у ребёнка появляется тревога при выполнении учебных заданий, не рекомендуется проводить какие – либо виды работ, учитывающие скорость. Такого ребёнка следует спрашивать в середине урока. Нельзя его подгонять и торопить; обращаясь к тревожному ребёнку с просьбой или вопросом, желательно установить с ним контакт глаз: либо вы наклонитесь к нему, либо приподнимете ребёнка до уровня ваших глаз;

- совместное со взрослыми сочинение сказок и историй учит детей выражать словами свою тревогу и страх. И даже если они приписывают их не себе, а вымышленному герою, это помогает снять эмоциональный груз внутреннего переживания и в какой-то мере успокаивает;

- обучать ребёнка управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях можно и нужно в повседневной работе с ним.

Технологическая карта – это современная форма методической продукции, которая обеспечивает качественное и эффективное преподавание учебных предметов и возможность достижения планируемых результатов освоения основных образовательных программ в соответствии с ФГОС.

Термин «технологическая карта» пришел в образование из производства.

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

Технологическая карта отвечает на вопросы:

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

Сегодня 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.

Технологическая карта представлена в приложении 5

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 психолого-педагогической 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 предыдущих этапах.

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.

Таким образом, для родителей учеников младшего школьного возраста мы рекомендуем: принимать своего ребенка таким, каков он есть, в сложных ситуациях не стремитесь все сделать за ребенка, обыгрывайте тревожные для ребенка ситуации вместе, избегайте сравнений с другими детьми, отмечайте успехи ребенка. Для учителей мы рекомендуем: не привлекать тревожных детей к видам деятельности соревновательного характера, не подгонять тревожных детей, хвалить ребенка в присутствии других детей.

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

Выводы по главе 2

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

После проведения повторной диагностики учащихся 3-его класса, уровень ситуативной тревожности учеников младшего школьного возраста изменился в результате проведения программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учеников младшего школьного возраста.

Для проверки гипотезы исследования о том, что уровень ситуативной тревожности у детей младшего школьного возраста, возможно, изменится в результате реализации программы психолого-педагогической коррекции, была выполнена математическая обработка экспериментальных данных с помощью Т-критерия Вилкоксона. Полученное эмпирическое значение $T_{\text{эмп}} = 11$ находится в зоне значимости. Следовательно, интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении. Подтверждена гипотеза H_1 .

Нами были составлены психолого-педагогические рекомендации по коррекции ситуативной тревожности для педагогов и родителей. Для родителей учеников младшего школьного возраста мы рекомендуем: принимать своего ребенка таким, каков он есть, в сложных ситуациях не

стремитесь все сделать за ребенка, обыгрывайте тревожные для ребенка ситуации вместе, избегайте сравнений с другими детьми, отмечайте успехи ребенка. Для учителей мы рекомендуем: не привлекать тревожных детей к видам деятельности соревновательного характера, не подгонять тревожных детей, хвалить ребенка в присутствии других детей.

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

Заключение

Понятием «тревожность» психологи обозначают состояние человека, которое характеризуется повышенной склонностью к переживаниям, опасениям и беспокойству, имеющей отрицательную эмоциональную окраску. Термин «тревожность» используется также для обозначения относительно устойчивых индивидуальных различий в склонности испытывать это состояние.

Ситуативная тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени. Повышенная тревожность, обусловленная страхом возможной неудачи, оценки со стороны взрослых или сверстников, является приспособительным механизмом, повышающим ответственность индивидуума перед лицом общественных требований и установок.

Младшие школьники непосредственны и импульсивны. 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.

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.

Повышенная тревожность влияет на все сферы ребенка: аффективно-эмоциональную, коммуникативную, морально-волевую, когнитивную.

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.

Под психолого-педагогической коррекцией понимается направленное психологическое воздействие на определенные психологические структуры с целью обеспечения полноценного развития и функционирования индивида.

Нами разработано дерево целей психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у детей младшего школьного возраста, которое отражает нашу цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить психолого-педагогическую коррекцию ситуативной тревожности у детей младшего школьного возраста.

Анализ психолого-педагогических исследований позволил разработать модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших школьников, которая содержит четыре блока: теоретический, диагностический, коррекционно-развивающий и аналитический блоки.

Для достижения поставленной цели наше исследование имеет следующие этапы: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий.

Исследование ситуативной тревожности детей младшего школьного возраста проводилось с помощью комплекса методов и методик.

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

2. Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование по методикам: тест школьной тревожности Филлипса, шкала тревожности Сирса, тест тревожности (Р.Тэммл, М.Дорки, В.Амен)

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

В исследовании приняли участие ученики 3 класса МБОУ гимназия №1 г. Челябинска в количестве 26 человека.

Результаты диагностики по методике «тест школьной тревожности» Филлипса показывают, что высокий уровень тревожности наблюдается по таким критериям, как : общая школьная тревожность (3,8% - 1 человек), страх самовыражения (15,4 % - 4 человека), страх ситуации проверки знаний (26,9 % - 7 человек), страх несоответствия ожиданиям окружающих (19,2% - 5 человек), низкая физиологическая сопротивляемость стрессу (3,8% - 1 человек).

Повышенная тревожность присутствует при проверке каждого критерия: общая тревожность в школе (23,1% - 6 человек), переживание социального стресса (19,2% - 5 человек), фрустрация потребности в достижении успеха (23,1% - 6 человек), страх самовыражения (38,5% - 10 человек), страх ситуации проверки знаний (42,3% - 11 человек), страх несоответствия ожиданиям окружающих (15,4% - 4 человека), низкая физиологическая сопротивляемость стрессу (7,7% - 2 человека), проблемы и страхи в отношениях с учителем (30,8% - 8 человек).

По методике «шкала тревожности» Сирса выявлено, что высокий уровень тревожности имеют 6 человек(19%), повышенный уровень тревожности у 8 человек (31%), низкий уровень тревожности наблюдается у 13 человек (50%).

По методике тест тревожности (Р.Тэммл, М.Дорки, В.Амен) выявлено с низким уровнем 14 человек (54%), со средним уровнем 7 человек (27%) и с высоким 5 человек (19%).

В силу психологических особенностей младшего школьного возраста результаты по трем методикам получились неравномерными, поэтому для

прохождения программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у младших школьников рекомендован весь класс.

Таким образом, в программе психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у младших школьников будет участвовать 26 человек.

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

После проведения повторной диагностики, уровень ситуативной тревожности учеников младшего школьного возраста изменился в результате реализации программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учеников младшего школьного возраста. Для проверки гипотезы исследования о том, что уровень ситуативной тревожности у детей младшего школьного возраста, возможно, изменится в результате реализации программы психолого-педагогической коррекции, была выполнена математическая обработка экспериментальных данных с помощью Т-критерия Вилкоксона. Полученное эмпирическое значение $T_{\text{эмп}} = 11$ находится в зоне значимости. Следовательно, интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении. Подтверждена гипотеза H_1 .

Нами были составлены психолого-педагогические рекомендации по коррекции ситуативной тревожности для педагогов и родителей. Для родителей учеников младшего школьного возраста мы рекомендуем: принимать своего ребенка таким, каков он есть, в сложных ситуациях не

стремитесь все сделать за ребенка, обыгрывайте тревожные для ребенка ситуации вместе, избегайте сравнений с другими детьми, отмечайте успехи ребенка. Для учителей мы рекомендуем: не привлекать тревожных детей к видам деятельности соревновательного характера, не подгонять тревожных детей, хвалить ребенка в присутствии других детей.

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

Список литературы

1. Ананьев Б.Г. Избранные труды по психологии: в 2 т. М.: Издательство Санкт-Петербургского университета, 2011. Т. 2. 964с.
2. .Аникеев Н.П. Психологический климат в коллективе / Н.П. Еникеев. – М.: Просвещение. 2009. –319 с.
3. Бардиер Г.Л., Никольская И.М. Что касается меня...: Сомнения и переживания младших школьников. - СПб.: Речь, 2009. - 203 с.
4. Бодалёв А.А., Столин В.В. Общая психодиагностика. СПб.: Речь, 2006. 440 с.
5. Большая психологическая энциклопедия. – ЭКСМО, 2007. 544 с.
6. Бороздина Г.В. Психология и педагогика. Учебник. М.: Юрайт. Серия: Бакалавр. Базовый курс, 2014. 480 с.
7. Возрастная психология: детство, отрочество, юность: Хрес-томатия: Учебное пособие для пед. вузов. - М.:Академия,2011.-624 с.
8. Габдреева Г.Ш. Основные аспекты проблемы тревожности в психологии //Тонус. - 2008. - № 5. – 79 с.
9. Гуревич П.С. Психология и педагогика. Учебник. - М.: Юрайт, 2014. 480 с.
10. Гурова Е.В. Психология развития и возрастная психология: тексты: учеб. пособие. - М.: Аспект Пресс, 2005. - 174 с.
11. .Детская практическая психология: Учебник / Под ред. проф. Т.Д. Марцинковской. - М.: Гардарики, 2010. - 255 с.
12. Детская психология: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д. Б. Эльконин; ред.-сост. Б. Д. Эльконин. — 4-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2007. — 384 с.
13. Джеймс У. Психология. М.: Академический Проект, 2011. 320 с.

14. Диагностика эмоционально-нравственного развития. Ред. и сост. Дерманова И.Б. – СПб., 2013. С.180
15. Долгова В.И., Аркаева Н.И., Капитанец Е.Г. Инновационные психолого-педагогические технологии в начальной школе/монография. – М.: Издательство Перо, 2015. – 200 с.
16. Долгова В.И., Гольева Г.Ю. Эмоциональная устойчивость личности: Монография – М.: Изд-во «Перо», 2014. – 173 с.
17. 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.
18. Дубровина И.В. Практическая психология в лабиринтах современного образования. - М.: НОУ ВПО Московский психолого-социальный университет, 2014. 464 с.
19. Ильина Т.А. Педагогика школы – М. : Просвещение, 2009 – 198с.
20. Истратова, О.Н. Психодиагностика /О.Н. Истратова – Ростов н/Д.: изд-во Феникс, 2008. – 376 с.
21. Казанская, К.О. Детская и возрастная психология/К.О. Казанская. – М.: А-Приор, 2010. – 160 с.
22. Ключко О. И. Гендерная педагогика и психология: учеб. пособие / И. В. Галанова, Ж. В. Коробанова, О. И. Ключко, Н. Ф. Сухарева, А. Н. Яшкова / под ред. О. И. Ключко. – Саранск : Изд-во Мордов. ун-та, 2005. – 156 с.
23. Крайг Г., Бокум Д. Психология развития. СПб.: Питер, 2012. 448с.
24. Левитов, Н.Д. Психология характера. - М., 2009. - 275 с.
25. Леонтьев А. Н. Лекции по общей психологии. М.: Смысл, 2010. 511с.
26. Луговская, А. Ребенок без проблем! /А Лиговская, М.М. Кравцова, О.В. Шевнина. - М.: Эксмо, 2008. - 352 с.
27. Малкина-Пых И. Возрастные кризисы / И. Малкина-Пых. – Эксмо. Серия: Справочник практического психолога, 2011. - 896с.

28. Мерлин В. Психология индивидуальности / В. Мерлин. - МОДЭК, МПСИ. Серия: Психологи России, 2009. - 544с.
29. Микляева А. В., Румянцева П. В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. – СПб.: Речь, 2012. – 248 с., ил.
30. Мухина В. Возрастная психология: Феноменология развития. / В. Мухина. – Academia. Серия: Высшее профессиональное образование, 2011. - 656с.
31. Немов Р.С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. Кн.1: Основы общей психологии. / Р.С. Немов –М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС. 2009. –688с.
32. Немов Р.С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. Кн.3: Основы общей психологии. / Р.С. Немов –М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС. 2009. –673с.
33. Овчарова Р. В. Практическая психология в начальной школе. – М.: ТЦ «Сфера», 2011. – 240 с.
34. Ольшанский В.Б. Личность и социальные ценности / В.Б. Ольшанский. – М.: Просвещение. 2008. –339с.
35. Павлов И.П. Двадцатилетний опыт объективного изучения высшей нервной деятельности (поведения) животных. – М.: Наука, 2008. – 664 с.
36. Павлов И.П. Психология личности. Определения, схемы, таблицы. М.: Феникс. Серия: Зачет и экзамен, 2015. 112 с.
37. Петровский А.В. Психология: учебник. - 4-е изд., стереотип. - М.: Academia, 2008. - 501 с.
38. Прихожан А. М. Психология тревожности [Текст] : дошкольный и школьный возраст / А. М. Прихожан. – 2-е изд. – Санкт – петербург: Питер, 2009. – (Детскому психологу). – 192 с.

39. Психолог в детском дошкольном учреждении: методические рекомендации в практической деятельности/ Под ред. Т.В. Лаврентьевой. – М.: Новая школа, 2009. – 144 с.
40. Психология человека: Учебное пособие. / Макарова К.В., Таллина О.А.. – М.: Прометей, 2011. – 74 с.
41. Рабочая книга практического психолога: Пособие для специалистов, работающих с персоналом / Под ред. А.А. Бодалева, А.А. Деркача, А.Г. Лаптева. –М.: Изд-во Института Психотерапии. 2010. –640с.
42. Ратанова Т.А., Шляхта Н.Ф. Психодиагностические методы изучения личности. – М.: Флинта, 2013. – 352 с.
43. Реан А.А. Психология человека от рождения до смерти / А.А. Реан. - АСТ, Прайм-Еврознак. Серия: Большая университетская библиотека, 2010. - 656с.
44. Роджерс К.Р. Гуманистическая психология. Теория и практика. / под редакцией А. Сухов / МОДЭК, НОУ ВПО Московский психолого-социальный университет. Серия: Библиотека зарубежной психологии, 2013. - 456с.
45. Родители и дети: Психология взаимоотношений / Под ред. Е. А. Савиной, Е. О. Смирновой. – М.: «Когито-Центр, 2014. – 230с.
46. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии - СПб: Издательство «Питер», 2008 - 712 с.: ил. – (Серия «Мастера психологии»)
47. Руденко, А.М. Основы психологи и педагогики: общие вопросы / А.М. Руденко. – Ростов н/Д.: Феникс, 2015. – 125 с.
48. Сапогова Е.Е. Психология развития человека: учеб. пособие. - М.: Аспект Пресс, 2009. - 460 с.
49. Смирнова Е. О Детская психология: Учебник для вузов. 3-е изд., перераб. — СПб.: Питер, 2012. — 304 с
50. Савина Е., Шанина Н. Тревожные дети. /Ж. «Дошкольное воспитание», 2013. №4. – 35с.

51. Сидоренко Е. Методы математической обработки в психологии / Е. Сидоренко. – Речь, 2011. – 350с.
52. Степанов С. С. Большие проблемы маленького ребенка: советы психолога – родителям. – М.: Педагогика – Пресс, 2011 г. – 168 с.
53. Столяренко, Л.Д. Основы психологии [Текст] / Л.Д. Столяренко. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2010, с. 122.
54. Столяренко Л.Д. Психология. СПб.: Питер, 2016. 592 с.
55. Столяренко Л.Д. Педагогическая психология: учеб. пособие для студ. вузов / Л.Д. Столяренко. - Ростов н/Д.: Феникс, 2011. - 541с.
56. Тревога и тревожность [Текст] : хрестоматия / сост. и общ. ред. В. М. Астапова. - Москва : Per Se, 2011. - 239 с.
57. Ф. Сушкова // Воспитание школьников : теоретический и научно-методический журнал : издается с 1966 года / Ред. Л.В. Кузнецова, Г.С. Семенов. – 2006. – №9 2006. – 80 с.
58. Фельдштейн Д. И. Психология развития человека как личности / Д.И. Фельдштейн. - МОДЭК, МПСИ. Серия: Психологи России, 2010. - 1024с.
59. Фрейд З. Введение в психоанализ. СПб.: Азбука-Аттикус, Серия: Азбука-Классика, 2015. 480 с.
60. Шаповаленко И.В. Психология развития и возрастная психология / И.В. Шаповаленко. – Юрайт. Серия: Бакалавр, 2013. - 576с.
61. Эльконин Д. Б. Детская психология: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М.: Академия, 2007. 384 с.

Приложение 1

Методики диагностики ситуативной тревожности

Тест школьной тревожности Филлипса

Источник: Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: Учеб. пособие: В 2 кн. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Гума-нит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. — Кн. 1: Система работы психолога с детьми разного возраста. — 384с: ил.

Цель тест школьной тревожности Филлипса: Изучение 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.

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

Текст опросника

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

21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?
22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь?
23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе 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 вступить в спор?
28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?
29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?
30. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?
31. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает?
32. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с учебой?
33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимания?
34. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?
35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?
36. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?
37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?
38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем сейчас?
39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школе так же хорошо, как и твои одноклассники?
40. Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие?
41. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?
42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удастся быть лучше их?
43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?
44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?
45. Высмеивают ли временами одноклассники твою внешность и поведение?
46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята?
47. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?
48. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?
49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше?
50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?
51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?
52. Пугает ли тебя проверка твоих заданий в школе?

53. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним?

54. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, что не можешь ты?

55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?

56. Беспokoишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?

57. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо?

58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?

Обработка и интерпретация результатов

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

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

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

Распределение вопросов по факторам

Факторы	№ вопросов
1. Общая тревожность в школе	2, 4, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58 E=22
2. Переживание социального стресса	5, 10, 15, 20, 24, 30, 33, 36, 39, 42, 44 E=11
3. Фрустрация потребности в достижении успеха	1, 3, 6, 11, 17, 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43 1.1.1.1.1.1 E=13
4. Страх самовыражения	27, 31, 34, 37, 40, 45 E=6
5. Страх ситуации проверки знаний	2, 7, 12, 16, 21, 26 E=6
6. Страх несоответствовать ожиданиям окружающих	3, 8, 13, 17, 22 E=5

7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	9, 14, 18, 23, 28 E=5
8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями	2, 6, 11, 32, 35, 41, 44, 47 E=8

Ключ к вопросам:

«+» — Да

«-» — Нет

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

Результаты:

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

1. Общая тревожность в школе — общее 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 психический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т. д.

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

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

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

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

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

Шкала тревожности Сирса

Источник: Истратова, О.Н. Психодиагностика /О.Н. Истратова – Ростов н/Д.: изд-во Феникс, 2008. – 376 с.

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

Инструкция эксперту

Оцените каждое утверждение одним из следующих баллов:

0 - признак отсутствует;

1 - признак слабо выражен;

2 - признак достаточно выражен;

3 - признак резко выражен.

Утверждения

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

в работу.	
14. С трудом регулирует громкость голоса при ответе.	

Оценка результата:

до 20 баллов - низкий уровень тревожности;

20-30 баллов- средний уровень тревожности;

более 30 баллов- высокий уровень тревожности.

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

**Тест тревожности Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен. Методика "Выбери нужное лицо".
Проективная диагностика детей.**

Источник: Дерманова И.Б. Диагностика эмоционально-нравственного развития – СПб., 2009.

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

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

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

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

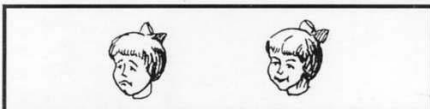
Инструкция. В процессе исследования рисунки предъявляются ребенку в строгой последовательности, один за другим. Показав ребенку рисунок, тестирующий к каждому из них дает инструкцию-разъяснение следующего содержания

Тестовый (стимульный) материал. Рисунки для девочек.

1



2



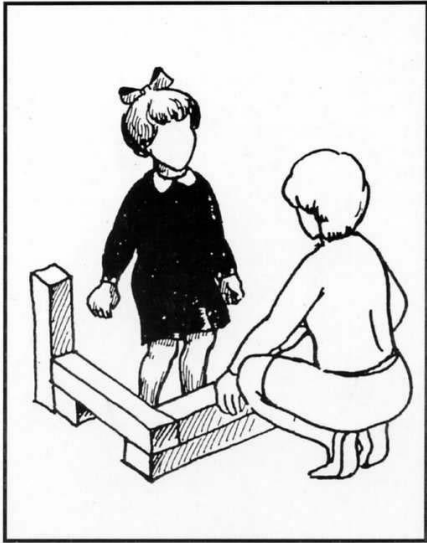
3



4



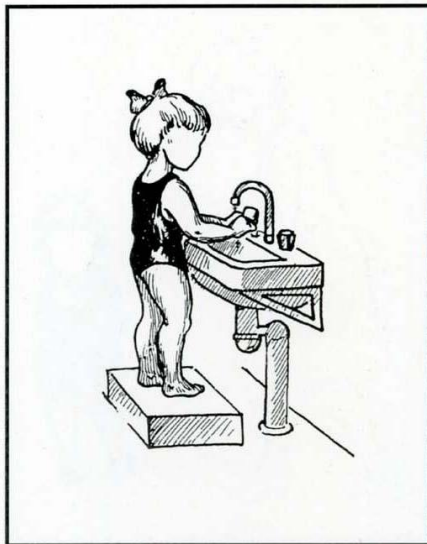
5



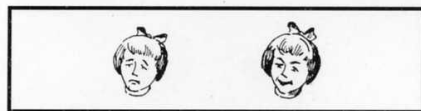
6



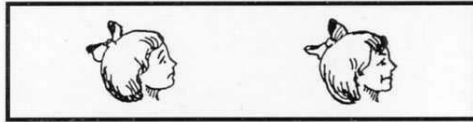
7



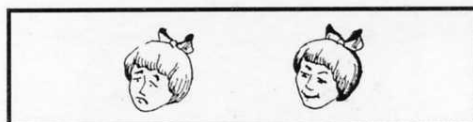
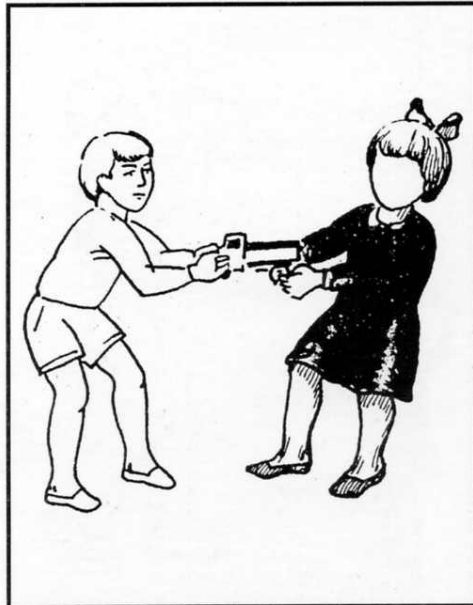
8



9

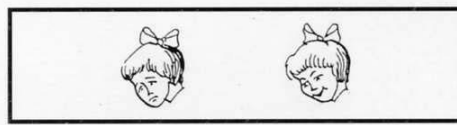
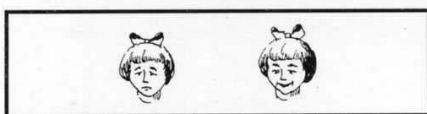
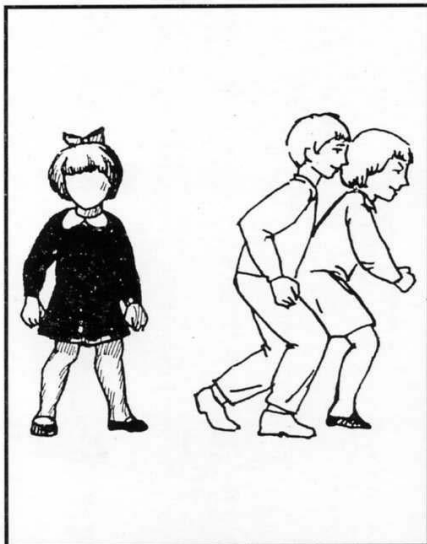


10

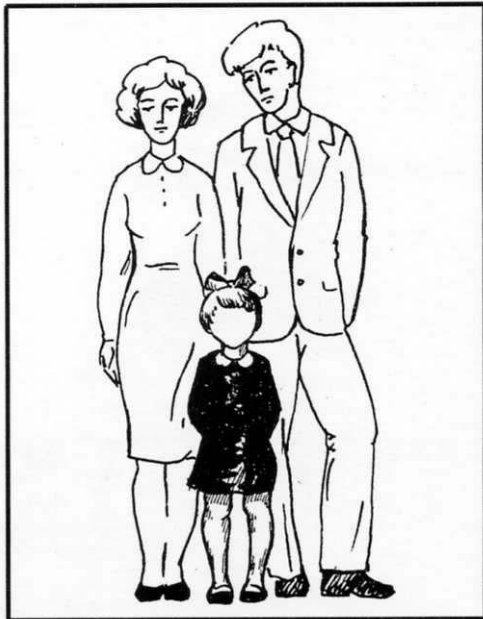


11

12



13



14



Тестовый (стимульный) материал. Рисунки для мальчиков.

1



2



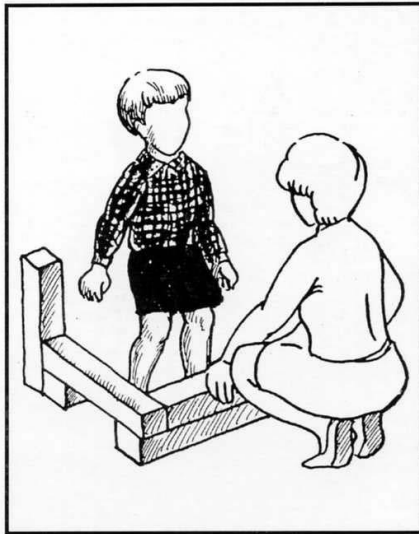
3



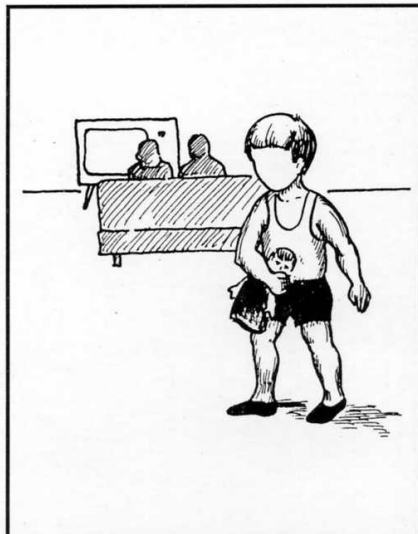
4



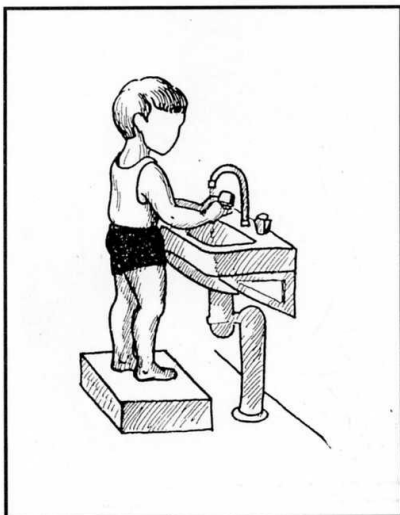
5



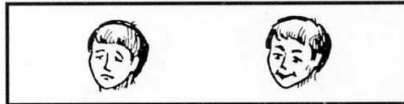
6



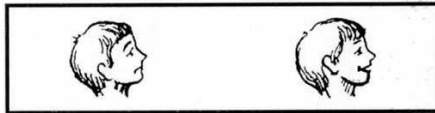
7



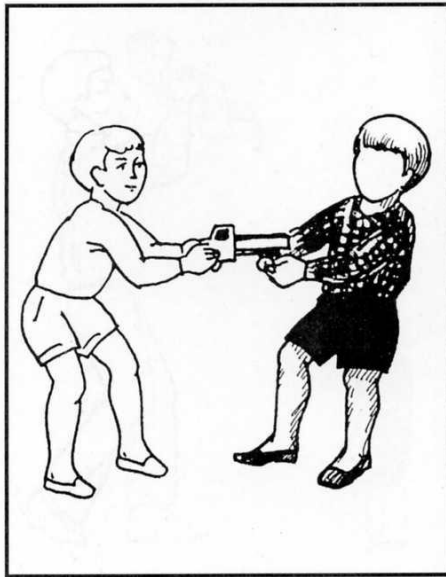
8



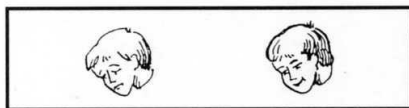
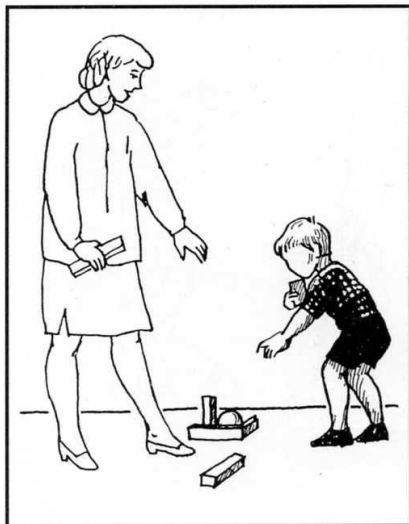
9



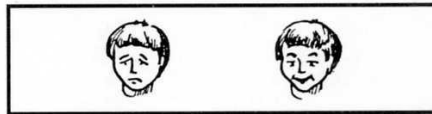
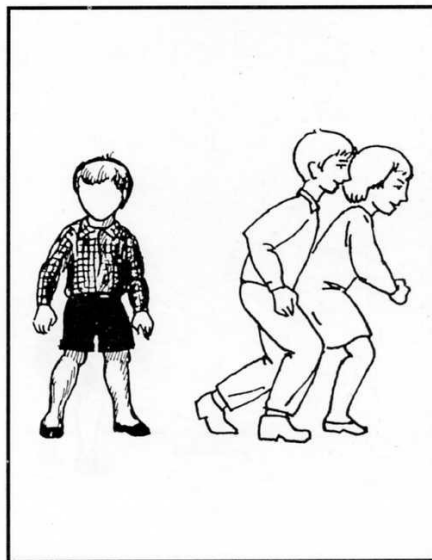
10



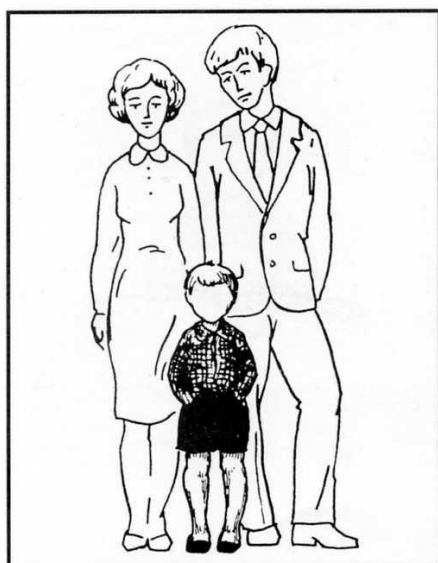
11



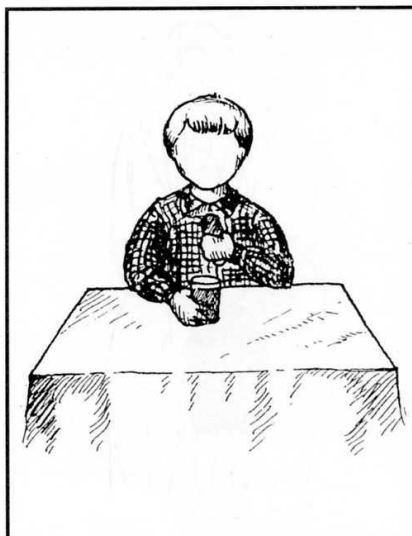
12



13



14



Обработка.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Рис.14. Еда в одиночестве: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) ест». Выбор ребенком соответствующего лица и его словесные высказывания фиксируются в специальном протоколе.

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

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

Ключ, интерпретация.

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):

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

14

В зависимости от уровня индекса тревожности дети подразделяются на 3 группы: а) высокий уровень тревожности (ИТ выше 50%);

б) средний уровень тревожности (ИТ от 20 до 50%);

в) низкий уровень тревожности (ИТ от 0 до 20%).

Качественный анализ

Ребенок анализируется индивидуально. Делаются выводы относительно возможного характера эмоционального опыта ребенка в данной (и подобной ей)

ситуации. Особенно высоким проективным значением обладают рис. 4 («Одевание»), 6 («Укладывание спать в одиночестве»), 14 («Еда в одиночестве»).

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

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

Приложение 2

Результаты исследования ситуативной тревожности у учащихся младшего школьного возраста на констатирующем этапе

Таблица 1

Результаты диагностики уровня тревожности по методике «Тест школьной тревожности» Филлипса

Фамилия	Баллы в %	Уровень тревожности
А.В.	50	норм
А.Е.	53	повыш
В.Н.	62	повыш
Г.А.	60	повыш
Д.О.	78	выс
Ж.Т.	78	выс
К.Р.	38	норм
К.О.	74	повыш
К.А.	47	норм
К.С.	43	норм
К.Л.	41	норм
Л.Е.	34	норм
Л.Т.	53	повыш
М.Н.	65	повыш
М.К.	91	выс
Н.М.	52	повыш
О.С.	34	норм
С.Р.	55	повы
С.И.	74	повыш
С.В.	33	норм
С.А.	76	выс
С.Д.	36	норм
Т.Е.	65	повыш
Ф.Л.	60	повыш
Ч.У.	47	норм
Ч.С.	45	норм

Таблица 2

Результаты диагностики уровня ситуативной тревожности у учащихся младшего школьного возраста по методике «Шкала тревожности Сирса

Фамилия	Баллы	Уровень тревожности
А.В.	12	норм
А.Е.	33	выс
В.Н.	19	норм
Г.А.	27	повыш
Д.О.	34	выс
Ж.Т.	33	выс
К.Р.	14	норм
К.О.	21	повыш

К.А.	15	норм
К.С.	22	повыш
К.Л.	16	норм
Л.Е.	9	норм
Л.Т.	27	повыш
М.Н.	16	норм
М.К.	31	выс
Н.М.	25	повыш
О.С.	13	норм
С.Р.	22	повыш
С.И.	31	выс
С.В.	14	норм
С.А.	27	повыш
С.Д.	11	норм
Т.Е.	17	норм
Ф.Л.	16	норм
Ч.У.	18	норм
Ч.С.	24	повыш

Таблица 3

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

Фамилия	Баллы в %	Уровень тревожности
А.В.	14	норм
А.Е.	57	выс
В.Н.	7	норм
Г.А.	21	ср
Д.О.	64	выс
Ж.Т.	57	выс
К.Р.	14	норм
К.О.	ср	ср
К.А.	7	норм
К.С.	14	норм
К.Л.	14	норм
Л.Е.	7	норм
Л.Т.	29	ср
М.Н.	7	норм
М.К.	64	выс
Н.М.	29	ср
О.С.	7	норм
С.Р.	21	ср
С.И.	64	выс
С.В.	14	норм
С.А.	36	ср
С.Д.	7	норм
Т.Е.	14	норм
Ф.Л.	14	норм
Ч.У.	14	норм
Ч.С.	29	ср

Приложение 3

Программа психолого-педагогической коррекции у детей младшего школьного возраста

На сегодняшний день проблема тревожности занимает особое место в современном образовательном процессе. В связи с этим главной задачей современной системы образования является оптимизация учебно-воспитательного процесса, осуществляемая за счет увеличения объема содержания изучаемого материала, разработки и применения новых методов обучения, поиска и создания необходимых условий для полноценного развития учащихся.

Наряду с этим одной из задач современной школы и общества в целом является сохранение и укрепление психологического здоровья учащихся. Необходимость решения этой проблемы возрастает особенно сегодня, когда стремительно растет количество детей, переживающих эмоциональное неблагополучие, связанное со школой. Это приводит к соматическому ослаблению школьников и развитию неврозов.

Поэтому проблема высокой ситуативной тревожности, как показателя эмоционального неблагополучия учащихся, накладывающего отпечаток не только на состояние их психического и физического здоровья, но и на успешность учебной деятельности, является весьма актуальной.

Предварительные диагностические обследования младших школьников и анализ этих данных показали, что коррекционную работу с тревожными детьми целесообразно проводить:

- по повышению самооценки младшего школьника;
- по обучению ребенка способам снятия мышечного и эмоционального напряжения;
- по отработке навыков владения собой в ситуациях, эмоционально травмирующих младшего школьника;

Следовательно, коррекционно-развивающую направленность данной программы обеспечивает подбор игр и упражнений, направленных на развитие эмоциональной стабильности, повышение самооценки, расширение и обогащение навыков общения со взрослыми и сверстниками, развитие адекватного отношения к оценкам и мнениям других людей.

Предложенные игры и упражнения рассчитаны на младший школьный возраст и соответствуют специфике развития детей данной категории.

Цель программы: психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности у детей младшего школьного возраста

Объект программы: младшие школьники.

Предмет: тревожность младших школьников.

Задачи программы:

1. Повысить социальный статус в группе сверстников,
2. Улучшить межличностные отношения;
3. Обучить навыкам саморегуляции в психотравмирующих ситуациях;
4. Обучить навыкам психоэмоциональной релаксации;
5. Сформировать у детей позитивное представление о собственных возможностях;
6. Поспособствовать оптимизации самооценки.

Участники программы:

Программа разработана для детей младшего школьного возраста с повышенной тревожностью.

Права участников программы:

- уважительное, доброжелательное отношение к детям;
- признание индивидуальности, ценности, значимости, уникальности ребенка;

- обязательная положительная эмоциональная оценка малейших достижений ребенка;

- развитие у детей способности к самостоятельной оценке своей работы;
- возможность самовыражаться и излагать свои мысли, мнение;
- постепенность коррекционного процесса.

Сроки реализации программы:

Программа рассчитана на 10 занятий, 2 вводных и 8 основных, проводимых один раз в неделю. Продолжительность занятия составляет 40 минут.

Данная программа опирается на ряд принципов:

1. Принцип добровольного участия в работе;
2. Принцип «я – высказываний»;
3. Принцип «не перебивать, когда говорит другой»;
4. Принцип толерантности по отношению к другим членам группы;
5. Принцип симпатии в участии – участник должен чувствовать себя в полной безопасности;
6. Принцип конфиденциальности.

Структура и этапы реализации программы:

Структура занятия:

1. Приветствие (1-2 мин).
2. Разминка.
3. Основная часть (20 минут).
4. Релаксация, рефлексия.
5. Ритуал Прощания (2 мин).

Реализация программы проходит в три этапа: первичная диагностика, коррекционная работа и вторичная диагностика.

Краткое содержание программы: (Программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младшего школьного возраста представлена в Приложении 3)

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 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 минуты 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.

3. 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.

4. 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 прощения:

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 разделить 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 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: «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 жребии). 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 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 «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 ошупывает 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 исследования ситуативной тревожности детей младшего школьного возраста на формирующем этапе

Таблица 4

Результаты диагностики уровня тревожности по методике «Тест школьной тревожности» Филлипса

Фамилия	Баллы в %	Уровень тревожности
А.В.	36	норм
А.Е.	47	норм
В.Н.	47	норм
Г.А.	41	норм
Д.О.	53	повыш
Ж.Т.	52	повыс
К.Р.	33	норм
К.О.	62	повыш
К.А.	33	норм
К.С.	33	норм
К.Л.	33	норм
Л.Е.	36	норм
Л.Т.	45	норм
М.Н.	36	норм
М.К.	74	повыш
Н.М.	38	норм
О.С.	36	норм
С.Р.	36	норм
С.И.	53	повыш
С.В.	41	норм
С.А.	60	повыш
С.Д.	34	норм
Т.Е.	47	норм
Ф.Л.	34	норм
Ч.У.	34	норм
Ч.С.	36	норм

Таблица 5

Результаты диагностики уровня ситуативной тревожности детей младшего школьного возраста по методике «Шкала тревожности Сирса»

Фамилия	Баллы	Уровень тревожности
А.В.	8	норм
А.Е.	27	повыш
В.Н.	14	норм
Г.А.	19	норм
Д.О.	21	повыш
Ж.Т.	22	повыш
К.Р.	10	норм
К.О.	14	норм

К.А.	15	норм
К.С.	12	норм
К.Л.	19	норм
Л.Е.	8	норм
Л.Т.	14	норм
М.Н.	9	норм
М.К.	25	повыш
Н.М.	17	норм
О.С.	12	норм
С.Р.	16	норм
С.И.	22	повыш
С.В.	15	норм
С.А.	19	норм
С.Д.	9	норм
Т.Е.	12	норм
Ф.Л.	16	норм
Ч.У.	14	норм
Ч.С.	18	норм

Таблица 6

Результаты диагностики уровня ситуативной тревожности по методике «Тест тревожности Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен.»

Фамилия	Баллы в %	Уровень тревожности
А.В.	14	норм
А.Е.	36	ср
В.Н.	7	норм
Г.А.	14	норм
Д.О.	57	выс
Ж.Т.	43	ср
К.Р.	14	норм
К.О.	7	норм
К.А.	0	норм
К.С.	14	норм
К.Л.	14	норм
Л.Е.	7	норм
Л.Т.	14	норм
М.Н.	7	норм
М.К.	50	ср
Н.М.	14	норм
О.С.	0	норм
С.Р.	14	норм
С.И.	43	ср
С.В.	14	норм
С.А.	14	норм
С.Д.	7	норм
Т.Е.	14	норм
Ф.Л.	14	норм
Ч.У.	14	норм

Ч.С.	14	норм

Таблица 7

Таблица расчета T-критерия Вилкоксона

За нетипичный сдвиг было принято «увеличение значения».

N	"До"	"После"	Сдвиг	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	50	36	-14	14	14
2	53	47	-6	6	5
3	62	47	-15	15	16
4	60	41	-19	19	20.5
5	78	53	-25	25	23
6	78	52	-26	26	24.5
7	38	33	-5	5	4
8	74	62	-12	12	11
9	47	33	-14	14	14
10	43	33	-10	10	10
11	41	33	-8	8	7
12	34	36	2	2	2
13	53	45	-8	8	7
14	65	36	-29	29	26
15	91	74	-17	17	18
16	52	38	-14	14	14
17	34	36	2	2	2
18	55	36	-19	19	20.5
19	74	53	-21	21	22
20	33	41	8	8	7
21	76	60	-16	16	17
22	36	34	-2	2	2
23	65	47	-18	18	19
24	60	34	-26	26	24.5
25	47	34	-13	13	12
26	45	36	-9	9	9
Сумма рангов нетипичных сдвигов					11

Тэмп=11 Критические значения Т при n=26:

0.01 = 84

0.05 = 110

Приложение 5

Технологическая карта управления нововведением

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество мероприятий	Сроки использования	ответственные
1	2	3	4	5	6	7
1-й этап. «Целеполагание внедрения программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у детей младшего школьного возраста»						
1.1. Изучить не обходимые 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 ситуативной тревожности у учеников младшего школьного возраста	Обоснование целей и задач внедрения программы, работа психологической службы ОУ	Обсуждение, круглый стол, разработка модели и программы.	Психологическая служба	1	сентябрь	Администрация, психолог
1.3. Разработать этапы внедрения программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учеников младшего школьного возраста.	Изучение и анализ содержания каждого этапа внедрения, его задач, принципов, условий, критериев и показателей эффективности.	Анализ программы внедрения	Работа психологической службы ОУ, совещание, анализ документации, работа по составлению Программы внедрения	1	октябрь	Администрация, психолог

1.4.Разработать программно-целевой комплекс внедрения программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учеников младшего школьного возраста	Анализ необходимости внедрить программу, анализ работы школы по теме предмета внедрения	Анализ состояния программы внедрения.	Педагогический совет, психологическая служба	1	октябрь	психолог
2-й этап: «Формирование положительной психологической установки на внедрение Программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учеников младшего школьного возраста»						
2.1.Выработать состояние готовности к освоению предмета внедрения у администрации ОУ.	Формирование готовности внедрить тему. Психологический подбор и расстановка субъектов внедрения	Обоснование практической значимости внедрения программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учеников младшего школьного возраста.	Обоснование практической значимости внедрения. Рекомендации (для родителей и педагогов школы).	2	сентябрь	Администрация, психолог.
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, Научно-исследовательская работа, сотрудничестве	3	Сентябрь, Октябрь, ноябрь	Классный руководитель, психолог.

	Психологический подбор и расстановка субъектов внедрения.		ство с другими психологами			
1	2	3	4	5	6	7
3-й этап «Изучение предмета внедрения» программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учеников младшего школьного возраста.						
3.1.Изучить всем коллективом необходимые документы о предмете внедрения по программе психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учеников младшего школьного возраста	Изучение и анализ каждым учителем материалов по проблеме исследования .	Фронтальный	Семинары, круглый стол, работа с литературой и информационными источниками	2	декабрь	Классный руководитель, психолог
3.2.Изучить сущность предмета внедрения	Изучение предмета внедрения, его задач, принципов, содержания, форм, методов.	Фронтальный и в ходе самообразования.	Семинары, тренинги.	1	январь	Классный руководитель, психолог
3.3.Изучить методику внедрения темы	Освоение системного подхода в работе над темой	Фронтальный и в ходе самообразования	Семинары, тренинги	1	февраль	Психолог, директор
4-й этап «Опережающее освоение предмета внедрения». Программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учеников младшего школьного возраста.						
1	2	3	4	5	6	7
4.1.Создать инициативную группу для	Определение состава инициативной группы,	Наблюдение, анализ, собеседование	дискуссии	3	апрель	Администрация, психолог, классный

опережающе го внедрения темы	организац онная работа. Исследовани е психологиче ского портрета субъектов внедрения	суждениях				руководи тель
4.2.Закрепит ь и углубить знания и умения, полученные на предыдущем этапе	Изучить теории предмета внедрения, методики внедрения.	Самообраз ование. Научно- исследоват ельская работа. Обсужден ие. Развиваю щие занятия.	Семинары инициатив ной группы, консультац ии	1	апрель	психолог
4.3.Обеспечи ть инициативно й группе условия для успешного освоения методики внедрения темы.	Анализ создания условий для опережающе го внедрения	Изучить состояние дел, обсуждени е Экспертна я оценка	собрание	1	май	Админис трация, психолог, классный руководи тель
4.4.Проверит ь методику внедрения	Работа инициативно й группы по новой методике	Изучение состояния дел в группе старших подростко в, корректир овка методики.	Посещение открытых занятий в старших классах.	4	Первое полугод ие	Специали сты, учителя
5-й этап «Фронтальное освоение предмета внедрения» Программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учеников младшего школьного возраста.						
1	2	3	4	5	6	7
5.1.Мобилиз ировать педколлекти в на внедрение по проблеме исследовани я	Анализ работы деятельности педагогов	Сообщени е о результата х работы. Развиваю щие занятия.	Педсовет. Психологи ческий практикум	1	январь	психолог

5.2.Развить 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 ситуативной тревожности у учеников младшего школьного возраста.	Анализ создания условий для фронтального внедрения	Изучение состояния дел, обсуждения	собрание	1	май	администрация
5.4.Освоить всем коллективом предмет внедрения по программе развития смысло-жизненных ориентаций старших подростков.	Фронтальное усвоение предмета внедрения	Наставничество, обмен опытом, анализ, корректировка технологии.	Заседание методических объединений, консультации, практические занятия	1	декабрь	администрация
6-й этап «Совершенствование работы над темой» психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности у учеников младшего школьного возраста						
6.1.Совешествовать знания и умения, сформированные на прошлом этапе.	Совершенствование знаний	Наставничество, обмен опытом, анализ	конференция	1	Январь 2016	Администрация, психолог
6.2.Обеспечить условия совершенствования методики работы по	Анализ зависимости конечного результата по 1-му условию от	Анализ состояния дел в гимназии 1, обсуждения	собрание	1	январь	психолог

предмету внедрения.	создания условий для внедрения.	е, доклад				
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 ситуативной тревожности у учеников младшего школьного возраста						
1	2	3	4	5	6	7
7.1. Изучить и обобщить опыты внедрения по проблеме исследования.	Изучение и обобщение проблемы исследования, работать по проблеме исследования.	Посещение, наблюдение, изучение, анализ.	Открытые занятия, буклеты, стенды	Не менее 4	Сентябрь, декабрь	психолог
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	Наблюдение, анализ	семинар	1	февраль	Администрация,

	у учеников младшего школьного возраста					
--	---	--	--	--	--	--