Основные данные о работе

Версия шаблона	1.1
Филиал	Люберецкий
Вид работы	Электронная письменная предзащита
Название дисциплины	Дипломная работа
Тема	Психокоррекция школьной тревожности у детей начальных классов
Фамилия выпускника	Дрожжина
Имя выпускника	Анна
Отчество выпускника	Александровна
№ контракта	720988110701001

Содержание

Введение.....3
1. Теоретические основы исследования школьной тревожности и особенностей психокоррекционной работы по её преодолению…….....7
1.1. Общепсихологические подходы к проблеме тревожности в современной науке……7
1.2. Анализ проявления тревоги и тревожности у школьников ….…….……...…12
1.3. Теоретические основы коррекционной работы с детьми, имеющими школьные страхи и тревожность ……...….20
2. Опытно-экспериментальная работа по коррекции школьной тревожности……...…..29
2.1. Диагностика проявлений тревожности у младших школьников.....29
2.2. Коррекционная программа снижения уровня тревожности младших школьников……..38
2.3. Анализ результатов психокоррекционной работы.....44
Заключение.....55
Глоссарий……...……..58
Список использованных источников……60
Приложение А.....64
Приложение Б.....66
Приложение В.....68
Приложение Г.....69
Приложение Д.....72

Введение

Одной из проблем, которую предстоит решать педагогу-психологу в современной школе, является проблема раннего выявления и последующей коррекции страхов и тревожности школьников. Актуальность проблемы тревожности школьников обусловлена той ролью, которую тревожность играет в процессе учения и развития личности ребёнка.

В последнее десятилетие интерес российских педагогов и психологов к изучению тревожности существенно усилился в связи с резкими изменениями в жизни общества. Вместе с тем, необходимо отметить, что в нашей стране школьные страхи и тревожность исследуются преимущественно в узких рамках, поэтому эта проблема достаточно актуальна и требует дальнейшего рассмотрения.

В настоящее время национальная доктрина образования Российской Федерации ставит следующие задачи: многообразить типы и виды учебных учреждений и вариативность образовательных программ, обеспечить индивидуальность образования, преемственность уровней и ступеней образования, развивать отечественные традиции в работе с детьми. Главной задачей современной школы является формирование разносторонне развитой творческой личности, способной развивать свой потенциал в динамичных социально-экономических условиях, как в собственных жизненных интересах, так и в интересах общества. Для того чтобы поставленные задачи были реализованы, необходимо наладить здоровый педагогический процесс, рассмотреть источники, причины, возрастные и индивидуальные форы проявления, приемы и способы компенсации и преодоления школьных страхов и тревожности у младших школьников в целостном педагогическом процессе. Ведь именно тревожность, как отмечают многие исследователи, лежит в основе целого ряда психологических трудностей детства, в том числе многих нарушений развития.

Изучение тревожности у детей, как уже упоминалось, носит ярко выраженный прикладной характер. Сравнительно большое количество работ посвящено детям 5-8 лет (что во многом связано с проблемой готовности к школе), и явно недостаточно

исследований тревожности у детей младшего школьного возраста. Изучение таких состояний психики ребенка проводилось видным специалистом по детской психологии А. Захаровым, он считает, что страх и тревожность – два совершенно разных состояния.

Некоторые аспекты страхов и тревожности рассматривал в своих трудах Ч. Дарвин, на его взгляд эти эмоции – адаптивный механизм, поскольку выживал тот, кто оказывался наиболее искусным в избегании и преодолении опасности.

В периферической теории У. Джемса и К. Ланге страху также уделяется большое внимание. Он рассматривается как одна из трех сильнейших эмоций наряду с радостью и гневом; тревожность - одна из форм страха.

Ростовский психотерапевт М. Литвак считает, что страх есть результат взаимодействия тревоги и мышления. Первоначальным чувством же является тревога, возникающая всякий раз, когда мозг оценивает ситуацию как неблагоприятную для личности. Разграничение явлений тревожности и страха, закрепленное в соответствующих понятиях произошло лишь в начале XIX в. и связано с именем С.Кьеркегора.

Изучением школьной тревожности занимались многие известные ученые, такие, как В.А. Бакеев, В.В.Бойко, А.Л. Венгер, А.О. Герасимова, Н.В. Имедадзе, Л.М. Костина, М.В. Кутузова, У.П. Морган, А.М. Прихожан и другие. Однако, несмотря на многочисленные публикации, проблема остается актуальной и, как показывает практика, с ней можно и нужно работать. Знание причин возникновения тревожности создаст условия для своевременного проведения коррекционно-развивающей работы, способствуя снижению уровня тревожного состояния и формированию адекватного поведения у детей школьного возраста.

С учетом выше изложенного нами была сформулирована **проблема:** каковы психолого-педагогические особенности коррекции школьной тревожности.

Цель исследования: решение данной проблемы.

Объект исследования: школьная тревожность.

Предмет: психологическая коррекция школьной тревожности в младшем школьном возрасте.

Гипотеза исследования основана на предположении о том, что**:** 1. Работа по коррекции школьной тревожности должна основываться на результатах комплексной диагностики различных аспектов ее проявления; 2. Коррекционная программа снижения уровня тревожности младшего школьника должна включать смысловую переработку ребенком предмета тревоги (когнитивный аспект), отреагирование отрицательных эмоций и овладение приемами саморегуляции (поведенческий аспект).

Задачи исследования:

1. Проанализировать сущность эмоциональных нарушений школьников.
2. Выявить пути коррекции школьной тревожности учащихся.
3. Определить блок методик, позволяющих комплексно диагностировать проявления школьной тревожности.
4. Провести диагностику проявления школьной тревожности у учеников.
5. Разработать и апробировать программу коррекции школьной тревожности у учащихся.

Методы исследования: методы теоретического анализа, наблюдения, анкетирование, опросы, тестирование, беседа, методы математической обработки данных. Мы использовали следующие психодиагностические методики: методика «Личностная тревожность учащихся» (А. М. Прихожан), «Тест школьной тревожности» (Филипса), методика «Неоконченные предложения».

Теоретико-методологическая базой исследования являются: системный подход, который является методологической ориентацией в деятельности педагога, при которой школьную тревожность следует рассматривать как системное психологическое явление (А. Захаров, У. Джеймс, К. Ланге, М. Литвак, С. Кьеркегор и др.)

База исследования: МОУ «Кратовская основная общеобразовательная школа № 27» Раменского района. В исследовании приняли участие учащиеся 4 «А» класса (экспериментальная группа) и 4 «Б» класса (контрольная группа). Общее число испытуемых составило 33 человека.

Организация исследования осуществлялась в несколько **этапов**:

I этап - Анализировалась психолого-педагогическая литература по данной проблеме, осмысливались психологические основы страха и тревожности.

II этап - Разрабатывалось содержание и структура констатирующего эксперимента, накапливались диагностические методики, подготавливались методические и диагностические материалы.

III этап - Проводился констатирующий и формирующий эксперименты по проверке выдвинутой гипотезы.

IVэтап - Обобщение и систематизация опытно-экспериментальной работы, формулирование выводов, оформление бакалаврской работы.

Структура работы определялась логикой исследования и поставленными задачами. Она включает в себя введение, две главы, заключение, глоссарий, список используемых источников и приложения. Библиографический список включает в себя 49 источников. В тексте работы содержится 5 рисунков и 7 таблиц.

1. Теоретические основы исследования школьной тревожности и особенностей психокоррекционной работы по её преодолению

1.1 Общепсихологические подходы к проблеме тревожности в современной науке

Люди получили в наследство от своих далеких предков набор определенных качеств и эмоций, позволяющих им как-то определять свое отношение к окружающей среде и лучше приспосабливаться к ней. При этом все богатство человеческих переживаний можно, словно полюса магнита, разделить на две противоположные стороны. Одна из них содержит положительные эмоции. Вторая, направленная на защиту организма от пагубных воздействий внешней среды, помогает нам избежать всего неприятного. Важнейшей эмоцией этой группы является страх. Большинство ученых считают, что чувство страха присуще всем высшим животным и еще в большей мере свойственно человеку, с его тонко развитой психикой. Животное может бояться лишь конкретных опасностей, человек же благодаря своему воображению страшится еще и мнимых бед, большинство из которых он создает сам. Его чрезмерно развитый мозг постоянно рождает монстров, отравляющих его существование. Создать новый страх легко, убить его же чрезвычайно трудно именно из-за его не материальности. [48, с. 6]

Любая эмоция выполняет определенную функцию и позволяет человеку ориентироваться в окружающей его предметной и социальной среде. Страх защищает от излишнего риска, регулирует деятельность, поведение, уводит человека от опасности получения травмы. В этом проявляется «охранительная» функция страхов. Они участвуют в инстинктивном поведении, обеспечивающем самосохранение. Страх является переживанием, для нормального функционирования психики. Подробно тому, как организму человека нужен не только сахар, но и соль, так и психика нуждается в неприятных, даже острых эмоциях. Часто человек сам вызывает у себя эмоцию страха, что подтверждает существование потребности в переживании страха. [39, с. 393]

У чувства страха есть много градаций. Если человек лишь немного боится чего-либо, то мы называем это «опасением», «легкой боязнью», «слабо выраженной тревогой», «беспокойством»… При усилении дискомфорта тревога и беспокойство растут, переходя в страх. Страх сам по себе тоже имеет множество степеней, он может быть слабым, умеренным и очень сильным. В последнем случае можно сказать о чувстве ужаса или о кошмарах, преследующих человека. [48, с. 66]

Пожалуй, немного найдется таких психологических явлений, значение которых одновременно оценивается и чрезвычайно высоко, и достаточно узко, даже функционально. Но такова тревожность. С одной стороны, это «центральная проблема современной цивилизации», как важнейшая характеристика нашего времени. С другой – психическое состояние, вызываемое специальными условиями эксперимента или ситуации, «осевая симптома» невроза. [38, с. 8]

В обществе тревожность понимается как отрицательное эмоциональное переживание, связанное с предчувствием опасности. Ф. Перлз писал: «… формула тревоги очень проста: тревога – это брешь между сейчас и тогда». [9, с. 145]

Тревога – это предчувствие опасности, состояние беспокойства. Наиболее часто тревога проявляется в ожидании какого-то события, которое трудно прогнозировать и которому может угрожать своими неприятными последствиями. [13, с. 5]

Тревожность – переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности. Различают тревожность как эмоциональное состояние и как устойчивое свойство, черту личности или темперамента. В отечественной психологической литературе это различие зафиксировано соответственно в понятиях «тревога», «тревожность». Последний термин, кроме того, используется и для обозначения явления в целом. [38, с. 9]

На психологическом уровне тревожность ощущается как напряжение, озабоченность, беспокойство, нервозность и переживание в виде чувств неопределенности, беспомощности, бессилия, незащищенности, одиночества.

На физиологическом уровне реакции тревожности проявляются в усилении

сердцебиения, учащения дыхания, повышения артериального давления.

Выделяется устойчивая тревожность в какой-либо сфере и общая, генерализованная тревожность, свободно меняющая объекты в зависимости от изменения их значимости для человека. В русле изучения проблем тревожности рассматривается и полное отсутствие тревоги как явление, препятствующее нормальной адаптации и так же, как и устойчивая тревожность, мешающая нормальному развитию и продуктивной деятельности.[38, с. 11]

Пока у ученых нет единого мнения о том, являются ли «страх» и «тревожность» разными по своей сути понятиями, или же речь идет об одной эмоции, но выраженной в различной степени. Например, ростовский психотерапевт М. Литвак считает, что страх есть результат взаимодействия тревоги и мышления. Первоначальным чувством, по мнению этого ученого, является именно тревога, возникающая всякий раз, когда наш мозг оценивает данную ситуацию как неблагоприятную для личности. Если наш «компьютер» быстро находит решение проблемы, дискомфорт уменьшается и тревога стихает, если же нет, тревога переходит в страх за будущее.

Другие же психологи полагают, что между тревогой и страхом имеется ряд отличий, причем последний нельзя свести к «осмысленной тревоге». Так, например, видный специалист по детской психологии А. Захаров считает, что это два совершенно разных состояния нашей психики. Согласно мнению этого ученого, тревога отражает собой сигнал о грозящей организму опасности, в то время как страх является ответом на уже возникшую опасность. По-разному проявляется и их действие на психику – возбуждающее у тревоги и тормозящее у страха. Ведь тревога в отличие от страха не всегда отрицательное воспринимаемое чувство, так как она возможна и в виде радостного волнения, волнующего ожидания. Человек, находящийся в состоянии безотчетного, неопределенного беспокойства, ощущает тревогу, а человек, боящийся определенных объектов или мыслей, испытывает страх.[13 с. 5]

Страх, как правило, возникает в ответ на конкретную опасность, в то время как тревога появляется тогда, когда угроза носит неопределенный, абстрактный

характер, а мозг еще не выбрал оптимальную стратегию поведения. [48, с. 68]

Научно-психологическое изучение страха и тревоги ведет свое начало и в трудах Ч. Дарвина «Выражение эмоции у человека и животных» (1872). Как известно, его взгляды на страх основываются на двух основных положениях: во-первых, на том, что способность переживания страха, являясь новорожденной особенностью человека и животных, играет значительную роль в процессе естественного отбора; во-вторых, на том, что на протяжении жизни множества поколений этот адаптивный механизм совершенствовался, поскольку выживал тот, кто оказывался наиболее искусным во избежании и преодолении опасности. Это обеспечивает, по Дарвину, и особые свойства страха, в том числе и возможность изменения его интенсивности – от умеренного внимания до крайнего ужаса. [38, с. 300]

Страх рассматривается У. Джемсом как одна из трех сильнейших эмоций наряду с радостью и гневом. «Прогресс, наблюдаемый в постепенном развитии животного царства вплоть до человека» характеризуется главным образом «уменьшением числа случаев, в которых представляются истинные поводы для страха». [4, с. 307]

Тревога понималась У. Джемсом как одна из форм страха. Страх же, неподдельный и онтогенетический ранний инстинкт человека. Джемс подробно анализирует «классические» объекты человеческого страха – шум, высота, змеи, пауки, огромные люди, животные и др., отделяя при этом объекты, страх к которым вызван инстинктом. Особое внимание он уделял боязни одиночества, темноты и сверхъестественных явлений: «одиночество в детстве служит одним из источников страха. Само собой понятно значение этого факта, так и того, что дети, проснувшись и не найдя около себя никого, проявляют страх непрерывным криком».

В целом, говоря о теории страха У. Джемса, можно подчеркнуть три основных момента: во-первых, рассмотрение страха и как эмоции, и как инстинкта; во-вторых, в отличие от Дарвина, оценку Джемсом страха как выполняющего приспособительную функцию лишь в очень ограниченных пределах, а в основном приносящего вред; в-третьих, выделение в коллективе источников страха не только

естественных, но и сверхъестественных явлений и объектов. [38, с. 309]

На сегодняшний день, наиболее распространена точка зрения, рассматривающая страх как реакцию на конкретную, реальную опасность, а тревожность – как переживание неопределенной смутной угрозы преимущественно воображаемого характера. [38, с. 13]

Если коротко осветить проблемы изучения страха и тревоги в философии, социологии и тесно связанными с ними направлениями психологии и психиатрии, можно отметить следующее:

На протяжении человеческой истории объекты, вызывающие страх и тревогу, претерпевают значительные изменения, их круг расширяется, происходит их интериоризация: к внешнему страху (страху перед явлениями природы, высшими силами, а позже, в том числе и сегодня, - страху перед достижениями науки и техники) прибавляется страх перед своей внутренней природой, перед самим собой.

С глубокой древности и вплоть до настоящего времени страх, и тревога рассматриваются в тесной связи с другим, обращенным в будущее, переживанием – надеждой. Последняя рассматривается как лишенная присущих страху и тревоге непосредственной побудительной силы.

На протяжении всей истории, страх имеет значение инструментальное и несет в себе социальные функции.

Но самое важное то, что страх, тревога, опыт их принятия, понимания и преодоления выполняют значимую «человекообразующую» функцию: они не дают возможности прожить жизнь в неосмысленном, полуживом состоянии, то есть, по сути, и делают человека человеком. [42, с. 70]

Таким образом, при оценке состояния проблемы тревожности в психологической науке отмечаются две, на первый взгляд, взаимоисключающие тенденции. С одной стороны, ссылки на не разработанность и неопределенность, многозначительность и неясность самого понятия «тревожность» как в нашей стране, так и за рубежом едва ли не обязательны для работ, посвященных проблеме тревожности. Указывая, что под данный термин зачастую подводятся достаточно разнородные явления. С другой стороны, между исследователями существует

согласие по ряду основных моментов, позволяющие очертить некоторые «общие контуры» тревожности и выделить тревожный тип личности.

1.2. Анализ проявления тревоги и тревожности у школьников

Существует предположение, что изменение страхов с возрастом в определенной степени отражает исторический путь самосознания человека. Это напоминает так называемый «биогенетический закон», хорошо известный биологам. Суть его сводится к тому, что каждое живое существо в своем индивидуальном развитии в ускоренном темпе переживает основные этапы эволюционного пути, пройденного его предками.

Большинство ученых склонно считать, что у новорожденного ребенка еще не может быть «настоящего страха», так как он требует определенного развития мозга.

А.Захаров полагает, что чувство страха формируется только с шести месяцев, поскольку оно подразумевает определенный уровень познавательных интересов, включая способность к прогнозированию уже однажды испытанной опасности.

Другой специалист по детской психологии, американский ученый Д. Лешли, считает, что дети могут испытывать страх одиночества и тревогу при появлении незнакомых лиц уже с трехмесячного возраста. Как пишет этот автор, «в основе страха одиночества лежит представление ребенка в том, что «нечто» подстерегает его, и в отсутствии взрослых может напасть. Трехмесячный ребенок, с криком просыпающийся ночью, скорее всего, испытывает это переживание, только в незаконченном, рудиментарном виде. [46, с. 98]

Однако понятно, что подобные представления носят гипотетический характер, так как внутренний мир трехмесячного ребенка является для исследователей своеобразной – неизвестной землей.

Начиная со второго года жизни, постепенно растет, становясь у детей значительным, страх наказания со стороны родителей, страх животных.

Часто имеет место страх разлуки с родителями (особенно с матерью).

Для дошкольного возраста характерна триада страхов: одиночества, темноты,

замкнутого пространства.

В старшем дошкольном возрасте центральное место занимает страх смерти, максимально выраженный у мальчиков в 7 лет и у девочек в 6 лет, своего пика достигают страхи животных и сказочных персонажей.[46, с. 99]

В связи с поступлением в школу меняется и характер страхов детей – на первое место выходят страх опоздания и страх смерти родителей. У младших школьников наблюдается страх перед школой, особенно если вначале учитель был несправедлив к ребенку, ругая его или наказывая. Такие дети по утрам уходят из дома, бродят по улицам, затем, опасаясь наказания, убегают или уезжают из дома. Второе – пятое места последовательно распределились среди страхов собственной смерти, пожара, войны и нападения. В наименьшей степени дети боялись сказочных персонажей, грозы и темноты, что согласуется с данными А.Захарова, показавшими резкое уменьшение доли, данных страхов у детей в первые школьные годы по сравнению с дошкольниками.[46, с. 102]

Как только тревога возникает, в душе ребенка включается целый набор механизмов, которые «перерабатывают» это состояние во что-то другое, пусть тоже неприятное, но не столь невыносимое. Это может до неузнаваемости изменить всю внешнюю картину тревоги.

Знать и понимать, каким образом ребенок борется со своей тревогой, в какие формы он ее преобразует, необходимо хотя бы для того, чтобы распознать тревожность в ситуациях, когда ее проявления существенно изменены. [12, с. 4]

При правильном педагогическом подходе с течением времени ребенок постепенно преодолевает страхи и начинает относиться к ним критически.

Причиной возникновения тревоги всегда является внутренний конфликт, противоречивость стремлений ребенка, когда одно его желание противоречит другому, одна потребность мешает другой. Противоречивое внутреннее состояние ребенка может быть вызвано противоречивыми требованиями к нему, исходящими из разных источников (или даже из одного источника: бывает, что родители противоречат сами себе, то, позволяя, то, грубо запрещая одно и то же), неадекватными требованиями, несоответствующими возможностям и стремлениям

ребенка; негативными требованиями, которые ставят ребенка в униженное, зависимое положение. Во всех трех случаях возникает чувство «потери опоры»; утраты прочных ориентиров в жизни, неуверенность в окружающем мире.

В основе внутреннего конфликта ребенка может лежать внешний конфликт – между родителями, между школой и семьей, между сверстниками и взрослыми. Однако смешивать внутренний и внешний конфликты недопустимо; противоречия в окружающей обстановке ребенка далеко не всегда становятся его внутренними противоречиями. Совсем не каждый ребенок становится тревожным, если его мать и бабушка недолюбливают друг друга и воспитывают его по-разному. Лишь когда ребенок принимает близко к сердцу обе стороны конфликтующего мира, когда они становятся частью его эмоциональной жизни, создаются все условия для возникновения тревоги.[13, с. 48]

Чем шире круг общения, тем больше ситуаций, которые могут дать основания для тревоги. Но и другое неоспоримо: ребенок не может полноценно жить и душевно развиваться, если его отношения с миром обеднены.

Когда, к примеру, единственной значимой фигурой для ребенка оказывается мать, то самые незначительные трения в их отношениях могут превратиться в душевную трагедию. Не будем «бояться волков» - тех возможных противоречий, которые могут возникнуть между оберегающей заботой семьи и нормами мужественности, ценимые в мальчишеских компаниях. Надо все же «ходить в лес» - именно многообразие, переплетение значимых отношений позволяет ребенку разрешать противоречия то тут, то там возникающие в жизни. Конфликт не ведет к тревоге, когда есть множество точек опоры.

Но избежать конфликтов никому не удается; значит ли это, что ребенок обречен на тревогу? Вовсе нет. Детей заболевших неврозами лишь от того, что их напугала внезапно залаявшая собака, или расстроил накричавший учитель, или вывела из себя скандальная ссора в семье, таких детей фактически не существует. По отношению к таким одноразовым стрессам ребенок гораздо устойчивее, чем думают. Природа снабдила человека мощным механизмом забывания, который избавляет наше сознание от обязанностей нести тяжелый груз неприятных

воспоминаний. [13, с. 67]

Тревога проникает в душу ребенка, лишь, когда конфликт пронизывает всю его жизнь, препятствует реализации его важнейших потребностей. К ним относятся: потребность в физическом существование (пище, воде, свободе от физической угрозы и т.д.); потребность в близости, в привязанности к человеку или группе людей; потребность в независимости, в самостоятельности, в признании право на собственное «Я».

Одно из самых частых причин тревожности является завышенные требования к ребенку, негибкая, догматическая система воспитания, не учитывающая собственную активность ребенка, его интересы способности и склонности. Наиболее распространенная система воспитания - «ты должен быть отличником». Выраженные проявления тревоги наблюдается у хорошо успевающих детей, которых отличают добросовестность, требовательность к себе в сочетании с ориентацией на отметки, а не на процессе познания. Бывает, что родители ориентируют на высокие, не доступные ему достижения в спорте, искусстве, навязывают ему (если это мальчик) образ настоящего мужчины: сильного, смелого, ловкого, незнающего поражений, несоответствие которому (а соответствовать этому образу невозможно) больно бьет по мальчишескому самолюбию. К этой же области относится навязывание ребенку чуждых ему интересов, например как туризм, плаванье.

Принудительное участие ребенка в делах, которые не интересуют школьника, ставит его в ситуацию неизбежного неуспеха.

Сама интенсивность переживания тревоги, уровень тревожности у мальчиков и девочек различны. В дошкольном и младшем школьном возрасте мальчики более тревожны, чем девочки. В девять-одиннадцать лет интенсивность переживаний у обоих полов выравнивается, а после двенадцати лет общий уровень тревожности у девочек в целом возрастает, а у мальчиков несколько снижается, хотя именно среди мальчишек встречаются ребята с серьезными нарушениями в этой сфере. Различается девочки и мальчики тем, с какими ситуациями они связывают свою тревогу, как ее объясняют, что опасаются. [46, с. 86]

Возраст человека отражает не только уровень физической зрелости, но и характер связей с окружающим миром, особенностей переживаний. Школьная пора - важнейший этап в жизни человека, в течение которого принципиально меняется его психологический облик. Меняется и характер тревожных переживаний.

Младший школьный возраст – это возраст, когда перекрещиваются инстинктивные и социально опосредованные страхи. Инстинктивные, преимущественно эмоциональные, формы страха - это собственно страх как воспринимаемая угроза для жизни. Ведущий страх в данном возрасте - страх «быть не тем», о ком хорошо говорят, кого уважают, ценят и понимают. [13, с. 63] Другими словами, это страх не соответствовать специальным требованиям ближайшего окружения, будь это школа, среда сверстников или семья. Конкретными формами страха быть «не тем» являются страхи не успеть, опоздать, сделать не то, не так, быть осужденным или наказанным. Эти страхи говорят о нарастающей социальной активности, об упрочнении чувства ответственности, долга, обязанности, т.е. обо всем том, что объединено в понятие «совесть», которая является центральным психологическим образованием данного возраста, они вздрагивают, на лице у них испуг, дети теряют как бы самоконтроль, способность думать и говорить. [34, с. 16]

Состояние чистой или как говорят психологи, «свободно плавающей», тревоги крайне трудно перенести. Неопределенность, неясность источника угрозы делает поиск выхода из положения очень трудным, сложным. Испытывая гнев, я могу бороться. Испытывая печаль, я могу искать утешения. Но в состоянии тревоги я ни защищаться, ни бороться, не могу, потому что не знаю против чего бороться и защищаться.

Внутренняя задача, которая стоит перед эмоционально неустойчивым ребенком: в море тревоги найти островок безопасности и постараться как можно лучше его укрепить, закрыть со всех сторон от бушующих волн окружающего мира. На начальном этапе формируется чувство страха: ребенок боится оставаться в темноте, или опоздать в школу, или отвечать у доски.

По некоторым теориям, страх первая производная тревоги. Его преимущество

в том, что у него есть граница, а значит, и всегда остается какое-то свободное пространство этих границ. [46, с. 85]

Вступая на порог новой жизни, школьной жизни, ребенок сталкивается с появлением нового страха. Существует даже термин «школьная фобия», что подразумевает навязчиво преследующих некоторых детей страх перед посещением школы. Но нередко речь идет не столько о страхе школы, сколько о страхе ухода из дома, разлуки с родителями, к которым тревожно привязан ребенок, к тому же часто болеющий и находящийся в условиях гиперопеки. [27, с. 47]

Иногда родители сами боятся школы и непроизвольно внушают этот страх детям или драматизируют проблемы начала обучения, выполняют вместо детей задания, а так же излишне контролируют их. Как правило, не испытывают страх перед посещением школы уверенные в себе, любимые, активные и любознательные дети, стремятся самостоятельно справится с проблемами обучения и наладить отношения со сверстниками. [27, с. 48]

Помимо боязни идти в школу, нередко возникает страх опросов. В основе этого страха лежит боязнь сделать ошибку, совершить глупость, быть осмеянным. Как правило, боятся отвечать на вопросы тревожные боязливые дети. Больше всего боятся отвечать у доски. Доска для них – это своего рода лобное место. Именно у доски в полной мере проявляется беззащитность некоторых детей, их незащищенность: на обращенный к ним вопрос боязнью проявлений физической агрессии с их стороны. Особенно это характерно для эмоционально чувствительных, часто болеющих и ослабленных мальчиков и особенно для тех, кто перешел в другую школу. Интенсивность тревоги от первого до одиннадцатого класса возрастает более чем в два раза. У младших подростков чаще вызывают тревогу ситуации оценки, проверки: ответ у доски, контрольная работа, публичное выступление.

Чаще у хороших учителей не бывает скованных тревогой детей: если тревожность появилась до школы, в школе она снижается, утрачивает свою остроту. Оттого это, что организация учебной деятельности у таких учителей исключает опору на чувство страха. Напротив, они видят свою задачу в том, чтобы вернуть

уверенность в своих силах ребенку. Однако подавляющее большинство ребят учатся в других условиях. Для многих в школьную пору не просто обостряются старые, нажитые в семье проблемы, но к ним прибавляются новые, еще более тяжкие и часто на всю жизнь. [27, с. 49]

Было бы не справедливо перекладывать всю ответственность за эмоциональные проблемы учащихся только на плечи школы, забывая о семье. В жизни школьника эти два фактора неразрывно связанны. Идя в школу, ученик не может оставлять за порогом дома сундук с семейными традициями, с грузом переживаний, а уходя домой, забывать в школьном гардеробе сумку с событиями дня, требованиями учителей, новыми конфликтами. Более того, создавая свой «Я - образ», ребенок подобно пчеле, собирает дань информации о себе в семье и школе, во дворе и секции, и вновь в школе и семье. Теплое, хорошее отношение в семье к ребенку может компенсировать отрицательные переживания, связанные со школой. И наоборот, минусы воспитания могут быть погашены и чутким учителем, доброжелательным отношением одноклассников. [28, с. 45]

Часто тревожность усиливается под влиянием переутомления. К сожалению, режим школьной жизни, структура учебного года сами по себе способствуют переутомлению, особенно физически ослабленных или эмоционально неустойчивых детей. Психогигиенисты не раз подчеркивали, что деятельность учебной четверти не должна превышать шести недель, после которых детям необходимо 7-10-дневный отдых. Учеба в субботу малоэффективна. Школьников, получающих домашнее задание на понедельник, отличает от своих более счастливых сверстников, имеющих возможность полноценно отдохнуть в воскресенье, повышенная раздражительность, конфликтность, тревожность. [46, с. 103]

В разные годы наиболее значимым для школьников оказывается отношение разных людей. Младшие школьники, особенно первоклассники, в первую очередь стремятся к симпатии учителей, ради этого они готовы учиться отлично. Если же учитель ставит плохие оценки, значит, по мнению младшего школьника, «он меня не любит».

Уровень тревожности очень сильно зависит от того, насколько гармонично

удается сочетать в своем сознании требования двух чрезвычайно значимых для них общностей, члены которых помогают ученику приспособиться к новой жизни: учитель требует от него, чтобы он был как все, но, когда это ребенку не удается, противопоставляет его одноклассникам. В этом случае у младшего школьника могут возникнуть серьезные эмоциональные нарушения. Это и есть школьный невроз. Проявляется он чаще всего в якобы беспричинных заболеваниях желудка, повышении температуры, головных болях и т.д.; или в бурных реакциях протеста против школы – скандалах, истериках… Острее всего реагируют дети с небогатым опытом отношений со сверстниками. [7, с. 67]

Еще одна важная причина повышения тревожности младших школьников недостаточный уровень физиологической и интеллектуальной зрелости, выражающийся медлительностью и тупоумием. Со временем шероховатости сгладятся, способности детей более или менее уравняются – если они не утратят веру в себя и не почувствуют отвращения к учебе и школе.

Однако всю эту пестроту индивидуальных вариаций в характерах, в возможностях детей не учитывают большинство учителей. Они ставят оценки ребятам, руководствуясь «нормой справедливости». Не ответил – «2», не слышал объяснения – замечание в дневник. Тот, кто сегодня отстает оказывается в тупике, а тот, кто легко учится, на «отлично», может заболеть «звездной болезнью», что не редко заканчивается катастрофой – неспособностью переносить неудачи и бурной вспышкой тревожности в ответ на первый промах.

Освобождение от тревожности возможно, если взрослые поймут: любой ребенок – отличник или двоечник, подвижный или медлительный, атлет или рохля – заслуживает любви и уважения; ценность человека в нем самом, прежде всего в его моральных качествах, а не в наградах, оценках и других условных знаках благополучия. Все еще встречаются семьи, в которых детей открыто «уничтожают»: унижают, бьют. Подобные ситуации ужасны, но не все тревожные дети выходят из таких семей. В такой семье ребенок, скорее всего, окажется агрессивным, либо эмоционально отстранится от взрослых и начнет искать дружбу, эмоциональную близость на стороне. И если найдет – то у него есть все шансы на нормальное

развитие. [19, с. 67]

Таким образом, школьное обучение почти всегда сопровождается повышением тревоги у детей. Более того, некоторый оптимальный уровень тревоги активизирует обучение, делает его эффективнее. Здесь тревога выступает как фактор мобилизации внимания и памяти, интеллектуальных способностей. Но когда уровень школьной тревожности превышает оптимальный предел, ребенка охватывает паника. Это усиливает страх неудачи, тревожность возрастает, становясь постоянной помехой. Бросается в глаза существование целого ряда зловещих терминов для обозначения эмоциональных нарушений ребенка: школьная дезадаптация, школьный невроз, страх школы и т.д. Зачастую школа лишь выявляет особенности ребенка, сформированные в семье. Школа может «расколдовать» тревожного ребенка, вывести его из плена страхов, если учитель будет поправлять ход событий в классе, и уделять внимание тревожным детям.

1.3. Теоретические основы коррекционной работы с детьми, имеющими школьные страхи и тревожность

Поступление ребенка в школу связано с возникновением важнейшего личностного новообразования – внутренней позиции школьника. Внутренняя позиция – это тот мотивационный центр, который обеспечивает направленность ребенка на учебу, его эмоционально-положительное отношение к школе, стремление соответствовать образу хорошего ученика. В тех случаях, когда важнейшие потребности ребенка, отражающие его внутреннюю позицию школьника, не удовлетворены, он может переживать устойчивое эмоциональное неблагополучие: постоянное ожидание неуспеха в школе, плохого отношения к себе со стороны педагогов и одноклассников, боязнь школы, нежелание посещать ее. [34, с. 30]

Страхи бывают возрастные и невротические. Возрастные страхи отмечаются у эмоционально-чувствительных детей как отражение особенностей их психического и личностного развития.

Невротические страхи характеризуются большей эмоциональной интенсивностью и напряженностью; длительным течением или постоянством; неблагоприятным влиянием на формирование характера и личности; взаимосвязью с другими невротическими расстройствами и переживаниями; избеганием объекта страха, а так же всего нового и неизвестного; относительной трудностью устранения страхов. [34, с. 31]

Корень детской тревожности – не открытое пренебрежение интересам ребенка, а неустойчивая, неуверенная, а порой и просто самообманная любовь порождают в нем внутренний конфликт. Как же иначе – он то близок, то далек, то одарен всеми милостями, то отвергнут и наказан – и сам не знает за что. Суть тревоги – внутреннее противоречие детской души. Ребенок буквально ощущает в себе противоположные силы: одна тянет его к радостям, другая – отталкивает. Он ощущает любовь (по крайней мере, видит ее признаки), но одновременно чувствует и постоянный страх потерять эту любовь. Такой страх страшнее любого наказания.

Как же следует бороться с тревожностью и страхами младших школьников? Или хотя бы снизить их негативное влияние на успеваемость в школе до минимума?

Прежде всего, следует разобраться, какие психологические явления лежат в их основе и в зависимости от этого выбирать наиболее подходящий способ их лечения. Способов лечения психологических страхов существует несколько. О некоторых из них пойдет речь далее. [19, с. 26]

Рассмотрим методы коррекции страхов, не связанных с нарушением личностных отношений.

1. Повышение общего уровня эмоциональных переживаний ребенка.

Если ребенок угнетен, испытывает отрицательные эмоции, то основная задача – научить ребенка испытывать положительные эмоции. Это может быть достигнуто разнообразными игровыми методами. Если ребенок отстал в развитии игровой деятельности, не способен заниматься этим со сверстниками, то необходимо играть с ним доступными ему способами, то есть так, как он хочет. Проведя с ним игру и повысив одномоментно эмоциональный тонус ребенка, надо договориться с ним об игре на следующий день. Ожидание будет поддерживать положительный эффект от

проведенной игры или даже усиливать его. Этот метод не является специфическим для коррекции страхов, его можно использовать почти при каждом нарушении эмоционально-мотивационной сферы личности ребенка.

Повышение общего уровня переживаний ребенка игровыми методами позволяет решать еще одну задачу – установить доверие ребенка к психологу, проводящему коррекцию. Кроме того, что доверие увеличивает вероятность успешного проведения коррекционных действий, переживание доверия, само по себе, благотворно повлияет на психику ребенка.

2. Разыгрывание ситуации взаимодействия с предметом страха в игре.

Этот метод является специфичным для коррекции эмоциональных нарушений, связанных с нарушением личностного развития. [44] Разыгрывание страха в игре помогает не только изменить личностные отношения, но и отреагировать остаточное напряжение от стрессового воздействия, которое порождает явление неадекватного страха в обычных ситуациях. Для игры надо подобрать игрушки, которые похожи на тот предмет, которого ребенок боится, и поиграть в «страх», разыграть сюжет, где ребенок может «расправиться» со своим страхом.

3. Эмоциональное переключение.

Уговоры родителей ребенка в большинстве случаев не пугаться в большинстве случаев не помогают, но отношение взрослого к объекту страха может быть воспринято ребенком через его отношение к этому взрослому, по механизму эмоционального переключения. Так, взрослый человек может случайно заразить ребенка каким-то страхом. С помощью того же механизма переключения возможно добиться и обратного результата.

4. Подражание и заражение

Ребенок подражает взрослому не только в поведении, но и заражается его оценками. Если взрослый человек о чем-то говорит со страхом в голосе, то это эмоциональное состояние передается ребенку, и он так же начинает чего-либо бояться. Поэтому из окружения ребенка должны быть удалены тревожные, истеричные люди либо они должны заняться состоянием своей психики.

5. Эмоциональный конфликт

Поскольку страх – эмоциональное явление, то «вытормозить» его можно более сильной эмоцией. Например, если ребенок любит куклу, то ей можно приписать роль защитника. Воздействие на ребенка должно быть направлено не на его разум, т.к. страх – иррациональное явление, а происходить опосредованно: либо через сознание ситуации, в которой возможно овладение объектом страха, либо через формирование дополнительных эмоциональных отношений, которые устраняют страх. [44]

6. Рисование страха

Невротичный ребенок должен изобразить свой страх на листе бумаги. Это задание выполняется дома в течение двух недель. На повторном занятии предлагается ребенку подумать и изобразить на обратной стороне этого же листа, как он не боится данного страха. Таким образом, бессознательный страх выводится на уровень сознания, и, размышляя над своим страхом, ребенок самоизлечивается.

В практике были случаи, когда дети отказывались рисовать на обратной стороне листа. При этом они говорили, что страх очень сильный, и он не знают, что нужно сделать, чтобы от него избавиться. В подобных случаях психолог в присутствии ребенка может взять лист с изображением страха и сжечь его со словами: «Вот видишь, от злого чудища осталась маленькая горстка пепла, а сейчас мы его сдуем, и страх испарится». Этот несколько мистический прием на редкость безотказный, его можно использовать несколько раз до достижения необходимого эффекта. [31, с. 17]

7. Сочинение на тему страха.

В этом случае задача психолога – приблизить ребенка к реальности, для того, чтобы он осознал абсурдность своего страха. Осуществляется это через введение в рассказ элементов юмора. [10, с. 67]

8. Использование игры, небольших представлений и инсценировок.

На занятия в группах детям следует придумать страшную историю. Их можно начать словами: «жил-был…» или «Однажды…». Дети с неврозом страха, как правило, придумывают истории с печальным концом. Задача психолога заключается в том, чтобы проиграть их сюжеты в группе. Но настаивать на этом не нужно,

ребенок сам должен предложить свой рассказ для постановки. Затем автор распределяет роли и начинается представление.

В группах детей более старшего возраста можно использовать сценки из реальной жизни. Они должны быть небольшими и в форме диалога. Один герой отрицательный, а другой – положительный. При этом дети могут просто импровизировать на предложенную тему: «Вас остановил милиционер», «Ссора с другом», и т.д. [35, с. 34]

9. Использование фильмов ужасов.

Несмотря на спорность этого метода, он вполне применяем. Обязательное условие - фильм должен быть точно по теме страха (например, страх перед ураганом или наводнением) и с положительным концом.

10. Фантазирование.

Не у всех детей страхи выражены конкретно. Бывают случаи, когда у ребенка превалируют неопределенность, необъяснимая тревожность и подавленность эмоций. В таких случаях следует попросить невротического ребенка закрыть глаза и пофантазировать на тему: «Как я представляю свой страх». Не только представить свой страх, как он выглядит и его размер, но и чем он пахнет, каков на ощупь. Предлагать ребенку побыть этим страхом и рассказать от его имени о своих ощущениях, зачем данный страх пугает людей. Пусть ребенок от имени страха скажет самому себе, кто он, как от него избавиться. Во время диалога следить за интонацией ребенка, ведь именно здесь могут промелькнуть важные воспоминания, касающиеся его основных внутренних проблем, с которыми в дальнейшем необходимо работать.[12, с. 75]

Чаще всего подобные страхи с возрастом меняют свой характер, иногда исчезают совсем. Но, принимая длительный характер, они вызывают у ребенка чувство бессилия, неспособность справиться со своими чувствами.

Так, большая часть страхов младших школьников лежит в области учебной деятельности: боязнь «быть не тем», страх сделать ошибку, получить плохую отметку, боязнь конфликта со сверстниками. [24, с. 45]

Выявить страхи можно с помощью методов неоконченных предложений и

рисования страхов.

Метод незаконченных предложений используется в практике для диагностики страхов в различных сферах общения и деятельности школьника.

Ребенку предлагается закончить предложение. Например:

Когда я думаю о школе…

Когда я иду в школу…

Когда звенит звонок…

Когда я вижу учителя…

Когда у нас контрольная…

Когда я отвечаю у доски…

Когда кончаются уроки…

Когда я получаю двойку…

Когда учитель задает вопрос, я…

В окончания заданных предложений проецируются эмоциональные переживания ребенка, которые очень важно знать учителю. [26, с. 32]

Для преодоления школьной тревожности у учащихся 1 класса, необходимо:

1. Смягчить, снизить силу потребностей, связанных с внутренней позицией школьника. Это важно потому, что гипертрофированные потребности, порождая бурные эмоциональные реакции, препятствуют формированию продуктивных навыков деятельности, общения.

2. Развить и обогатить оперативные навыки поведения, деятельности.

3. Учитывая конфронтационный характер тревожности как личностного образования, максимально «укрепить» конкурирующие образования.

4. Вести работу по снятию излишнего напряжения в школьных ситуациях.

Для снятия тревожности у младших школьников существуют целые комплексы приемов и упражнений. Однако немаловажную роль играют два метода, разработанные А. М. Прихожан.

I. Метод наследственной десенсибилизации. Суть его состоит в том, ребенка помещают в ситуации, связанные с областью, вызывающей у него тревогу и страх, начиная с тех, которые могут лишь немного его волновать, и, кончая теми, которые

вызывают сильную тревогу, возможно даже испуг. Для снятия напряжения ребенку предлагают сосать конфету.

II. Метод «отреагирования» страха, тревоги, напряжения. Осуществляется с помощью игры-драматизации «в очень страшную страшилищную школу», где сначала с помощью кукол-петрушек, а затем без них в форме театральных этюдов дети изображают пугающие их ситуации школьной жизни, причем все «пугающие» моменты должны быть доведены до крайней степени («так, чтобы зрителям было очень страшно»). Акцентироваться должна школьная тематика. В ходе этой работы всячески поощряются попытки юмористического, карикатурного изображения ситуации. [38, с. 47]

Работая с детьми, следует учитывать их особое, специфическое отношение к успеху, неуспеху, оценке и результату. Как известно, такие дети чрезвычайно чувствительны к результатам собственной деятельности, болезненно боятся и избегают неуспеха. Одновременно им очень трудно самим оценить результат своей деятельности, они не могут сами решить, правильно или не правильно сделали что-либо, а ждет этой оценки от взрослого. [38, с. 48]

Коррекционная работа состоит из своеобразных «закаливающих» и тренирующих личность процедур:

- Под некоторым присмотром, но не под пошаговым контролем взрослых, ребенку можно позволить сделать какие-либо самостоятельные покупки или прогулки в некотором отдалении от родителей. Причем, перед этим необходимо проинструктировать родителей относительно того, что любое появление тревоги (в голосе, движениях и т.д.) за ребенка, любые запреты на свободное поведение будет пагубно для ребенка, и не будет способствовать целям начатой коррекционной работы;
- Если ребенок не ходил в детский сад, то у него, скорее всего, будут отсутствовать необходимые навыки взаимодействия со сверстниками, поэтому ребенка нельзя сразу – для увеличения его свободы – «бросать» в группу незнакомых детей. Лучше это делать постепенно, так, чтобы в группе находилось два-три знакомых ребенка. [44]

Помимо рассмотренных ранее причин возникновения страхов у детей, их появлению способствует конфликт родителей, неопределенность в их отношениях (например, неокончательное решение о разводе) или потере близкого человека (матери или отца). В первом случае необходимо устранение семейных конфликтов, усиление внимания и проявлений любви к ребенку как компенсация за переживания, которые были спровоцированы у ребенка семейными неприятностями.

В случае потери одного из родственников коррекция проста в формулировке, но сложна в осуществлении – необходимо помочь ребенку разорвать эмоциональные связи с умершим и одному из родителей заменить потерянного. Ребенок в переживании потери кого-то из близких проходит ряд этапов. Диагностика того, как проходит этап, на каком ребенок находится в настоящий момент и не «застревает» ли на нем, определяет конкретные коррекционные воздействия. [44]

Однако, лечение ребенка без терапии родителей чаще всего не приносит положительных результатов. 90% всех страхов детей порождены семьей и стойко поддерживаются ею.

В качестве профилактики детского невроза страха классным руководителям и школьным психологам следует:

- Выяснить, в каких семьях повторные браки, кто из родителей находится в разводе;
- Завести отдельную папку и собирать туда свои наблюдения, для того чтобы взять «трудных» детей под свой контроль.
- Избегать давать личностную оценку детям. Задача педагога не ставить диагноз ребенку, а помочь ему справиться с проблемами.

На родительском собрании можно дать задание в течение 30 минут написать сочинение на тему «Что плохого я вижу в собственном сыне (дочери)» на одной стороне листа и «Что я вижу положительного в своем ребенке» - на другой стороне. Часто родители видят лишь негативные стороны, зацикливаются на них. [15, с. 11]

Причиной многих трудностей является недостаток тепла, ласки, уверенности в

любви взрослых, испытываемый даже детьми из внешне благоприятных семей. Поэтому любой шаг навстречу ребенку, похвала, ласка помогают детям, дают им чувство комфорта и защиты. Взрослым нужно помнить о том, что инициатором общения с детьми должны быть именно они, а не ребенок, который не всегда может подойти и попросить поиграть или поговорить с ним. Это в первую очередь относится к тревожным, неуверенным в себе детям, которым такое общение просто необходимо. [38, с. 73]

Главное правило коррекции – установление теплых, доверительных отношений с ребенком. В психологии есть понятие: «снять барьеры в общении», то есть наладить тесный контакт и взаимопонимание, снять отчуждение, холодность при общении. Откликнувшись на теплое, заинтересованное отношение, дети постараются сделать все, чтобы оправдать и заслужить любовь взрослого. А это самая лучшая основа для любой коррекционной работы. [38, с. 75]

Какие бы способы коррекции страхов и тревоги с детьми не были выбраны, важно, чтобы жалобы ребенка не оставались без внимания. Только таким образом удается воспитать незакомплексованного, уверенного в себе человека.

2. Экспериментальная работа по коррекции школьной тревожности

2.1. Диагностика проявлений тревожности у младших школьников

Целью экспериментальной части нашего исследования являлось обоснование и апробация программы психокорекции школьной тревожности учащихся начальных классов.

Проведённая нами экспериментальная работа включала следующие этапы:

1. Констатирующий этап, на котором осуществлялась диагностика исходного уровня школьной тревожности испытуемых, анализ основных аспектов её проявления.
2. Формирующий этап, на котором осуществлялась реализация разработанной нами психокоррекционной программы преодоления школьных страхов и тревожности.
3. Контрольный этап, на котором был проведен повторный диагностический срез с целью оценки эффективности реализованной нами психокоррекционной программы.

В данном параграфе представлено описание *констатирующего этап* экспериментального исследования.

При разработке программы диагностики школьной тревожности мы исходили из следующих предположений:

1. Тревожность может выступать как устойчивая черта личности.

2. Тревожность может являться реакцией на определенную эмоционально-напряженную ситуацию.

3. К числу существенных внешних факторов школьных страхов и тревожности можно отнести: а) социально-психологический климат в классе, б) стиль взаимоотношения учителя с учениками, в) организация учебного процесса и т.д.

4. Содержание и уровень проявления тревожности и страхов у младших школьников, а так же спектр субъективно-значимых эмоционально-напряженных

ситуаций будет различным в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка.

В состав используемых нами методик вошли следующие:

1. Методика «Личностная тревожность учащихся» (А. М. Прихожан), которую мы использовали для определения области действительности, являющиеся для школьников основными источниками тревоги.

2. «Тест школьной тревожности» (Филлипса), который мы использовали для выявления конкретных видов школьных страхов (страх ситуации проверки знаний, страх самовыражения, страхи во взаимоотношениях с учителями).

3. Методика «Неоконченные предложения», использовалась с целью выявления особенностей эмоционального отношения школьников к различным компонентам образовательной среды.

Наша работа проводилась на базе: МОУ «Кратовская основная общеобразовательная школа № 27» Раменского района. В исследовании приняли участие учащиеся 4 «А» и 4 «Б» классов. Общее число испытуемых составило 33 человека.

Рассмотрим данные методики и процесс их проведения более подробно.

Методика «Личностная тревожность учащихся» (А. М. Прихожан) была разработана А.М.Прихожан в 1980-1983 гг. по принципу методики «Шкалы социально-ситуационного страха, тревоги» О.Кондаша. Особенность шкал такого типа в том, что в них тревожность определяется по оценке человеком тревог в тех или иных ситуаций обыденной жизни. Достоинствами шкал такого типа является то, что, во-первых, они позволяют выделить области действительности, вызывающие тревогу, и, во-вторых, в меньшей степени зависят от умения школьников распознавать свои переживания, чувства, т.е. от развитости интроспекции и наличия определенного вида переживаний.

Методика относится к числу бланковых, что позволяет проводить ее коллективно. Бланк содержит необходимые сведения об испытуемом, инструкцию и содержание методики. Методика разработана в двух формах. Форма А предназначена для школьников 10-12 лет, Форма Б – для учащихся 13-16 лет.

Инструкция к обеим формам одинакова (Приложение А).

Обработка и интерпретация результатов теста.

Текст методики включает ситуации трёх типов: 1) ситуации, связанные со школой, общением учителями, 2) ситуации, актуализирующие представления о себе, 3) ситуации общения. Соответственно, виды тревожности, выделяемые с помощью данной шкалы, обозначены: школьная, самооценочная, межличностная.

Выделение субшкал во многом условно. Например, предложенные в ней ситуации общения можно рассматривать с позиции актуализации представлений о себе, некоторые школьные ситуации – как ситуации общения со взрослыми и т. п. Однако представленный вариант, как показывает практика, продуктивен с точки зрения задачи преодоления тревожности: он позволяет локализовать зону наибольшего напряжения и построить индивидуализированную программу работы. При обработке ответ на каждый из пунктов шкалы оценивается количеством баллов, соответствующим округленной при ответе на него цифре. Подсчитывается общая сумма баллов по шкале в целом и отдельно по каждой субшкале.

Для выявления общего уровня школьной тревожности, а так же определения некоторых её проявлений, не затронутых в других используемых нами методиках мы использовали ***тест школьной тревожности Филлипса***, состоящий из 58 вопросов.[21, с. 134] Цель методики (опросника) состоит в изучении уровня и характера тревожности, связанной со школой у детей младшего и среднего школьного возраста. Методика нами была взята в сокращённом варианте, т. к. для нас наиболее значимый интерес представляли вопросы, связанные с проявлениями страхов и тревожности в школе: 1) общая тревожность в школе; 2) страх самовыражения; 3) страх ситуации проверки знаний; 4) страхи и проблемы в отношениях с учителями. Поэтому переработанная методика состояла из 34 вопросов. Содержательная характеристика каждого синдрома (фактора):

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

2. Страх самовыражения - негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим,

демонстрации своих возможностей.

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

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

Испытуемым даётся следующая инструкция: «Ребята, сейчас Вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как Вы себя чувствуете в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, здесь нет верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь. Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ «+», если Вы согласны с ним, или «-», если не согласны». (Приложение Б).

При обработке результатов выделяют вопросы; ответы на которые не совпадают с ключом теста. Например, на 58-й вопрос ребенок ответил “Да”, в то время как в ключе этому вопросу соответствует «-», то есть ответ «нет». Ответы, не совпадающие с ключом - это проявления тревожности. При обработке подсчитывается общее число несовпадений по всему тексту. Если оно больше 50 %, можно говорить о повышенной тревожности ребенка, если больше 75 % от общего числа вопросов теста – о высокой тревожности.

Далее использовалась методика ***«Неоконченные предложения»*** как вспомогательное средство информации для раскрытия различных оттенков эмоционального переживания учеником различных школьных ситуаций. (Приложение В)

Она представляет собой набор начал фраз, которые предлагается закончить самому ребенку. По написанным их завершениям фраз можно в определенной степени судить об отношениях испытуемого к школьным условиям, учителю.

Методика позволяет выявить особенности эмоционального отношения школьников к различным компонентам образовательной среды. Методика может использоваться на любом этапе школьного обучения.

Методика может проводиться как индивидуально, так и в групповой форме. В первом (а иногда и во втором) классе, пока ребенок еще не овладел в достаточной степени навыками письма, методика проводится только в индивидуальном режиме, в форме беседы. На последующих этапах школьного обучения возможно применение групповой формы психодиагностики.

Необходимые материалы. Диагностический бланк содержит инструкцию и задания — предложения, которые испытуемому необходимо закончить. В нем также указываются фамилия и имя учащегося, его возраст и дата диагностики. Для индивидуальной (устной диагностики) необходимо заготовить средства регистрации ответов ребенка (возможно использование диктофона).

Инструкция. Для устной формы диагностики: «Сейчас мы будем играть в такую игру: я называю начато предложения, а ты придумываешь, чем оно заканчивается». Для письменной формы диагностики: «Закончи, пожалуйста, следующие предложения. В этом задании нет «правильных» и «неправильных» ответов, поэтому пиши первое, что приходит в голову».

Обработка результатов. При обработке результатов оценивается «эмоциональное благополучие» каждого ответа ребенка. К «эмоционально благополучным» ответам относятся те, которые указывают на позитивное или нейтральное отношение к заданным в незаконченных предложениях ситуациям. Ответы, указывающие на переживание тревоги, страха, обиды, злости и других отрицательных эмоций, можно рассматривать как «эмоционально неблагополучные».

В качестве отдельного момента интерпретации необходимо рассматривать случаи, в которых испытуемый затрудняется ответить на вопрос методики. «Отказы» интерпретируются как результат работы психологических защит или как сознательное стремление испытуемого к защите личностных границ (что, впрочем, также предполагает неосознанные элементы психологических защит.

После проведения диагностики были получены следующие результаты.

Результаты по методике «Личностная тревожность учащихся» (А. М. Прихожан) представлены в таблицах 1,2 приложения Г, а так же на рисунках 1-3.

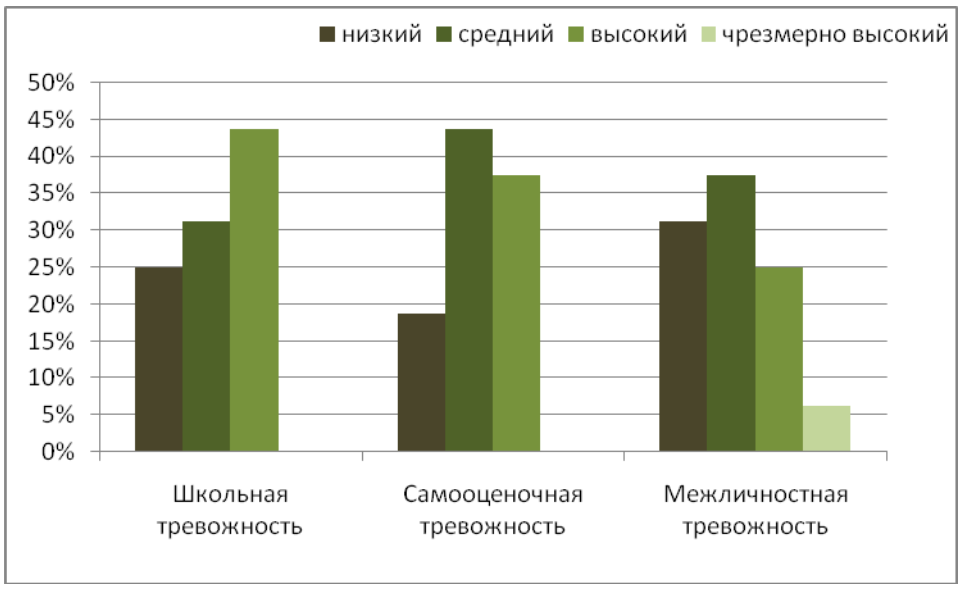

Рис. 1 Уровень школьной, самооценочной и межличностной тревожности у учеников 4 «А» класса.

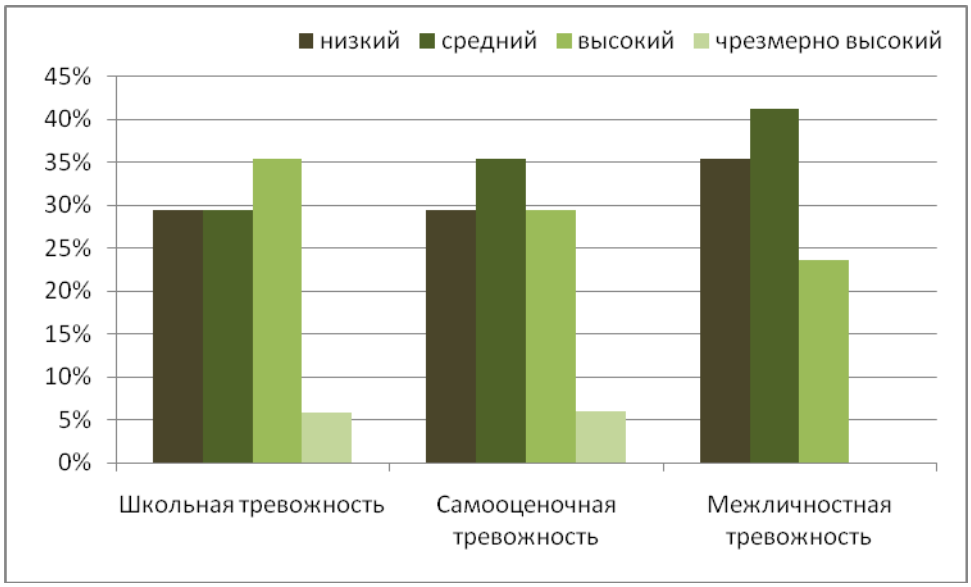

Рис. 2 Уровень школьной, самооценочной и межличностной тревожности у учеников 4 «Б» класса

Обратим внимание на соотношение школьной, самооценочной и межличностной тревожности у учащихся экспериментальной и контрольной групп (рис. 1,2). Можно заметить, что в обоих классах наиболее высок уровень школьной тревожности, связанной с различными учебными ситуациями. Так, и в 4 «А» и в 4 «Б» классах преобладает высокий уровень данного вида тревожности. Наиболее благополучной сферой является сфера межличностных отношений младших

школьников, тревожность в данной сфере находится по полученным нами данным на низком и среднем уровне в обоих обследованных классах. И наконец, самооценочная тревожность занимает промежуточную позицию, и находится у большей части испытуемых на среднем и высоком уровне.

Таким образом, можно сделать вывод, что у учащихся обоих классов наиболее выраженной по сравнению с другими видами тревожности является школьная тревожность. Мы считаем, что данные результаты вполне закономерны, поскольку школьная тревожность связана с ситуациями, возникающими в учебной деятельности, которая является на данном возрастном этапе ведущей деятельностью и потому данные ситуации имеют особую личностную значимость.

На рисунке 3 представлены результаты выявления общего уровня тревожности учащихся (независимо от конкретных её видов). Можно заметить, что в обоих классах преобладает повышенный уровень тревожности (50% в экспериментальной группе и 47,05% - в контрольной). Это позволяет сделать вывод о том, что проблема тревожности является актуальной для учащихся начальных классов и работа по её профилактике и коррекции имеет особую практическую значимость.

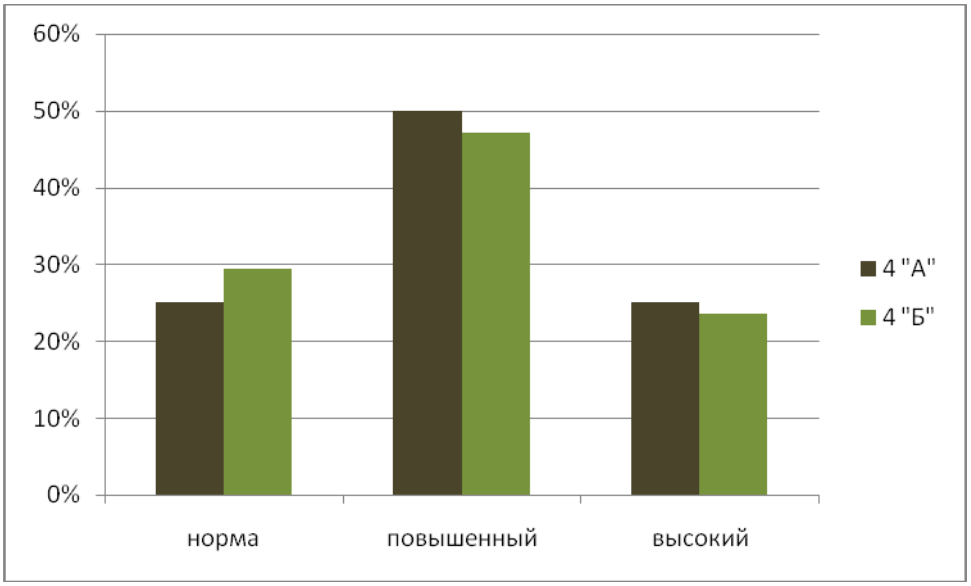

Рис. 3. Соотношение общего уровня тревожности в 4«А» и 4»Б» классах.

С целью более детального изучения наиболее типичных школьных страхов нами

была проведен «Тест школьной тревожности» (Филлипса), результаты которого представлены в таблицах 3,4 приложения Г, а так же на рисунке 4.

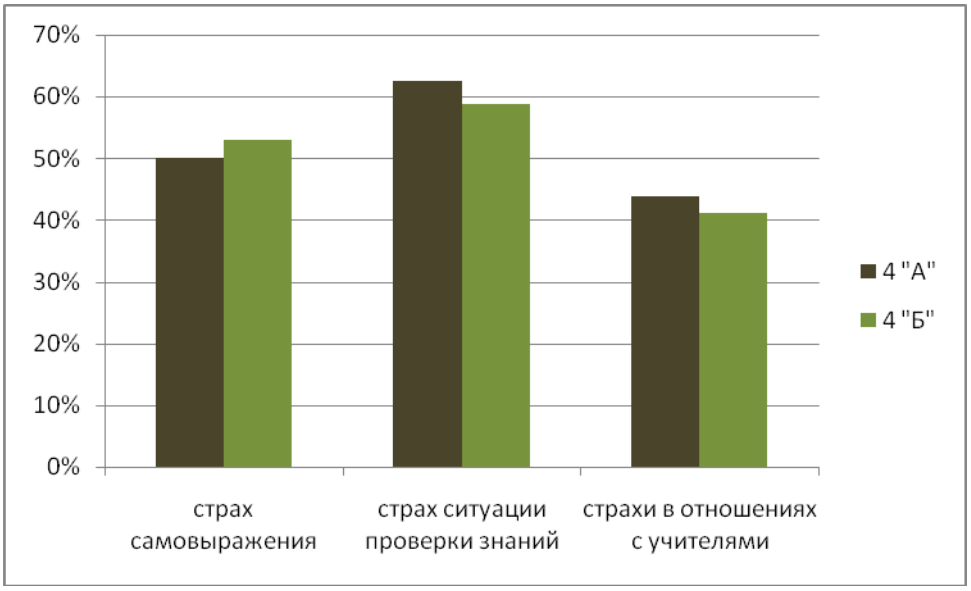

Рис. 4. Соотношение учащихся имеющими страхи самовыражения, ситуации проверки знаний и страхи в отношениях с учителями в 4«А» и 4»Б» классах.

Следует отметить, что в целом результаты (уровень различных школьных страхов) совпадают в экспериментальной и контрольной группах. Так, наиболее проблемной ситуацией, вызывающей тревогу у большей части учащихся обоих классов является ситуация проверки знаний. Так, страхи ситуации проверки знаний испытывают 62,5% учащихся экспериментальной группы (4 «А» класса) и 58,82% учащихся контрольной группы (4 «Б» класса). Полученные данные вполне объяснимы, ситуация проверки всегда включает момент неопределённости, кроме того в данном случае проверка и оценивание производится в значимой для младшего школьника деятельности. Данный вид тревожности можно отнести к разряду ситуативной, её снижение важнейшая стратегическая задача учителя начальных классов.

Так же в достаточной мере представленым является страх самовыражения который присутствует у 50 % учащихся 4 «А» класса и у 52,94% учащихся 4 «Б» класса. Страхи в отношениях с учителями выражены в меньшей мере, они были выявленны нами у 43,75% учеников 4 «А» класса и 41,18 % учеников 4 «Б» класса.

В целом можно сделать вывод о том, что наиболее тревожными для учащихся начальной школы являются ситуации связанные с проверкой, оценкой их учебной

деятельности. Ситуации же связанные с непосредственным общением с учителем вызывают тревогу в значительно меньшей степени.

С целью предоставления большей свободы испытуемым в описании чувств, которые они испытывают в различных учебных ситуациях мы провели методику «Неоконченные предложения», результаты которой представлены в таблицах 5,6 приложения Г. На рисунке 5 представлено соотношение числа эмоционально-отрицательных окончаний предложенных фраз у испытуемых экспериментальной и контрольной групп.

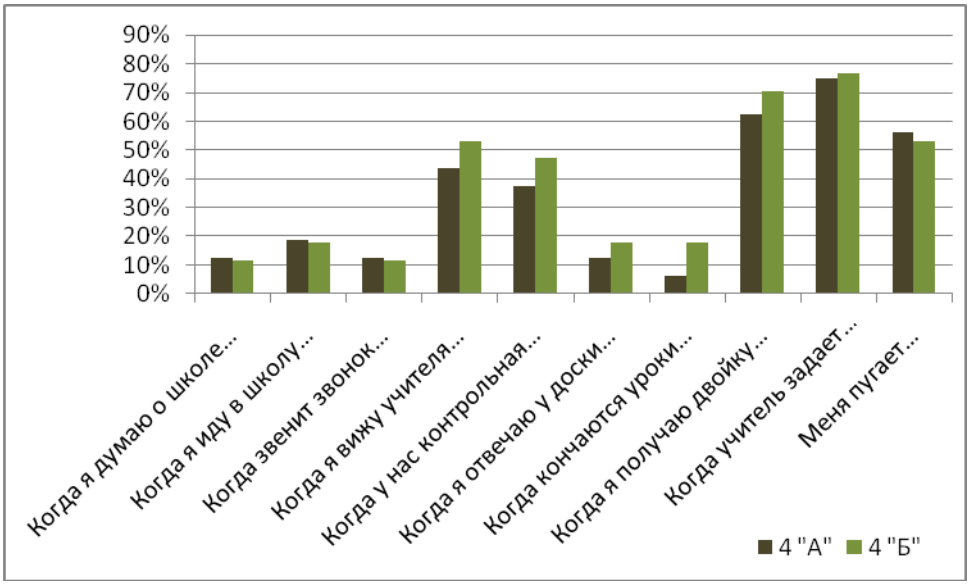

Рис. 5 Соотношение числа эмоционально-отрицательных ответов в неоконченных предложениях у учеников 4 «А» и 4 «Б» классов.

Можно заметить, что по ряду фраз получено минимальное количество эмоционально-отрицательных ответов. Так, большая часть учеников обоих классов эмоционально-положительно думают о школе, с радостью идут в школу, радуются, когда звенит звонок, когда заканчиваются уроки. В то же время, нами были выявлены ситуации, в которых подавляющее число учеников (как в экспериментальной, так и в контрольной группе) испытывают отрицательные эмоции. Так, наибольшее эмоциональное напряжение, тревогу многие учащиеся испытывают в следующих ситуациях: когда учитель задаёт вопрос, когда они получают плохие отметки. Несколько менее выражены эмоционально-отрицательные состояния в ситуациях контрольной работы и встречи с учителем. На вопрос «Меня пугает…» многие учащиеся указали проблемы не связанные со

школьной жизнью.

В целом, как показал констатирующий этап экспериментального исследования, проблема школьной тревожности является актуальной в младшем школьном возрасте. Проведённое нами исследование показало, что у учащихся преобладает повышенный уровень тревожности, при этом в большей мере тревогу и эмоционально-отрицательные состояния вызывают ситуации связанные с учебной деятельность, с проверкой, оцениванием знаний. Ситуации связанные с межличностным общением (с учителями, одноклассниками) вызывают тревогу в меньшей степени.

2.2. Коррекционная программа снижения уровня тревожности младших школьников

Данный параграф посвящен описанию опытно-экспериментальной работе по коррекции школьных страхов и тревожности у детей младшего школьного возраста.

Анализ теоретической литературы, а также данные проведенной нами эмпирического исследования позволили определить основные направления коррекционно-развивающей работы по коррекции страхов и тревожности младших школьников.

Мы предположили, что коррекционная программа снижения уровня тревожности младшего школьника и преодоления его страхов должна включать когнитивную переработку ребенком предмета страха (когнитивный аспект) и отреагирование отрицательных эмоций, овладение приемами саморегуляции (поведенческий аспект).

В соответствии с данным предположением нами была разработана программа коррекции школьных страхов и тревожности у детей младшего школьного возраста. (Приложение Д)

Цель программы: создание психологических условий снижения уровня школьной тревожности учащихся.

Задачи программы:

1. Создание условий для снижения уровня школьной тревожности путем когнитивной проработки (осознание, осмысление, анализ предмета страха (тревожности) в процессе коллективных бесед).

2. Обеспечение условий для овладения младшими школьниками приемами отреагирования отрицательных эмоций (тревоги, страха)

3. Выработка умений и навыков саморегуляции (как условия снижения состояния тревожности)

Программа включает 7 занятий по 40 минут, проводимых во внеурочное время (таблица 1) .

Таблица 1 – **Тематический план коррекционных занятий по снижению школьной тревожности у младших школьников**

Тема занятия	Содержание занятия
1. «Давайте познакомимся»	Цель: создание условий для знакомства и сближения членов группы на эмоциональном уровне, осмысление перспектив совместной работы. Упражнение-разминка «Баранья голова», «Знакомство», игра «Я разный», беседа на тему: «Кто я и чего я боюсь в школе?»
2. «Что такое тревожность?»	Цель: создание условий для снижения уровня школьной тревожности и страха путем осознания, осмысления, анализа страха (тревожности) в процессе коллективных бесед. Упражнение - разминка «Игрушка», беседа на тему: «Страх сильнейшая эмоция человека», игра «Лесная школа», методика коррекции страхов и тревожности «красный дом, черный дом»
3. «У страха глаза велики»	Цель: Закрепить умения навыки осознания и осмысления предмета страха (тревожности) упражнения «Любое число», «Выдели лишнюю пословицу», «Раздели пословицы по смыслу», беседа на тему «У страха глаза велики», игра «Зубной врач», Сказкотерапия «О маленьком принце»
4. «Я и моя тревога»	Цели: Обеспечить условия для овладения младшими школьниками приемами отреагирования отрицательных эмоций (тревоги, страха) Продолжить работу по снятию оков страха. упражнение-разминка «Зоопарк», упражнение «Фантазирование», корректирующий рисующий метод «чудище, которого можно испугаться», игра «Кто летает», упражнение «Ледяная стена», Психогимнастика «Крылатые качели»
5. «Как я могу справляться со	Цели: Обеспечить условия для овладения младшими школьниками приемами отреагирования отрицательных эмоций

своими страхами»	(страха) Помочь детям преодолеть барьер страха с помощью использования релаксационных и медитативных упражнений Упражнение-разминка «Рвакля», сказка «О волшебном городе», упражнения «как я умею справляться со своим страхом», медитация-визуализация «Волшебник из храма», игра «Дотронься до»
6. Я умею справляться со своей тревожностью	Цель: Формирование у детей умений, навыков саморегуляции, как условия снижения состояния тревожности. Упражнения на расслабление «Сон на берегу моря», «Стрекозка», игра «Тряпичная кукла», «Кто я», «Придорожный камень»
7. «Я больше ничего не боюсь!»	Цель: Закрепление у детей умений, навыков осознания и осмысления предмета страха (тревожности), отреагирования отрицательных эмоций, умений, навыков саморегуляции как условия снижения тревожности. Упражнение- разминка «Да-да», упражнения на расслабление «Путешествие в зеленый мир», игра «Прыжки сидя», «Львиный рык», «Гудение», рисование на тему: «Я больше ничего не боюсь», методика «Желтый дом, зеленый дом», сказка про мышонка.

Структура занятий включала следующие этапы:

1. Приветствие
2. Разминка (разогрев, снятие эмоциональных барьеров, активизация участников тренинга)
3. Основная часть (упражнения на этом этапе несут основную смысловую нагрузку)
4. Домашнее задание (размышление на тему «Что такое страх?», подбор пословиц, поговорок о страхе, подготовка к упражнениям следующего этапа)
5. Завершение (подведение итогов)
6. Прощание

Таким образом, разработанная нами программа по коррекции школьных страхов и тревожности включает в себя создание и реализацию психологических условий, выдвинутых нами первоначально в гипотезе: коррекционная программа снижения уровня тревожности младшего школьника и преодоления его страхов должна включать переработку ребенком предмета страха (когнитивный аспект) и

отреагирование отрицательных эмоций, овладение приемами саморегуляции (поведенческий аспект).

Основной упор в процессе коррекционной работы по снятию школьных страхов и тревожности в младшем школьном возрасте следует по нашему мнению делать на когнитивный анализ ребенком собственных страхов и тревожности. Поскольку осознание, осмысление собственных страхов и причин их вызываемых снижает эмоциональную остроту их переживания. С целью создания условий для когнитивной переработки младшими школьниками собственных страхов и тревожности мы использовали блок соответствующих упражнений (беседы, сказкотерапия и др.).

Приведем примеры таких упражнений.

Беседа, под девизом «У страха глаза велики», проводилась со всем классом. Она была направлена на снятие «Оков страха и тревожности» у детей. Цель: выяснить, как они понимают явление страха, чего боятся, о чем тревожатся. Были заданы такие вопросы:

- Как вы думаете, что же такое страх?
- Когда человеку страшно, можно ли его считать трусом?
- Чего боишься ты?

В ходе беседы дети активно вступали в разговор, рассказывали различные случаи из своей жизни о том, чего они испугались, обсуждая вопрос о полезности страха и его негативных сторонах. Сделан вывод, что страх и тревожность больше эмоции отрицательные, но играющие огромную роль в жизни каждого человека. Дети так же вспоминали пословицы и поговорки о страхе, что подтверждало: эти проблемы существовали издавна.

В конце занятия учащиеся сами себе давали рекомендации, отвечая на вопрос: «Что нужно сделать, чтобы не бояться?». В беседе приняли участие и те дети, которые были отмечены как тревожные. Они с особой тщательностью и во всех подробностях описывали случившиеся с ними случаи, а вот о путях преодоления страха сказать ничего не могли.

Во время чтения сказки «Маленький принц», необходимо было заметить, какая реакция будет у детей. Как себя будут вести более тревожные дети. Сказку слушали с большим интересом, затаив дыхание. Это замечалось по той тишине, которая царила в классе в момент чтения, лица были напряжены и сосредоточены.

Следующим проводился метод коррекции страхов и тревожности А.И. Захарова, он прост в применении, но при его использовании иногда возникают некоторые сложности. Например, в том случае, когда демонстративные дети на вопрос: «Скажи, пожалуйста, боишься ли ты или не боишься?…» постоянно отвечают: «Я ничего не боюсь!». Суть этой методики состоит в том, что на листе бумаги изображены 2 дома – красный и черный. Ниже под номерами записаны предложения, которые могут у детей вызывать страх, боязнь, тревогу. По заданию учащимся необходимо было записать номера страхов, которые они считают нужными: страшные страхи – в черный дом, а нестрашные страхи в красный дом. Затем предлагалось закрыть черный дом на замок, то есть нарисовать его, а воображаемый ключ выбросить.

Большое значение в процессе тренинговой работы мы придавали созданию условия для овладения младшими школьниками приемами отреагирования отрицательных эмоций. С этой целью мы использовали упражнения, позволяющие снижать уровень эмоциональной напряженности ребенка за счет эмоциональной разрядки.

Рассмотрим одно из упражнений этого блока. Называется оно «Ледяная стена». Использовался специальный щит, который висел на стене, и в который дети стучали игрушечным мячом (можно сделать из бумаги). Это помогало освобождаться от негативных эмоций, агрессии, напряженности. При этом оказывало положительный эффект на детей.

Важнейшую роль в снижении уровня школьных страхов и тревожности имеет на наш взгляд, выработка умений саморегуляции. Создавая условия для расслабления, мы учитывали время, на которое должна быть рассчитана релаксация, место и качество проведения.

В процессе реализации данного направления коррекционной работы нами

было выделено три этапа:

1. Успокоительная часть, где на основе мышечного расслабления и внушения достигается раскованность всего организма и психологический покой.

2. Направленное упражнение, где путем внушения и самовнушения достигаются ощущения спокойствия, непринужденности, повышенного тепла.

3. Мобилизационная часть, где вводятся формулы, направленные на решение корректирующих задач по преодолению страхов и тревожности.

До начала упражнения необходимо было позаботиться о том, чтобы ничто не помешало его проведению. Во время сеанса релаксации поза должна быть удобной, чтобы в ходе выполнения упражнения не появилось желания шевелиться, сменить ее. Глаза закрыты. Те, участники, которые не желали принимать участие в этой психотехнике просто сидели тихо на своих местах, не мешая остальным. Произнося текст психотехники, необходимо было заметить какие реакции проявляются у участников группы, проследить за внешними проявлениями состояния.

По окончании процедуры проводился подробный отчет об ощущениях во время медитации, о возникавших образах, о состоянии участников группы.

Это упражнение оказывает нормализующее влияние на психологическое и эмоциональное состояние, помогает устранять внутренние преграды, мешающие нормальной жизни и взаимоотношения с людьми, способствует, в какой-то мере, оздоровлению всех функций организма.

Работа учителя по снятию школьной тревожности и страхов может так же проводиться далее непосредственно в ходе учебных занятий, когда используются заранее подобранные методы и приемы. Она будет иметь успех только при создании щадящих условий в семье и школе, поддерживающем ребенка в позитивном отношении к нему со стороны окружающих.

2.3. Анализ результатов психокоррекционной работы

По результатам диагностики, проведенной в ходе констатирующего эксперимента, выяснилось, что в обоих классах достаточно большое количество детей, имеющих высокий уровень тревожности, поэтому коррекция школьной тревожности и страхов осуществлялась нами при условии целесообразного отбора психологических средств, методов и приемов при систематическом анализе её результатов.

Для количественной оценки динамики произошедших изменений мы использовали следующие методики: Методика «Личностная тревожность учащихся» (А. М. Прихожан), «Тест школьной тревожности Филлипса». Контрольный этап экспериментального исследования проводился после коррекционной работы с детьми и был направлен на оценку эффективности реализованной нами программы.

При определении перечня методик контрольного этапа мы исходили из необходимости учета изменений: 1) общего уровня тревожности в школе, как интегрального показателя; 2) отдельных видов тревожности школьников. Методика «Незаконченные предложения» на контрольном этапе эксперимента нами не использовалась. В этом не было необходимости, поскольку динамику интересующих нас показателе позволяют в полной мере выявить основные используемые нами методики.

Таким образом, проведенные нами методы позволили произвести сравнительный анализ уровня школьной тревожности и страхов на констатирующем и контрольном этапах экспериментального исследования.

В таблицах 2-4 представлены результаты сравнительного анализа данных по уровню школьной, самооценочной и межличностной тревожности учащихся на констатирующем и контрольном этапах эксперимента.

Таблица 2 – **Уровень школьной тревожности учащихся до и после проведения формирующего эксперимента**

Этап Школьная тревожность (уровень, в %)	Констатирующий эксперимент		Контрольный эксперимент	
	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Контрольная группа
низкий	25%	29,41%	31,25%	23,53%
средний	31,25%	29,41%	50,00%	35,30%
высокий	43,75%	35,30%	12,50%	35,30%
чрезмерно высокий	0%	6%	0%	6%

Таблица 3 – **Уровень самооценочной тревожности учащихся до и после проведения формирующего эксперимента**

Этап Самооценочная тревожность (уровень, в %)	Констатирующий эксперимент		Контрольный эксперимент	
	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Контрольная группа
низкий	18,75%	29,41%	25,00%	29,41%
средний	43,75%	35,30%	50,00%	35,30%
высокий	37,50%	29,41%	25,00%	29,41%
чрезмерно высокий	0%	6%	0%	6%

Таблица 4 – **Уровень межличностной тревожности учащихся до и после проведения формирующего эксперимента**

Этап Межличностная тревожность (уровень, в %)	Констатирующий эксперимент		Контрольный эксперимент	
	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Контрольная группа
низкий	31,25%	35,30%	31,25%	29,41%
средний	37,5%	41,18%	50,00%	41,18%
высокий	25,00%	23,53%	18,75%	29,41%
чрезмерно высокий	6,25%	0,00%	0,00%	0,00%

Анализируя полученные результаты можно заметить, что:

1. По уровню школьной тревожности в экспериментальной группе значительные изменении обнаружены за счёт увеличения числа участников эксперимента с низким и средним уровнем тревожности. Так низкий уровень увеличился с 25 % (до формирующего эксперимента) до 31,25 % (после его проведения), средний уровень увеличился с 31,25% до 50%. А также за счёт снижения числа учащихся с высоким уровнем тревожности (43,75% - до формирующего эксперимента, 12,5% - после его проведения. В контрольной группе выраженность школьной тревожности осталась на прежнем уровне, поскольку выявленные изменения незначительны.

2. По уровню самооценочной тревожности так же обнаружена положительная динамика. Так, снизилось число учащихся с высоким уровнем тревожности (с 37,5% до 25 %), увеличилось число школьников со средним уровнем тревожности (с 43,75% до 50 %) и так же увеличилось число детей с низким уровнем (с 18,75% до 25%). В контрольной группе существенных изменений по итогам формирующего эксперимента не обнаружено, незначительные колебания носят случайный характер.

3. По уровню межличностной тревожности так же обнаружены положительные изменения. В частности, увеличилось число детей со средним уровнем тревожности (37,5% до формирующего эксперимента 50% после его проведения), а так же снизилось число школьников с высоким уровнем тревожности (25% до формирующего эксперимента 18,75% после). Очень высокий уровень тревожности, обнаруженный у одного из учеников на констатирующем этапе, снизился на контрольном этапе эксперимента. Число учеников с низким уровнем тревожности осталось на прежнем уровне. В контрольной же группе нами не было обнаружено существенных изменений по итогам формирующего эксперимента, незначительные колебания незначительны.

В таблицах 5,6 представлены результаты, отражающие динамику общего уровня тревожности школьников, а так же отдельных школьных страхов учащихся по итогам формирующего эксперимента.

Таблица 5 – **Школьные страхи учащихся до и после проведения**

формирующего эксперимента

Этап Школьные страхи (количество, в %)	Констатирующий эксперимент		Контрольный эксперимент	
	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Страх самовыражения	50%	52,94%	31,25%	47,05%
Страх ситуации проверки знаний	62,5%	58,82%	37,5%	64,7%
Страхи в отношениях с учителями	43,75%	41,18%	31,25%	41,18%

Таблица 6 – **Общий уровень тревожности учащихся до и после проведения формирующего эксперимента**

Этап Общий уровень тревожности (уровень, в %)	Констатирующий эксперимент		Контрольный эксперимент	
	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Контрольная группа
норма	25%	29,4%	31,25%	29,4%
повышенный	50%	47,05%	62,5%	47,05%
высокий	25%	23,5%	6,25%	23,5%

Анализируя полученные результаты, следует отметить следующие основные особенности:

1. В экспериментальной группе были выявлены некоторые различия по результатам констатирующего и контрольного этапа диагностики. Так существенные различия обнаружены по таким страхам учащихся, как: страх ситуации проверки знаний (62,5% - до формирующего эксперимента, 37,5% – после), страх самовыражения (50 % - до формирующего эксперимента, 31,25% –

после), страхи в отношениях с учителями (43,75 % - до формирующего эксперимента, 31,25% – после).

2. В контрольной группе существенных изменений по итогам формирующего эксперимента не обнаружено, незначительные колебания носят случайный характер. Полученные данные позволяют сделать вывод о том, что снижение числа школьных страхов в экспериментальной группе произошло вследствие проведения формирующего эксперимента.

3. По общему уровню школьной тревожности так же обнаружена положительная динамика. Можно заметить, что низкий уровень увеличился с 25 % (до формирующего эксперимента) до 31,25 % (после его проведения), средний уровень увеличился с 50% до 62,5%, высокий же уровень, напротив, снизился по итогам формирующего эксперимента с 25% до 6,25%. В контрольной группе общий уровень школьной тревожности остался прежним, поскольку выявленные изменения незначительны.

С целью проверки статистической значимости выявленных нами различий мы применяли методы статистического анализа экспериментальных данных (расчёт критерия знаков G). Критерий знаков G предназначен для установления общего направления сдвига исследуемого признака. Они применим и к тем сдвигам, которые могут быть измерены количественно и к тем которые можно определить лишь качественно. Суть данного критерия состоит в следующем: если значения показателя повышаются у большинства испытуемых, то этот сдвиг будет считаться типичным, сдвиги противоположного направления – не типичные. $G_{эмп}$ – это количество нетипичных сдвигов (т.е. тех, которые преобладают), чем меньше этот показатель, тем более вероятно что типичный сдвиг статистически достоверен.

В таблице 7 представлен расчёт количества положительных, отрицательных и нулевых сдвигов по диагностируемым нами показателям.

Сформулируем гипотезы:

H_0: Сдвиг в сторону снижения тревожности является случайным.

H_1: Сдвиг в сторону снижения тревожности является случайным.

Определяем по таблице критических значений критические значения G для заданного n и сопоставляем с $G_{кр}$ с $G_{эмп}$. Если $G_{эмп}$ меньше $G_{кр}$ или хотя бы равен ему, сдвиг можно считать достоверным.

Таблица 7 – **Расчёт количества положительных, отрицательных и нулевых сдвигов в экспериментальной и контрольной группах**.

Кол-во сдвигов в группах	Шкалы						
	Школьная тревожность	Самооценочная тревожность	Межличностная тревожность	Страх самовыражения	Страх ситуации проверки знаний	Страхи в отношениях с учителями	Общая тревожность в школе
Экспериментальная группа							
положительных	0	1	1	0	1	0	1
отрицательных	10	8	7	8	11	9	12
нулевых	6	7	8	8	4	7	3
сумма	16	16	16	16	16	16	16
Контрольная группа							
положительных	4	2	0	2	3	1	3
отрицательных	4	3	1	2	2	1	3
нулевых	9	12	16	13	12	15	11
сумма	17	17	17	17	17	17	17

Рассмотрим результаты экспериментальной группы.

1) Школьная тревожность.

   n=10, типичный сдвиг – отрицательный, положительных сдвигов нет.

$$G_{кр} =. \begin{cases} 1(p \le 0{,}05) \\ 0(p \le 0{,}01) \end{cases}$$

   $G_{эмп}=0$, $G_{кр} \le G_{эмп}$

   H_0 отклоняется. Принимается H_1 ($p \le 0{,}01$).

2) Самооценочная тревожность.

   n=9, типичный сдвиг – отрицательный, положительный - 1.

$$G_{кр} =. \begin{cases} 1(p \le 0{,}05) \\ 0(p \le 0{,}01) \end{cases}$$

   $G_{эмп}=1$, $G_{кр} \le G_{эмп}$

   H_0 отклоняется. Принимается H_1 ($p \le 0{,}05$).

3) Межличностная тревожность.

n=8, типичный сдвиг – отрицательный, положительный - 1.

$G_{кр} = \begin{cases} 1(p \le 0{,}05) \\ 0(p \le 0{,}01) \end{cases}$

$G_{эмп}=1$, $G_{кр} \le G_{эмп}$

H_0 отклоняется. Принимается H_1 ($p \le 0{,}05$).

4) Страх самовыражения.

n=8, типичный сдвиг – отрицательный, положительных сдвигов нет.

$G_{кр} = \begin{cases} 1(p \le 0{,}05) \\ 0(p \le 0{,}01) \end{cases}$

$G_{эмп}=0$, $G_{кр} \le G_{эмп}$

H_0 отклоняется. Принимается H_1 ($p \le 0{,}01$).

5) Страх ситуации проверки знаний.

n=12, типичный сдвиг – отрицательный, положительный - 1.

$G_{кр} = \begin{cases} 2(p \le 0{,}05) \\ 1(p \le 0{,}01) \end{cases}$

$G_{эмп}=1$, $G_{кр} \le G_{эмп}$

H_0 отклоняется. Принимается H_1 ($p \le 0{,}01$).

6) Страхи в отношениях с учителями.

n=9, типичный сдвиг – отрицательный, положительных сдвигов нет.

$G_{кр} = \begin{cases} 1(p \le 0{,}05) \\ 0(p \le 0{,}01) \end{cases}$

$G_{эмп}=0$, $G_{кр} \le G_{эмп}$

H_0 отклоняется. Принимается H_1 ($p \le 0{,}01$).

7) Общая тревожность в школе.

n=13, типичный сдвиг – отрицательный, положительный - 1.

$G_{кр} = \begin{cases} 3(p \le 0{,}05) \\ 1(p \le 0{,}01) \end{cases}$

$G_{эмп}=1$, $G_{кр} \le G_{эмп}$

H_0 отклоняется. Принимается H_1 ($p \le 0{,}01$).

Таким образом, в экспериментальной группе сдвиг в сторону снижения

тревожности по всем семи показателям является неслучайным.

Рассмотрим результаты контрольной группы.

1) Школьная тревожность.

   n=8, отрицательных сдвигов 4, положительных 4.

   Типичный сдвиг установить невозможно, т.к. положительных и отрицательных сдвигов поровну.

   H_0 принимается.

2) Самооценочная тревожность.

   n=6, типичный сдвиг – отрицательный, положительных - 2.

   $G_{кр} = 0$ ($p \leq 0,05$), $G_{кр}$ ($p \leq 0,01$) при данном n определить невозможно

   $G_{эмп}=2$, $G_{кр} > G_{эмп}$

   H_0 принимается.

3) Межличностная тревожность.

   n=1, n <5, критерий знаков неприменим.

4) Страх самовыражения.

   n=4, n <5, критерий знаков неприменим

5) Страх ситуации проверки знаний.

   n=5, типичный сдвиг – положительный, отрицательный - 2.

   $G_{кр} = 0$ ($p \leq 0,05$), $G_{кр}$ ($p \leq 0,01$) при данном n определить невозможно

   $G_{эмп}=2$, $G_{кр} > G_{эмп}$

   H_0 принимается.

6) Страхи в отношениях с учителями.

   n=2, n <5, критерий знаков неприменим.

7) Общая тревожность в школе.

   n=6, отрицательных сдвигов 3, положительных 3.

Типичный сдвиг установить невозможно, т.к. положительных и отрицательных сдвигов поровну.

H_0 принимается.

Таким образом, в контрольной группе сдвиг в сторону снижения тревожности является случайным.

Большую роль мы отводим качественному анализу результатов проделанной работы. Так, в процессе занятий дети активно отвечали на вопросы, вступали в разговор, рассказывали свои истории о проявлении страха. В итоге был сделан вывод, что страх и тревожность присуще каждому человеку и играют огромную роль в жизни, и каждый человек должен стараться преодолевать, и по возможности избавляться от них. В ходе игровой деятельности дети испытывали положительные эмоции и большой интерес. Таким образом, повышение общего уровня переживаний ребенка игровыми методами позволяло установить доверительные отношения к человеку, проводящему коррекционную работу с детьми. Кроме того, доверие увеличило вероятность успешного проведения коррекционных действий.

При проведении метода коррекции страха и тревожности Захарова А.И. трудностей не возникало, не встречалось таких детей, которые при перечислении страхов постоянно твердят о боязни всего. Наоборот, учащиеся сосредоточенно записывали номера страхов в те дома, в которых они сами считают нужным: страшные страхи – в черный дом, а нестрашные – в красный. По итогам проведенного метода были получены следующие результаты: большинство учащихся к страшным страхам относят получение двойки, присутствие в обществе незнакомых людей, разговор с директором школы, родительское собрание. К нестрашным страхам дети относят – ответы на уроках, замечания учителя, участие в соревнованиях, конкурсах, действия учителя, когда он смотрит по журналу кого бы спросить, когда называет оценки после контрольной работы. Таким образом, метод Захарова помог детям понять, что каждый человек чего-то боится. И в тоже время уяснить, что не стоит всего бояться. Дети с большим интересом выполняли это задание, после выполнения задания, предлагалось закрыть страшный дом на замок, который они сами нарисуют, а ключ – выбросить, потерять. Тем самым актуализированные страхи немного старались успокаивать.

Проанализировав рисуночный тест на тему: «чудище, которого можно испугаться» можно сказать, что графическое изображение страха не приводит к его усилению, а наоборот, снижает напряжение от тревожного ожидания его реализации. В рисунках страх уже во многом реализован, как нечто уже

происшедшее, фактически случившееся; остается меньше недосказанного, неясного, неопределенного. Не каждый ребенок смог нарисовать чудище, например, Даша Р. изобразила своего брата и темноту. Андрей М. каких-то духов и молнию, его чудище имеет свое название «зажигалко» у животного имеются зубы, уши, но в целом оно похоже на человека. В руках у него стрелы похожие на молнии. По этому рисунку можно сказать, что боится молнии, огня, животного имеющего большие зубы, это может быть собака.

Рисунок Анны З. похож на растение с большими красными глазами, синим ртом и треугольным носом. Фигура вытянута по горизонтали, что говорит о неуверенности, тревожности. У Алеши Б. на рисунке изображен динозавр с длинным языком, зубами, что свидетельствует об агрессивности, тревожности. Чудище Олеси В. сочетает в себе 2 вида это и птица и лошадь. На рисунке изображена круглая огораживающая фигура, виде камня – это связано с отгороженностью самого ребенка, его желанием уйти от общения, от любопытства посторонних людей. У Жени Т. фигура животного маленького размера. Находится в самом низу листа – это говорит о Жениной неуверенности, тревожности и развитии комплекса неполноценности. На рисунке также изображены черное небо, дождь, молнии, что свидетельствует о некотором страхе пред этими явлениями погоды. Но, не смотря на это, каждый старался преодолеть барьер своего страха. И в тот момент, когда детям было дано задание преобразовать злого чудище в доброе, происходило уничтожение страха, тревожности. Никто из детей не отказывался этого сделать, дорисовывая чудищам улыбки, бантики, солнышко, тем самым, размышляя над своим страхом, ребенок сам себя излечивал.

Упражнение «Ледяная стена» прошло достаточно успешно, т.к. дети реагировали на задание нормально, серьезно выполняя указания. Оно оказывало нормализующее влияние на психологическое и эмоциональное состояние детей, помогло устранить внутренние преграды. Также этот прием помог снять детям повышенную напряженность. Психоэнергетическая часть занятия особо важна, т.к. она развивала эмоциональную сферу детей, формировала способность к созданию образных представлений, позволяла лучше понять окружающий мир и познать

новые тонкие эмоциональные состояния.

На заключительном этапе при чтении сказки про мышонка необходимо было заметить какая реакция будет у детей. Как себя будут вести более тревожные дети. Сказку слушали с большим интересом, затаив дыхание. Сначала детям было страшно. Это замечалось по той тишине, которая царила в классе в момент чтения, лица были напряжены и сосредоточены. Олеся В. стала потирать нервно ладони, из чего следует, что она тревожится, Динара А. «сжалась в комок» и пыталась руками прикрыть лицо. Боязнь чего-то отмечалась так же и на лицах Даши Р., Насти Я., Миши Д. Но, когда сказка достигла пика напряженности и резко пришла развязка истории с мышонком, дети начали смеяться. После прослушивания и анализа сказки, ребята сделали вывод, что не надо бояться раньше времени, и тем более, если не знаешь чего, чтобы не прослыть глупым мышонком.

В силу недостаточности времени целенаправленный эксперимент по использованию специальных приемов снятия страхов и тревожности, не может дать больше сдвигов. Но полученные результаты все-таки говорят о том, что при дальнейшей работе может дать хороший эффект, так как преодоление тревожности не может быть ограничено только рамками специальной работы. Во всех случаях требуется введение специального блока занятий. Значительную роль играют родители и педагоги.

Таким образом, проанализировав результаты констатирующего и контрольного экспериментов, мы выявили статистически значимое снижение школьных страхов и тревожности, что подтверждает нашу гипотезу, следовательно, наша работа велась в нужном направлении.

В заключении еще раз подчеркиваем, что работа по психопрофилактике и преодолению тревожности у детей должна носить не узкофункциональный, а общий, личностно-ориентированный характер, сфокусированный на тех факторах среды, которые в младшем школьном возрасте могут служить причиной тревожности.

Заключение

Проблема коррекции школьной тревожности младших школьников в учебно-воспитательном процессе достаточно актуальна в наше время и требует подробного изучения. Исследование показало, что тревожность как переживание эмоционального дискомфорта, предчувствие грозящей опасности являются выражением неудовлетворения значимых потребностей человека: актуальных при ситуативном переживании тревоги и устойчиво доминирующих по гипертрофированному типу при устойчивой тревожности.

Работа с теоретической и методической литературой по данной проблеме выявила, что эмоции играют важную роль, как в становлении личности, так и в жизни младших школьников, всех людей в целом. При обосновании психолого-педагогических основ коррекции эмоциональных нарушений, мы сделали следующий вывод: тревожность – устойчивое личностное образование, сохраняющееся на протяжении достаточно длительного времени. Она имеет собственную побудительную силу и устойчивые формы реализации в поведении с преобладанием в последних компенсаторных и защитных проявлений. Как любое сложное психологическое образование, тревожность и страх характеризуются сложным строением, включающим когнитивный, эмоциональный и операционный аспекты при доминировании эмоционального.

Диагностика и коррекция школьной тревожности – процессы взаимосвязанные, причем коррекцию можно начинать уже в процессе диагностики. На основе данных диагностики необходимо строить программу коррекционных занятий. При подборе методов психодиагностики школьных страхов и тревожности мы стремились учесть следующие аспекты проявления тревожности и страхов: общий уровень тревожности, личностная, ситуативная тревожность. В состав используемых нами методик вошли следующие: методика «Личностная тревожность учащихся» (А. М. Прихожан), «Тест школьной тревожности» (Филлипса), методика «Неоконченные предложения».

Как показал констатирующий этап экспериментального исследования,

проблема школьной тревожности является актуальной в младшем школьном возрасте. Проведённое нами исследование показало, что у учащихся преобладает повышенный уровень тревожности, при этом в большей мере тревогу и эмоционально-отрицательные состояния вызывают ситуации связанные с учебной деятельность, с проверкой, оцениванием знаний. Ситуации связанные с межличностным общением (с учителями, одноклассниками) вызывают тревогу в меньшей степени.

Целью разработанной нами программы коррекции школьных страхов и тревожности младших школьников было создание психологических условий снижения уровня школьных страхов и тревожности младших школьников. Основные направления коррекционной работы были создание условий для снижения уровня школьной тревожности и страха путем когнитивной проработки (осознание, осмысление, анализ предмета страха (тревожности) в процессе коллективных бесед). Обеспечение условий для овладения младшими школьниками приемами отреагирования отрицательных эмоций. Выработка умений и навыков саморегуляции, как условия снижения состояния тревожности.

В психокоррекционной работе мы применяли различные методы и приемы работы с детьми такие как: метод коррекции страхов и тревожности «Красный дом, черный дом», сказка «Маленький принц», корректирующе-рисующий метод «Чудище, которого можно испугаться», беседы на тему: «Страх - сильнейшая эмоция человека», «У страха глаза велики», упражнения – «Ледяная стена», «Львиный рык», релаксационные упражнения «Сон на берегу моря», «Стрекозка», медитативные упражнения - «Волшебник из храма» и другие. Нашу работу старались осуществлять на уровне всех структурных компонентов тревожности, с ориентацией на ее возрастные «пики» и индивидуальные «зоны уязвимости» для каждого ребенка.

Разработанная нами программа по коррекции школьных страхов и тревожности помогла детям осознать, осмыслить предмет страха, тревожности, научить их справляться со своими страхами и тревожностью, выработать способность к осознанию себя и своих возможностей, преодоления неуверенности в

себе и своих силах, сформировать навыки саморегуляции, преодоления школьной тревожности и страха.

Осуществив сравнительный анализ результатов констатирующего и контрольного этапов эксперимента, мы выявили статистически значимое снижение школьных страхов и тревожности у испытуемых экспериментальной группы, что позволяет сделать вывод о том, что наша гипотеза подтвердилась.

Глоссарий

№	Новое понятие	Содержание
1.	Дезадаптация	Образование неадекватных механизмов приспособления личности к новым условиям жизни, выражающееся в форме нарушений поведения и состояний, психогенных заболеваний и реакций, повышенного уровня тревожности, искажений в личностном развитии.
2.	Испытуемый	Человек, который является участником психологического исследования или опытно – экспериментального процесса.
3.	Личностная тревожность	Индивидуальная черта личности человека, отражающая его предрасположенность к эмоциональным отрицательным реакциям на различные ситуации в жизни, несущие в себе угрозу для его Я (самооценки, уровня отношений, отношений к самому себе и др.)
4.	Личность	Макрохарактеристика человека, выражающая совокупность психологических качеств, составляющих его индивидуальность и определяющих его социальные поступки, поведение в обществе.
5.	Младший школьный возраст	Возрастной период (с 6-7 до 9-10 лет), который определяется важнейшим обстоятельством в жизни ребёнка – поступлением в школу. Учение становится ведущей деятельностью. В школе он приобретает не только новые знания и умения, но и определенный социальный статус. Меняются интересы, ценности ребенка, весь уклад его жизни.
6.	Психокоррекция	Целенаправленное изменение психологии или поведения здорового человека, нуждающегося в оказании психологической помощи, посредством методов психологического воздействия на него
7.	Рефлексия	Внутренняя психическая деятельность человека, направленная на осмысление своих собственных действий и состояний; самопознание человеком своего духовного мира.
8.	Самоактуализация	Непрерывное стремление человека к возможно более полному выявлению и развитию своих личных возможностей.

9.	Самооценка	Процесс определения личностью своих возможностей, психологических качеств; проведение оценки себя самой и своего места среди людей.
10.	Самосознание	Высшее выражение сознания человека, проявляющееся в осознании и переживании системы своих представлений о самом себе, присущих ему социальных отношениях, потребностях, мотивах деятельности, поведении, которые активно развиваются в рамках «Я – концепции».
11.	Ситуационная тревожность	Внутреннее устойчивое состояние тревожности как поведенческая реакция на определенные жизненные ситуации.
12.	Страх	Состояние аффекта, т.е. объединение определенных ощущений ряда «удовольствие – неудовольствие» с соответствующими иннервациями разрядки напряжения и их восприятия; реакция на угрозу человеку как существу биологическому, когда опасности подвергается жизнь человека (витальная угроза), его физическая целостность.
13.	Тревога	Психическое состояние, которое вызывается возможными или вероятными неприятностями, неожиданностью, изменениями в привычной обстановке, деятельности, задержкой приятного, желательного, и выражается в специфических переживаниях (опасения, волнения, нарушения покоя и др.) и реакциях.
14.	Тревожность	Состояние целесообразного подготовленного повышения внимания сенсорного и моторного напряжения в ситуации возможной опасности, обеспечивающее соответствующую реакцию на страх.
15.	Уровень притязаний личности	Стремление к достижению цели той степени сложности, на которую человек считает себя способным.
16.	Фрустрация	Психическое состояние, вызванное неуспехом в удовлетворении потребности, желания, проявляется в отрицательных переживаниях, раздражении, тревоге, отчаянии.

Список использованных источников

1. Абрамова, Г.С. Практикум по психологическому консультированию./ [Текст] Г.С. Ананьев. – М.,1995
2. Альманах психологических тестов / [Тест] – М.: «КСП», 1996.
3. Битянова, М.Р. Организация психологической работы в школе. / [Текст] М.Р. Битянова. –М.: Совершенство, 1997.
4. Буянов, В.П. Детская психология/ [Текст] В.П. Буянов. - М., 1990.
5. Вачков, И. В. Введение в тренинговые технологии / [Текст] И.В. Вачков // Психологическое сопровождение выбора профессии. – М.: Московский психолого-социальный институт, 1998. – с. 66-78.
6. Высокиньска-Гонсер, Т. Поведение группового психотерапевта / [Текст] Т. Высокиньска- Гонсер // Групповая психотерапия / Под ред. Б. Д. Карвасарского, С. Ледера. – М.: Медицина, 1990. – с. 160-171.
7. Вилюнас, В.К. Психология эмоциональных явлений./ [Текст] В.К. Вилюнас. – М., 1976.
8. Головин, С.Ю. Словарь практического психолога [Текст] / С.Ю. Головин. - Минск: Харвест, 2004. – 800 с.
9. Гриценко, З.А. Ты сказку детям расскажи. / [Текст] З.А.Гриценко.- М., 2003.
10. Ермолаева, М.В., Захарова, А.Е., Калинина, Л.И. Психолого-педагогическая практика в системе образования./ [Текст] М.В. Ермолаева, А.Е. Захарова, Л.И. Калинина. – М., 1998.
11. Захаров, А.И. Как преодолеть страхи у детей./ [Текст] А.И. Захаров. – М.: Педагогика, 1986.
12. Захаров, А.И. Неврозы у детей и подростков./ [Текст] А.И. Захаров. - Л., 1988.
13. Захаров, А. И. Как помочь детям избавиться от страхов./ [Текст] А.И. Захаров. - М., 1995.
14. Захаров, А.И. Дневные и ночные страхи у детей./ [Текст] А.И. Захаров//

Психология ребенка. - СПб.: Издательство союз, 2000.

15. Зимняя, И.А. Педагогическая психология. / [Текст] И.А. Зимняя. - М., 2001.

16. Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д. Практикум по Сказкотерапии. / [текст] Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева. – СПб., 2000.

17. Исурина, Г. Л. Групповые методы психотерапии и психокоррекции / [Текст] Г.Л. Исурина. – Л., 1983.

18. Изард К.Э. Психология эмоций / [Текст] К.Э. Изард // Перев. с анг. – Спб.: Издательство «Питер», 2000.

19. Изард, К. Э.Эмоции человека./ [Текст] К. Э. Изард. - М.,1980.

20. Карелин, А.А. Большая книга психологических тестов. / [Текст] А.А. Карелин. – М., 2006.

21. Карелина, А.А. Психологические тесты. / [Текст] А.А. Карелина. // В 2 т., том 2 – М., 2005.

22. Клюева, Н.В. Технология работы психолога с учителем. / [Текст] Н.В. Клюева – М.: ТЦ «Сфера», 2000. -192с.

23. Козлов, Н. И. Лучшие психологические игры и упражнения. / [Текст] Н.И. Козлов. // Екатеринбург: Изд. АРД ЛТД, 1997. – 144 с.

24. Козьмин, М.И. Большая книга психологических тестов./ [Текст] М.И. Козьмин. – М., 2007.

25. Кочубей, Б., Новикова, Е. Снимем маску с тревоги / [Текст] Б.Кочубей, Е. Новикова. // Семья и школа. -1988.- N11.

26. Кочубей, Б., Новикова, Е. Ярлыки тревожности / [Текст] Б. Кочубей, Е. Новикова. // Семья и школа. -1988.- N 9.

27. Кузьмина, М. Детский невроз страха./ [Текст] М. Кузьмина. – М., 1997.

28. Кулагина, И.Ю. Возрастная психология. /[Текст] И.Ю. Кулагина. - М., 1996.

29. Кулагина, И.Ю., Колюцкий, В.И. Возрастная психология. / [Текст] И.Ю. Кулагина, В.И. Колюцкий. - М., 2001.

30. Кэдьюсон, Х., Шеффер, Ч. Практикум по игровой психотерапии. /

[Текст] Х. Кэдьюсон, Ч. Шеффер. – СПб.: Питер, 2002.

31. Лебедева, Л.Д. Практика Арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. / [Текст] Л.Д, Лебедева. – СПб.: Речь, 2003.

32. Лебединский, В.В., Никольская, О.С. Эмоциональные нарушения в детском возрасте и их коррекция./ [Текст] В.В. Лебединский, О.С. Никольская. – М., 1990.

33. Марцинковская, Т.Д. Диагностика психического развития детей./ [текст]Т.Д. Марцинковская // пособие по практической психологии. –М., 1998.

34. Овчарова, Р.В. Практическая психология в начальной школе./ [Текст] Р.В. Овчарова. - М., 1998.

35. Ольшанский, В.Б. Практическая психология для учителей. / [Текст] В.Б. Ольшанский. – М., 1994.

36. Панченко, С.А. Мне страшно, я боюсь! / [Текст] С.А. Панченко //Школьный психолог. - 2002. - N14.

37. Психологический словарь / под редакцией Зинченко, В.П., Мещерякова Б.Г. [Текст]/ Под ред. В. П. Зинченко, Б. Г. Мещерякова. – М.: Педагогика-Пресс. 1996. – 440 с.

38. Прихожан, А.М. Тревожность у детей и подростков./ [Текст] А.М. Прихожан. - М., 2000.

39. Рогов, Е.И. Настольная книга практического психолога ./ [Текст] Е.И. Рогов// учеб. пособие –М., 2004

40. Романова, Е.С., Потемкина, О.Ф. Графические методы в психологической диагностике./ [Текст] Е.С. Романова, О.Ф. Потемкина. – М., 1991.

41. Руководство практического психолога. под редакцией Дубровиной, И.В./ [Текст] под ред. И.В. Дубровиной. – М., 1995

42. Рыбаков, А. Страх./ [Текст] А. Рыбаков. - М., 1990

43. Соколов, Д.Ю. Сказки и Сказкотерапия. / [Текст] Д.Ю. Соколов. – М.: «Класс», 1997.

44. Степанов, С. Комплекс неполноценности, страхи. / [текст] С. Степанов// Семья и школа.-1994.- N5.- с.11-13.

45. Степанов, С. Психологическое диагностирование ребенка по его рисункам / [Текст] С. Степанов // Воспитание школьников.-1995.- N 3.- с. 44-46.

46. Мишова, А.К. Как помочь маленькому трусишке /[Текст] А.К. Мишова// Семья и школа.-1997.- N4.-с. 16-17.

47. Шахова, И.П. Практикум по лабораторным работам курса Возрастная психология/ [методики] И.П. Шахова. -М., 2002.

48. Шербатых, Ю.В. Психология страха: популярная энциклопедия./ [Текст] Ю.В. Щербатых. - М., 2001.

49. Фридман, Л.М., Кулагина, И.Ю. Психологический справочник учителя. / [Текст] Л.М. Фридман, И.Ю. Кулагина. - М.: Просвещение, 1991.

Приложение А

Методика «Личностная тревожность учащихся» (А. М. Прихожан)

Цель: выявление уровня личностной тревожности.

Инструкция ученикам. «Сейчас я вам зачитаю ситуации, с которыми вы часто встречались в жизни. Некоторые из них могут быть для вас неприятными, так как они вызывают тревогу, беспокойство, волнение или страх. Внимательно прочитайте каждое предложение и обведите кружком одну из цифр справ: 0, 1, 2, 3 или 4 в зависимости от того, насколько эта ситуация для вас неприятна, насколько она у вас может вызвать тревогу, беспокойство, опасение или страх.

Ситуации	Варианты ответов				
	Нет	немного	достаточно	значительно	Очень
1. Отвечать у доски	0	1	2	3	4
2. Пойти в дом к незнакомым людям	0	1	2	3	4
3. Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах	0	1	2	3	4
4. Разговаривать с директором школы	0	1	2	3	4
5. Думать о своём будущем	0	1	2	3	4
6. Учитель смотрит по журналу кого спросить	0	1	2	3	4
7. Тебя критикуют, в чём-то упрекают	0	1	2	3	4
8. На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь	0	1	2	3	4
9. Пишешь контрольную работу	0	1	2	3	4
10. После контрольного учитель называет оценки	0	1	2	3	4
11. На тебя не обращают внимания	0	1	2	3	4
12. У тебя что-то не получается	0	1	2	3	4
13. Ждёшь родителей с родительского собрания	0	1	2	3	4
14. Тебе грозит неуспех, провал	0	1	2	3	4
15. Слышишь смех за своей спиной	0	1	2	3	4
16. Сдавать экзамен в школе	0	1	2	3	4
17. На тебя сердятся, не понятно, почему	0	1	2	3	4
18. Выступать перед большой аудиторией	0	1	2	3	4
19. Предстоит важное, решающее дело	0	1	2	3	4
20. Не понимаешь объяснений учителя	0	1	2	3	4
21. С тобой не согласны, противоречат тебе	0	1	2	3	4
22. Сравнивать себя с другими	0	1	2	3	4
23. Проверяются твои способности	0	1	2	3	4
24. На тебя смотрят, как на маленького	0	1	2	3	4
25. На уроке учитель неожиданно задаёт тебе вопрос	0	1	2	3	4
26. Замолчали, когда ты подошёл	0	1	2	3	4
27. Оценивается твоя работа	0	1	2	3	4

28. Думаешь о своих делах	0	1	2	3	4
29. Тебе надо принять важное решение	0	1	2	3	4
30. Не можешь справиться с домашними заданиями	0	1	2	3	4

Обработка результатов. Как видно из текста, методика включает ситуации трёх типов:

1.ситуации, связанные со школой, общением учителями

2.ситуации, актуализирующие представления о себе

3.ситуации общения.

Соответственно, виды тревожности, выделяемые с помощью данной шкалы, обозначены:

Школьная 1 4 6 9 10 13 16 20 25 30

Самооценочная 3 5 12 14 19 22 23 27 28 29

Межличностная 2 7 8 11 15 17 18 21 24 26

Ответ на каждый пункт шкалы оценивается количеством баллов, соответствующим выбранной при ответе цифре. Подсчитывается среднее арифметическое отдельно по каждому разделу шкалы по шкале в целом. Полученные результаты выступают в качестве показателей уровней соответствующих видов тревожности, показатель по всей шкале – общий уровень тревожности.

Выделяют следующие уровни тревожности:

- Низкий (0-9 баллов)
- Средний (10-21 баллов)
- Высокий (22-31 баллов)
- Чрезмерно высокий (32-40 баллов)

Приложение Б

«Тест школьной тревожности» (Филипса)

Цель: изучение уровня и характера тревоги, связанной со школой у детей младшего школьного возраста.

Инструкция: Ребята, сейчас вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как вы себя чувствуете в школе. Старайтесь отвечать искренне, здесь нет верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь. На листе вверху запишите свое имя, фамилию и класс. Отвечая на вопрос пишите ответ «+» если вы согласны, или «-», если не согласны.

Текст опросника

1. Волнуешься ли ты, когда учитель собирается проверить, насколько ты хорошо знаешь материал?
2. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?
3. Сниться ли тебе временами, что учитель в ярости оттого, что ты не знаешь урок?
4. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорил?
5. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?
6. Случается ли с тобой, что ты боишься высказаться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?
7. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?
8. Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год?
9. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?
10. Сильно ли ты волнуешься, перед тем как начать выполнять задание?
11. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?
12. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?
13. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь?
14. Сниться ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?
15. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
16. Боишься ли ты временами вступать в спор?
17. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?
18. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает?
19. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с учебой?
20. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?
21. Доволен ли ты, как к тебе относится учителя?
22. Отвечая на уроке, ты задумываешь о том, что думают о тебе в это время другие?
23. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?
24. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?
25. Твои одноклассники высмеивают иногда твою внешность и поведение?
26. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята?
27. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот ты расплачешься?
28. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра?
29. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл то, что

хорошо знал раньше?

30. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?

31. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?

32. Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?

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

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

Обработка результатов

При обработке результатов выделяются вопросы, ответы на которые не совпадают с ключом теста.

При обработке подсчитывается:

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 несовпадений по каждому из четырех факторов тревожности, выделяемых в тексте. Уровень тревожности определяется также, как в первом случае. Анализируется общее внутреннее эмоциональное состояние школьника, во многом определяющееся наличием тех или иных тревожных синдромов и их количеством.

Факторы	Номера вопросов
1. Общая тревожность в школе	1, 3, 5, 8, 10, 12, 14, 15, 17, 26, 27, 28, 29, 30, 31. 32, 33, 34 E = 18
2. Страх самовыражения	16, 18, 20, 22, 25 E =5
3. Страх ситуации проверки знаний	1, 5, 8, 10, 12, 15 E = 6
4. Проблемы и страхи в отношениях с учителями	1, 4, 7, 19, 21, 23, 24, 27 E = 8

Ключ к вопросам

1.	–	10.	–	19.	–	28.	–
2.	–	11.	–	20.	–	29.	–
3.	–	12.	–	21.	+	30.	–
4.	–	13.	+	22.	–	31.	–
5.	–	14.	–	23.	+	32.	–
6.	–	15.	–	24.	+	33.	–
7.	+	16.	–	25.	–	34.	–
8.	–	17.	–	26.	–		
9.	–	18.	–	27.			

Приложение В

Метод «Незаконченные предложения»

Инструкция: «На бланке теста необходимо закончить предложения одним или несколькими словами».

1	Когда я думаю о школе…
2	Когда я иду в школу…
3	Когда звенит звонок…
4	Когда я вижу учителя…
5	Когда у нас контрольная…
6	Когда я отвечаю у доски…
7	Когда кончаются уроки…
8	Когда я получаю двойку…
9	Когда учитель задает вопрос, я…
10	Меня пугает…

Приложение Г

Таблица 1 - Результаты диагностики уровня личностной тревожности учащихся 4 «А» класса (по методике А. М. Прихожан) на констатирующем этапе эксперимента

№	Ф.И.	Школьная тревожность		Самооценочная тревожность		Межличностная тревожность	
		Сырой балл	уровень	Сырой балл	Уровень	Сырой балл	уровень
1	Вика А.	8	низкий	10	Средний	7	низкий
2	Миша Д.	9	низкий	6	Низкий	6	низкий
3	Вика Я.	20	средний	24	Высокий	22	высокий
4	Настя Я.	7	низкий	8	Низкий	6	низкий
5	Саша М.	26	высокий	28	Высокий	34	чрезмерно высокий
6	Олеся В.	23	высокий	25	Высокий	29	высокий
7	Женя Т.	22	высокий	27	Высокий	20	средний
8	Катя Х.	24	высокий	18	Средний	27	высокий
9	Андрей	7	низкий	7	Низкий	5	низкий
10	Вера Г.	22	высокий	16	Средний	13	средний
11	Андрей К	23	высокий	15	Средний	9	низкий
12	Анна З.	24	высокий	27	Высокий	24	высокий
13	Владик Т	12	средний	19	Средний	14	средний
14	Маша Т.	16	средний	20	Средний	21	средний
15	Даша Р.	14	средний	23	Высокий	19	средний
16	Кристина	21	средний	15	Средний	23	высокий

Таблица 2 – Результаты диагностики уровня личностной тревожности учащихся 4 «Б» класса (по методике А. М. Прихожан) на констатирующем этапе эксперимента

№	Ф.И.	Школьная тревожность		Самооценочная тревожность		Межличностная тревожность	
		Сырой балл	уровень	Сырой балл	уровень	Сырой балл	уровень
1.	Кирилл З.	23	высокий	27	высокий	19	средний
2.	Инна Д.	26	высокий	33	чрезмерно высокий	24	высокий
3.	Костя Р..	8	низкий	10	средний	5	низкий
4.	Оксана П.	16	средний	9	низкий	12	средний
5.	Пётр И.	5	низкий	6	низкий	8	низкий
6.	Люба К..	7	низкий	9	низкий	6	низкий
7.	Андрей Д.	22	высокий	17	средний	14	средний
8.	Арина Ш..	18	средний	26	высокий	12	средний
9.	Вадим Т	20	средний	29	высокий	9	низкий
10.	Марина К..	9	низкий	16	средний	8	низкий
11.	Даша В.	24	высокий	19	средний	15	средний
12.	Никита Ж.	5	низкий	6	низкий	8	низкий
13.	Алеша Т.	22	высокий	12	средний	17	средний
14.	Динара А	31	высокий	19	средний	28	высокий
15.	Вера Б.	13	средний	9	низкий	5	низкий
16.	Алина Г.	11	средний	22	высокий	17	средний
17.	Никита Р	34	чрезмерно высокий	29	высокий	25	высокий

Таблица 3 - Результаты диагностики школьной тревожности и страхов с у учащихся 4 «А» класса с использованием методики Филипса «Тест школьной тревожности» на констатирующем этапе эксперимента

№	Ф.И.	Общая тревожность в школе			Страх самовыражения		Страх ситуативной проверки		Страхи в отношениях с учителями	
		норма	повышенная	высокая	присутствует	не выражен	присутствует	не выражен	присутствует	не выражен
1	Вика А.	+				+		+		+
2	Миша Д.	+				+		+		+
3	Вика Я.			+	+		+		+	
4	Настя Я.	+				+		+		+
5	Саша М.			+	+		+		+	
6	Олеся В.			+	+		+		+	
7	Женя Т.		+		+		+			+
8	Катя Х.		+			+	+		+	
9	Андрей	+				+		+		+
10	Вера Г.		+			+		+	+	
11	Андрей К		+			+	+			+
12	Анна З.			+	+		+		+	
13	Владик Т		+		+		+			+
14	Маша Т.		+		+			+	+	
15	Даша Р.		+			+	+			+
16	Кристина		+		+		+			+
Всего		4	8	4	8	8	10	6	7	9

Таблица 4 – Результаты диагностики школьной тревожности и страхов с у учащихся 4 «Б» класса с использованием методики Филипса «Тест школьной тревожности» на констатирующем этапе эксперимента

№	Ф.И.	Общая тревожность в школе			Страх самовыражения		Страх ситуативной проверки		Страхи в отношениях с учителями	
		норма	повышенная	высокая	присутствует	не выражен	присутствует	не выражен	присутствует	не выражен
1.	Кирилл З.			+	+		+		+	
2.	Инна Д.			+	+		+		+	
3.	Костя Р..		+		+		+			+
4.	Оксана П.		+			+	+		+	
5.	Пётр И.	+				+		+		+
6.	Люба К..	+				+		+		+
7.	Андрей Д.		+			+	+			+
8.	Арина Ш..		+		+		+			+
9.	Вадим Т		+		+		+			+
10.	Марина К..	+			+			+		+
11.	Даша В.		+			+	+			+
12.	Никита Ж.	+				+		+		+
13.	Алеша Т.		+			+	+		+	
14.	Динара А			+	+			+	+	
15.	Вера Б.	+				+		+	+	
16.	Алина Г.		+		+			+		+
17.	Никита Р			+	+		+		+	
Всего		5	8	4	9	8	10	7	7	10

Таблица 5 - Результаты диагностики страха и тревожности учащихся 4 «А класса («Методика неоконченных предложений») на констатирующем этапе эксперимента.

№	Имя	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Вика А.	__	+	+	V	V	V	V	V	__	__
2	Миша Д.	+	+	+	+	+	+	+	__	V	+
3	Вика Я.	+	+	+	+	+	+	+	__	__	+
4	Настя Я.	+	+	+	__	+	+	+	+	+	__
5	Саша М.	+	+	+	+	+	+	+	+	__	__
6	Олеся В.	__	+	__	__	__	+	+	__	__	0
7	Женя Т.	+	+	+	+	+	+	+	+	__	+
8	Катя Х.	+	+	+	+	__	+	__	__	__	+
9	Андрей М.	+	+	+	__	__	+	+	__	__	__
10	Вера Б.	+	__	__	−	+	__	+	−	+	+
11	Андрей К.	+	+	+	+	__	0	+	+	__	__
12	Анна З.	+	+	+	__	__	+	+	__	__	__
13	Владик Т.	+	+	+	__	+	+	+	+	__	+
14	Маша Т.	+	+	+	+	+	+	+	__	+	__
15	Даша Р.	+	__	+	__	__	__	+	__	__	__
16	Кристина Б.	+	+	+	+	__	+	+	__	__	__

Таблица 6 - Результаты диагностики страха и тревожности учащихся 4 «Б» класса («Методика неоконченных предложений») на констатирующем этапе эксперимента.

№	Имя	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	Кирилл З.	__	+	__	__	__	+	+	__	__	0
2.	Инна Д.	+	+	+	+	+	+	+	+	__	+
3.	Костя Р..	+	+	+	+	__	+	__	__	__	+
4.	Оксана П.	+	+	+	__	__	+	+	__	__	__
5.	Пётр И.	+	__	__	−	+	__	+	−	+	+
6.	Люба К..	+	+	+	+	__	0	+	+	__	__
7.	Андрей Д.	+	+	+	__	__	+	+	__	__	__
8.	Арина Ш..	+	+	+	__	+	+	+	+	__	+
9.	Вадим Т	+	+	+	+	+	+	+	__	+	__
10.	Марина К..	+	__	+	__	__	__	+	__	__	__
11.	Даша В.	+	+	+	+	__	+	+	__	__	__
12.	Никита Ж.	+	+	+	+	+	+	+	__	__	__
13.	Алеша Т.	+	0	+	__	__	+	+	__	__	__
14.	Динара А	+	+	+	+	+	+	+	__	+	+
15.	Вера Б.	+	+	0	+	+	+	+	+	+	0
16.	Алина Г.	__	__	+	__	+	+	__	__	__	__
17.	Никита Р	+	+	+	__	+	__	__	+	__	+

Условные обозначения:

+ – эмоционально положительный ответ,

− – эмоционально отрицательный ответ.

0 – вопрос не понят.

V – нет ответа.

Приложение Д

Программа коррекционных занятий по снижению школьных страхов и тревожности младших школьников

Занятие 1

Тема**: «Давайте познакомимся»**

Цели: 1. Создать условия для знакомства, сближения с членами группы на эмоциональном уровне.

2. Установить доверительные отношения между детьми.

3. Воспитывать чувство коллективизма и сплоченности.

Методы и приемы: упражнения «Баранья голова», «Знакомство», игра «Я разный», беседа на тему: «Кто я и чего я боюсь в школе?»

Этапы	Ход занятия	Прим.
I Ритуал приветствия	1. *Ритуал приветствия.* Учитель предлагает группе занять места на расставленных кругом стульях. Ритуал приветствия вырабатывается всей группой, причем чаще всего учащиеся поддерживают предложение учителя приветствовать друг друга, передавая «Привет» пожатием руки по кругу.	
II Основная часть	Итак, мы с вами поприветствовали друг друга, а теперь нам нужно поближе познакомиться. Ведь нам предстоит большая совместная работ, а потому нужно запомнить имена друг друга.	
Упражнение **Баранья голова**	Я предлагаю вам поиграть в игру, которая называется «Баранья голова». В этой игре вам предоставляется шикарная возможность, обычно недоступная в реальной жизни, – выбрать себе имя. Ведь часто бывает: кому-то не очень нравится имя, данное ему родителями – скажем, все вокруг зовут девочку Ленка, а ей хочется, чтобы к ней обращались "Леночка" или "Ленуля" или особенно необычно и ласково, как обращалась мама в детстве.	Дети рассказывают
.	— А теперь представимся друг другу. Сделаем это так, чтобы сразу и прочно запомнить все игровые имена. Наше представление будет организовано так: первый участник называет свое имя, второй – имя предыдущего и свое, третий – имена двух предыдущих и свое и т. д. Последний, таким образом, должен назвать имена всех членов группы, сидящих перед ним. Записывать имена нельзя – только запоминать. Эта процедура называется "Баранья голова". Почему? Если вы, называя своих партнеров, забыли чье-то имя, то произносите "баранья голова" – конечно, имея в	

Упражнение **«Знакомство».**	виду себя, а не того, кого забыли. Дополнительное условие – называя имя человека, обязательно посмотреть ему в глаза. Инструкция: "Все садятся в круг. Учитель предлагает учащимся задуматься, о своих сильных сторонах, о том, что он любит, что дает ему чувство внутренней уверенности и доверия к себе в разных ситуациях, об отношении к жизни, к школе, что является самым главным, самым важным. А потом в краткой форме изложить это группе. Начинать по желанию.	
Игра **«Я разный»**.	Кто желает высказаться первым? Все участники становятся в круг. Ведущий говорит: «покажите мне без слов, что вы тихий, смелый, добрый, победитель, вам стыдно, вам страшно, вам смешно, вы грустите, вы счастливы, вы энергичны, вы совсем устали, вы хорошо отдохнули, вы волнуетесь, вы только что получили пятерку, вас обидел друг, вы помирились, у вас все хорошо».	
Беседа на тему: «Кто я и чего я боюсь в школе?»	Хорошо немного поиграли, а теперь я предлагаю вам подумать над вопросом - Кто я и чего я боюсь в школе.	Дети поочередно рассказывают о себе
IIIЗаключительная часть	Молодцы, вы все хорошо справлялись с заданиями. На следующем занятии вы узнаете, что такое страх, но для того, чтобы нам подготовится к нему я предлагаю вам выполнить домашнее задание.	
IV Дом. задание	На листе бумаги запишите как понимает мама, папа, сестра, брат что такое страх? И последним запишите как понимаете вы что такое страх.	
V Ритуал прощания	Ритуал прощания подобен приветствию: «Пока» передается пожатием руки по кругу.	

Занятие 2

Тема**: «Что такое страх?»**

Цели: 1. Создание условий для снижения уровня школьной тревожности и страха путем осознания, осмысления, анализа страха (тревожности) в процессе коллективных бесед.

2. Формирование положительной установки на работу в классе.
3. Создание доверительной атмосферы для дальнейшей работы.

Методы и приемы: упражнения «Игрушка», беседа на тему: «Страх сильнейшая эмоция человека», игра «Лесная школа», методика коррекции страхов и тревожности «красный дом, черный дом»

Оборудование: мягкие игрушки, наглядный материал по методике коррекции страха и тревожности

Этапы	Ход занятия	Прим.
I Ритуал	Участники группы, как и в предыдущих вариантах,	

приветствия **"Приветствие -движение"**.	по очереди произносят привет, но сопровождают их определенным движением рук, может быть, характерным для себя жестом. Затем все хором говорят привет и повторяют его жест.	
Упражнение **"Игрушка".**	Инструкция: Каждый член группы думает о том, какой игрушкой он хотел бы стать. Затем группа пытается угадать игрушку каждого, идет обмен впечатлениями, своими ощущениями.	
II Основная часть Беседа на тему «Страх – сильнейшая эмоция человека».	- Ребята, сегодня на занятии мы поговорим о том, как вы себя чувствуете в школе. Когда и из-за чего у вас проявляется страх и тревога в школе. Но для начала узнаем, что такое страх? Дома вы должны были записать ответы своих родных – мам, пап, братьев, сестер, о том как они понимают страх. Страх - это психическое состояние человека. Это сильнейшая эмоция, это реакция человека на опасность.. Тревожность – это переживание определенной угрозы, предчувствие опасности. Скажите, когда вы испытываете страх? Тревогу? Скажите, а если бы все люди ничего не боялись? Это было бы хорошо или плохо? Конечно, страх, тревожность присутствует у каждого человека и каждому он необходим. Потому, что если человек не испытывает страх он может совершить не только хорошие, но и плохие поступки.	Дети отвечают
Игра **«Лесная школа»**	Инструкция: вам необходимо взять свои игрушки – зайца, волка, медведя, жирафа и др. и попробовать побыть в роли вашего животного. А один из учащихся будет учителем Лесной школы. Он должен помочь справить разным животным со сложными ситуациями. Например, заяц, зная урок, боится отвечать у доски; медведь проспал и опоздал в школу…	
Метод коррекции страхов и тревожности **«красный дом, черный дом»**	Сейчас мы попробуем с вами определить какие страхи можно отнести страшным, а какие к нестрашным. У вас на столе лежат листы бумаги, на которых нарисованы 2 дома красный и черный. Внизу написаны варианты страхов. Вам нужно записать номера страхов в домики. В домик красного цвета – нестрашные, в домик черного цвета – страшные, на ваш взгляд. 1. Я получил двойку. 2. Я сам остаюсь дома. 3. Я отвечаю на уроке. 4. Я нахожусь среди незнакомых людей.	

	5. Учитель делает мне замечание. 6. У нас контрольная работа. 7. У нас родительское собрание. 8. Меня вызывают к доске 9. Я разговариваю с директором школы. 10. После контрольной работы учитель называет оценки. 11. Учитель смотрит по журналу кого бы спросить. 12. Я участвую в соревнованиях, конкурсах.	
IIIЗаключительная часть	После выполнения задания, вам необходимо черный дом закрыть на замок, т.е. дорисовать замок, а воображаемый ключ выбросить, чтобы этот дом с его страхами вас больше не тревожил. Молодцы! Подпишите вверху листа свое имя и фамилию и сдайте мне.	
IVДом. Задание.	Таким образом, сегодня мы узнали, что такое страх, тревожность, в каких ситуациях и условиях у вас проявляется чувство страха и тревоги. Вы все хорошо и быстро справились заданиями. К следующему занятию я попрошу вас дома найти или вспомнить поговорки, пословицы о страхе. Вам необходимо записать всего 2 пословицы или поговорки.	
VРитуал прощания	Ритуал прощания подобен приветствию: «Пока» сопровождается каким либо жестом, движением.	

Занятие 3

Тема**: «У страха глаза велики»**

Цели: 1.Закрепить умения навыки осознания и осмысления предмета страха (тревожности)

2. Помочь детям преодолеть барьер страха при помощи Сказкотерапии

Методы и приемы: упражнения «Любое число», «Выдели лишнюю пословицу», «Раздели пословицы по смыслу», беседа на тему «У страха глаза велики», игра «Зубной врач», Сказкотерапия

Оборудование: пословицы о страхе, сказка «О маленьком принце», памятки с волшебными советами, мягкие игрушки

Этапы	Ход занятия	Прим.
I Ритуал приветствия Упражнение-разминка **«Любое число».**	Учитель предлагает приветствовать друг друга, передавая «Привет» пожатием руки по кругу. Ведущий называет по имени любого игрока. Тот мгновенно должен назвать какое-нибудь число от одного до числа, равного количеству участников группы. Ведущий командует «три-четыре». Одновременно должно встать столько игроков, какое число названо. При этом игрок, назвавший	

	число, сам может встать, а может остаться сидеть. - Ребята, я сейчас вам прочитаю пословицу, а вы внимательно послушайте и узнаете тему нашего занятия. Тема нашего занятия звучит так: У страха глаза велики. Как вы понимаете эту пословицу?	
II Основная часть	Бывает, что страх не так уж велик, как нам это иногда кажется. Поэтому необходимо каждому из нас справляться со своим страхом.	
Сообщение темы	Страх настолько сильнейшая эмоция, что лишает нас силы. Иногда из-за страха мы не можем справиться с некоторыми трудностями. Поэтому необходимо каждому из нас справляться со своим страхом, прогонять его.	Дети отвечают
Беседа на тему: «У страха глаза велики»	а) какие пословицы, поговорки о страхе вы еще знаете? На дом вам давалось задание найти пословицы или поговорки о страхе. Давайте зачитаем их 1. Страх хуже смерти. 2. Кто вперед идет, того страх не берет. 3. Страх силу отнимает. 4. Страшно видится, а сделается - слюбится. 5. На всякую беду страха не напасешься. 6. Страх на тараканьих ножках ходит. 7. Страху в глаза гляди, не смигни, а смигнешь – пропадешь. 8. Кто смерти не боится, - невелика птица, а вот кто жизнь полюбил, тот страх загубил. 9. Где страх, там и стыд. 10. Страх ужаснее смерти. 11. Волков бояться – в лес не ходить.	
1.«Выдели лишнюю пословицу» 2.«Раздели пословицы по смыслу»		
	Чтение сказки «О маленьком принце» Анализ прочитанного. - Скажите о ком говориться в этой сказке? - Чего боялся маленький принц? - Почему принц боялся отвечать на уроке? - Кто помог маленькому принцу справить с его страхами?	Ответы детей
<u>Сказкотерапия</u>	- Какие советы ему дала добрая волшебница? - Как принц стал отвечать на уроке? После прослушивания и анализа сказки ребята делают вывод, что не надо бояться ответов у доски, а нужно настраивать себя на хорошее и выполнять волшебные советы. Волшебные советы перед ответом на уроке. 1. Сделать несколько глубоких и	

	спокойных вдохов и выдохов. 2. Сказать себе Я уверен в себе! 3. Приказать своим мыслям оставаться на своих местах! 4. Я ВСЕ ВЫУЧИЛ! 5. ЯВСЕ ЗНАЮ! 6. Я СМОГУ ОТВЕТИТЬ!	Детям раздаются памятки
Игра **«Зубной врач»**	Сейчас мы поиграем в игру, которая называется «Зубной врач» Для игры необходимы игрушечные животные. Возьмите своего животного и назовите его. У вашего животного большие уши, большая пасть, острые зубы, но оно заболело – у него болит зуб. Вы будите врачом, который лечит животного. Давайте лечить. Вы делаете укол, сверлите ему зуб, делаете пломбу, ухаживаете за свои больным животным.	
IIIЗаключительная часть	Таким образом, можно сказать, что страх больше эмоция отрицательная, но играющая огромную роль в жизни каждого человека. И что во все времена существовал страх, этому свидетельствуют пословицы и поговорки. И сегодня мы узнали, что у каждого из нас существуют страхи и каждый должен уметь с ними справляться.	
IVДомашнее задание	Принести карандаши, фломастеры, краски.	
VРитуал прощания	Учитель предлагает попрощаться друг с другом, передавая «Пока» пожатием руки по кругу.	

Занятие 4

Тема**: «Я и мой страх»**

Цели: 1. Обеспечить условия для овладения младшими школьниками приемами отреагирования отрицательных эмоций (страха)
2. Продолжить работу по снятию оков страха.
3. Помочь детям преодолеть барьер страха с помощью использования корректирующего рисуночного метода «Чудище, которого можно испугаться»

Методы и приемы: упражнение-разминка «Зоопарк», упражнение «Фантазирование», корректирующий рисующий метод «чудище, которого можно испугаться», игра «Кто летает», упражнение «Ледяная стена», Психогимнастика «Крылатые качели»

Оборудование: карандаши, фломастеры, краски, листы бумаги

Этапы	Ход занятия	Прим.
I Ритуал приветствия	Настрой на занятие. Приветствовать друг друга, передавая «Привет» пожатием руки по кругу и, одаривая улыбкой.	
Упражнение-разминка **«Зоопарк».**	Дети превращаются в животных, в тех, кого захотят сами. Сначала все сидят на стульях (в клетках). Каждый ребенок изображает своего животного, другие отгадывают, кого он изображает. После того как всех «узнали», клетки открываются и «звери» выходят на свободу: прыгают, бегают, рычат, кричат.	
II Основная часть Сообщение темы	Сегодня на занятии мы продолжить нашу работу по уничтожению страха. Тема нашего занятии звучит так «Я и мой страх»	
Упражнение «Фантазирование»	Закройте глаза и пофантазируйте на тему: «Как я представляю свой страх». Не только представить свой страх, как он выглядит и его размер, но и чем он пахнет, каков на ощупь. Учитель предлагает ребенку побыть этим страхом и рассказать от его имени о своих ощущениях, зачем данный страх пугает людей. Пусть ребенок от имени страха скажет самому себе, кто он, как от него избавиться.	*Дети отвечают*
Корректирующий рисуночный метод «Чудище, которого можно испугаться»	Далее я попрошу вас нарисовать рисунок на тему: «Чудище, которого можно испугаться». После того как вы нарисовали чудища, я предлагаю вам перевернуть этот лист бумаги и на обратной стороне нарисовать доброго чудища, которого уже не будите бояться. Или злого чудища превратить в доброе, то есть дорисовать ему улыбку, бантики.	*Расскажите или нарисуйте*.
Игра **«Кто летает?»**	Участникам группы объясняется, что это игра на внимание. Ведущий (сначала учитель, а затем член группы) спрашивает, все должны без паузы отвечать. Если называется животное или механизм, который летает, например, стрекоза, все хором должны ответить: «Летает» и руками показать, как это делает стрекоза. Кто ошибется, тот будет водить, т.е. спрашивать всех остальных, кто летает.	
Упражнение «Ледяная стена»	Я думаю вы устали, поэтому давайте немного отдохнем и поиграем в такую игру. Использовался специальный щит, который висел на стене, и в который дети стучали игрушечным мячом (можно сделать из бумаги). Это помогало освобождаться от негативных эмоций, агрессии, напряженности. При этом оказывало положительный эффект на детей. Дети получают следующую инструкцию: представьте, что вы садитесь на качели и начинаете	

Психогимнастика «Крылатые качели».	раскачиваться. Вы раскачиваетесь все сильнее и сильнее. Вверх-вниз, вверх-вниз. Еще выше! И вот вы отрываетесь от качелей и взлетаете. Взлетаете и летите. Летите, куда хотите. Легко и плавно. Под вами улицы, крыши домов, деревья. А вы летите все дальше. Вам радостно. А потом? Что будет потом?	
IIIЗаключительная часть	Наше занятие подошло к концу. Скажите, что вам больше всего понравилось на занятии?	
IV Дом. задание	К следующему занятию вам нужно написать по одному предложению, о том как вы можете справляться со своими страхами.	
V Ритуал прощания	Попрощаться друг с другом, передавая «Пока» пожатием руки по кругу и, одаривая улыбкой.	

Занятие 5

Тема**: «Как я могу справляться со своими страхами»**
Цели: 1. Обеспечить условия для овладения младшими школьниками приемами отреагирования отрицательных эмоций (страха)
2. Помочь детям снизить эмоциональное напряжение с помощью использования медитации
3. Воспитывать уверенность в себе и своих силах

Методы и приемы: упражнения «Рвакля», сказка «О волшебном городе», упражнения «как я умею справляться со своим страхом», медитация-визуализация «Волшебник из храма», игра «Дотронься до»
Оборудование: газеты, журналы, бумаги, широкое ведро или корзина.

Этапы	Ход занятия	Прим.
I Ритуал приветствия	Учащиеся по очереди произносят привет, но сопровождают их определенным движением рук, может быть, характерным для себя жестом. Затем все хором говорят привет и повторяют его жест.	
Упражнение-разминка **«Рвакля».**	Детям раздается бумажный материал. Затем учитель говорит, что сейчас у нас будет необычная игра, которая называется «Рвакля». У вас лежит на столе бумага: газеты, журналы. Вам необходимо взять ее и сделать с ней все, что хотите: порвать, смять руками, топтать ногами. После чего бросать ее в корзину.	*Корзина в центре*
II Основная часть Сообщение темы	Сегодня на занятии мы продолжить нашу работу по уничтожению страха. Тема нашего занятии звучит так: «Как я могу справляться со своими страхами»	
Сказкотерапия Сказка о волшебном городе	Для начала мы с вами послушаем интересную сказку «О волшебном городе». Вопросы:	

	О чем эта сказка? Как раньше жили жители? Что случилось потом? Чего боялись жители? Кто приехал в город к жителям? Что придумал один из клоунов? Как жители справились со своим страхом? В итоге, что поняли жители?	
	Дома вы должны были написать по 1 предложению о том, как вы справляетесь со своими страхами, а также изобразить на листе бумаги свой страх. А теперь скажите, что нужно делать , чтобы не боятся? 1. Всегда думать о хорошем 2. Настраивать себя на лучшее 3. Быть уверенным в себе 4. Делать то, что требуется 5. Переключится на другую	*Желающие зачитывают*
<u>Упражнения</u> **«Как я умею справляться со своим страхом»**	Деятельность Я предлагаю вам расправиться со своим страхом. Кто может сказать как? Вам нужно взять свой рисунок, который вы нарисовали дома, и порвать его, помять и выбросить в нашу корзину. Молодцы! Все справились со своим страхом, теперь он вас больше никогда не потревожит.	
Игра «Смелый заяц»	Заяц любил стоять на пеньке и громко петь песни и читать стихи. Он не боялся, что его может услышать волк. Дети изображают смелого зайца.	*Ребенок стоит на стуле и изображает капитана корабля. Остальные дети издают изображают ветер, бурю.*
«Капитан»	Ребенок представляет себя капитаном. Капитан стоит на мостике корабля и смотрит вперед. Вокруг темное небо, высокие крутые волны, свистит ветер. Но не боится капитан бури. Он чувствует себя сильным, смелым, уверенным. Он доведет свой корабль до порта назначения.	
	Сейчас мы с вами немного отдохнем.	
Упражнение медитация-визуализация «**Волшебник из храма»**	Дети закройте свои глаза и представьте себя стоящем на поляне в летнем лесу. Густая трава подымается до колен, и лепестки цветов касаются ваших ног. Вокруг деревья, их листвой шелестит теплый ветерок. Солнечные лучи создают причудливую мозаику света и тени. До вас доносятся пересвисты птиц, стрекотание кузнечиков, потрескивание веток. Вам приятен аромат трав и цветов. Вы пересекаете поляну и углубляетесь в лес. Вы идете по узкой тропинке. Она едва заметна в траве. Видно, по ней нечасто	

	ходят. Вы не торопясь идете по лесу и неожиданно видите сквозь кроны деревьев крышу необычного здания. Вы направляетесь к этому зданию. Деревья отступают, и вы оказываетесь перед удивительным строением. Это храм. Он стоит далеко от городов и уличной толкотни. Этот храм – место тишины и спокойствия, место для размышлений и углубления в себя. Несколько широких ступеней ведут к тяжелой дубовой двери. Вы подымаетесь по ступеням и, взявшись за золотую ручку, открываете дверь. Она открывается легко и бесшумно. Внутри храма – полусумрак и приятная прохлада. Все звуки остаются снаружи. На стенах старинные росписи. Повсюду полки, на которых множество книг и странных свитков. Напротив двери, через которую вы вошли, – большой дубовый стол, за которым сидит старец в белой одежде. Его добрые и мудрые глаза устремлены на вас. Прямо перед ним в подсвечнике горит свеча. Подойдите поближе к старцу. Это Волшебник, знающий все сокровенные тайны мира, события прошлого и будущего. Вы можете спросить его о том, что вас волнует, – и, возможно, вы получите ответ, которого так долго искали... Волшебник указывает вам на свечу. Вглядитесь в это живое пламя. Смотрите на него... Внутри пламени появляется сначала размытый, а теперь все более четкий образ... Переведите взгляд на волшебника. Он держит в руках лист. На листе четко выделяется слова: **Вы ничего не боитесь, вас больше ничего не тревожит.** Время посещения храма заканчивается. Поблагодарите волшебника за то, что встретился с вами... Вы выходите из храма и прикрываете за собой дверь. Здесь, снаружи, по-прежнему солнечный день. Вы спускаетесь по ступеням и снова выходите на лесную тропинку, по которой возвращаетесь к полянке, где началось ваше путешествие. Вы останавливаетесь, в последний раз окидываете взглядом пейзаж вокруг... и вновь переноситесь сюда, в наш класс... Сейчас я начну считать от семи до одного. С каждой следующей цифрой вы станете все больше выходить из состояния расслабленности – вплоть до того момента, когда я назову цифру "один" и вы встанете отдохнувшими, бодрыми, полными новых сил и энергии. Итак, <u>семь...</u> Вы возвращаться в свое нормальное	

	состояние. Шесть... Ваши мышцы наполняются силой и энергией... Вы пока неподвижны, но пройдет несколько мгновений, и вы сможете легко встать и начать двигаться... Пять... Сохраняется состояние спокойствия, Четыре. Вы чувствуете, что окончательно уже готовы к проявлению активности. Бодрость и энергия наполняют вас. Три. Пошевелите ступнями. Вы полностью чувствуете свои ноги и способны легко напрячь мышцы. Пошевелите пальцами рук. Медленно сожмите пальцы в кулак. Два. Не открывая глаз, поворочайте головой. Вы бодры, наполнены силой и энергией. Вы хорошо отдохнули. Вы спокойны и уверены в себе. Один. Открыли глаза. Встали. Не делайте это слишком быстро. вопросы: Как выглядел храм? Опишите его. В какой цвет он оказался окрашенным? Как выглядел мудрец? Что он вам сказал? Что любопытного обнаружили вы при осмотре храма? Вы запомнили, что было написано у мудреца на листе? Как вы себя чувствуете сейчас, и как вы себя чувствовали до этого?	*С этого момента голос ведущего должен также становиться более бодрым, звучным, эмоциональным.*
Игра «Дотронься до»	Ведущий называет что-то и все участники должны максимально быстро дотронутся до названного предмета. Называть можно как предметы, так и цвета.	
III Заключительная часть	Наше занятие подошло к концу. Скажите, что вам больше всего понравилось на занятии?	
IV Ритуал прощания	Учащиеся по очереди произносят пока, но сопровождают их определенным движением рук, характерным для себя жестом. Затем все хором говорят пока и повторяют его жест	

Занятие 6

Тема**: « Я умею справляться со своей тревожностью»**

Цели: 1. Формировать у детей умения, навыки саморегуляции, как условия снижения состояния тревожности
2. Помочь детям преодолеть барьер тревожности с помощью использования психической саморегуляции
3. Воспитывать уверенность в себе и своих силах

Методы и приемы: упражнение- разминка «Чемпионат борьбы на пальцах», упражнения на расслабление «Сон на берегу моря», «Стрекозка», игра «Тряпичная кукла», «Кто я», «придорожный камень»

Оборудование: магнитофон

Этапы	Ход занятия	Прим.
I Ритуал приветствия <u>Упражнение-разминка</u> **«Чемпионат борьбы на пальцах»**	Настрой на занятие. Приветствовать друг друга, передавая «Привет» пожатием руки по кругу и, одаривая улыбкой. По команде ведущего участники группы разбиваются на пары случайным образом. Ведущий объявляет о начале необычного соревнования – чемпионата борьбы на пальцах. С помощью одного из членов группы ведущий показывает, как происходит поединок. Большой палец правой руки поднимается вверх (знак "во!"), остальные четыре пальца захватывают пальцы соперника. Задача каждого игрока – производя энергичные движения большим пальцем, увернуться от нападения соперника и прижать его большой палец к боковой стороне указательного. Победители проводят поединки между собой до выявления абсолютного чемпиона.	
II Основная часть Сообщение темы	Сегодня на занятии мы продолжим с вами работу по снятию тревожности Тема нашего занятия звучит так: «Я умею справляться со своей тревожностью» "Мы будем учиться быть добрыми волшебниками: чтобы ими стать, нужно изменить себя, научиться наполняться добром и любовью. Это будут чувствовать те, кто нас окружают. А когда мы наполнены добром - и весь мир вокруг для нас изменяется, потому что мы смотрим на него уже другими глазами; мир любви и радости мы можем создать вокруг себя только сами, и для этого есть волшебные методы, которым можно научиться.	
<u>Упражнение на расслабление</u> **«Сон на берегу моря»**	Дети принимают удобную позу. Закрывают глаза и представляют, что они на берегу моря. 1.Вы идете по теплому песку. Солнце греет вас своими лучами, вам тепло и приятно. Вы подходите к воде, трогаете ее руками. Вода теплая, в ней отражаются солнечные лучи, они блестят и переливаются. 2.Вы садитесь на песок и строите песочный замок, песок теплый мягкий. Ощутите его тепло, потрогайте. 3.Вы ложитесь на песок и слушаете шум моря, загораете, вам тепло и хорошо. Ваши мышцы расслабленны, веки опущены. Вам приятно находиться в состоянии покоя. 4.Пахнет свежестью и морем. В небе кружат белые чайки. Представьте, что вы тоже птица. Ваши крылья – это вера в себя. 5. ваше сердце спокойно стучит. Вам легко и хорошо. Медленно повторяйте следующие фразы:	*Сопровождается звуками моря*

	Я могу отвлекаться от тревожных мыслей. Мне становиться все лучше и лучше. Я могу быть терпеливым, добрым, приветливым. Я отдохнул. Я полон энергии и уверен в себе. Сеанс подходит к концу. Я считаю с трех до одного. 3- сонливость проходит, 2- я потягиваюсь, 1- я бодр и полон сил. Потянитесь. Глубже подышите. Улыбнитесь! Встаньте.	
Упражнение **«Тряпичная кукла»**	Эта игра проводиться в парах. Один из участников выполняет роль тряпичной куклы. Он должен представить, что его руки и ноги набиты ватой, что он очень мягкий, как тряпичная кукла. Второму участнику предлагается подойти к кукле и поиграть с ней: поднять руки (они сами собой упадут), поворачивать куклу, посадить ее на стул, повалять ее. Далее участники меняются ролями.	
Упражнение **«кто я»**	Водим в образ летящей птицы, отождествляемся с самолётом, играем в поезд, где каждый становится вагоном, проезжаем по разным местам, мимо разнообразных пейзажей. Или, сцепившись, все образуют большую змею, и она ползёт, изгибаясь. Или превращаемся в стайку игривых дельфинов, море - наша стихия, путешествуем по подводному миру, выпрыгиваем высоко из воды и ныряем.	
Игра **«Придорожный камень»**	Эта игра проводиться в парах. Детям предлагается представить себе следующую картину: лето, жарко, светит яркое солнце, щебечут птицы. По дороге идет путник(его роль играет один из участников пары). Он устал от долгого пути, ему хочется отдохнуть. Недалеко от дороги он увидел большой камень (второй участник должен приставить себя камнем). Путник подходит к камню, садиться рядом с ним, опирается на него спиной, вытягивает ноги, руки, подставляет свое лицо к солнцу. Спиной он чувствует тепло камня, ему хорошо, он абсолютно расслаблен. Далее участники могут поменяться местами.	
Упражнение **«Стрекозка»**:	Дети принимают удобную позу и закрывают глаза. Затем представляют: Мы находимся на лесной поляне в тёплый летний день, стоим босыми ногами на бархатистой зелёной травке, чувствуем, как она мягка... Подлетает стрекозка, я протягиваю к ней руку, пусть она сядет. Стрекозка греется на солнышке, млеет, крылышки её опускаются. Погреем её своей любовью, изливающейся из ладоней, побаюкаем покачиваниями..	

IIIЗаключительная часть IV Ритуал прощания	Наше занятие подошло к концу. Скажите, что вам больше всего понравилось на занятии? Попрощаться друг с другом, передавая «Пока» пожатием руки по кругу и, одаривая улыбкой.	

Занятие 7

Тема**: « Я больше ничего не боюсь!»**

Цели: 1. Закрепление у детей умений, навыков осознания и осмысления предмета страха (тревожности), отреагирования отрицательных эмоций, умений, навыков саморегуляции как условия снижения тревожности.
2. Формировать умения настраивать свой организм на благоприятные события
3. Воспитывать уверенность в себе

Методы и приемы: упражнение- разминка «Да-да», упражнения на расслабление «Путешествие в зеленый мир», игра «Прыжки сидя», «Львиный рык», «Гудение», рисование на тему: «Я больше ничего не боюсь», методика «Желтый дом, зеленый дом», сказка про мышонка.
Оборудование: магнитофон, листы бумаги, карандаши, фломастеры, краски

Этапы	Ход занятия	Прим.
I Ритуал приветствия Упражнение-разминка **«да-да-да»** Упражнение **«Медитативное пение»** II Основная часть Сообщение темы Методика «Желтый дом, зеленый дом»	Настрой на занятие. Приветствовать друг друга, передавая «Привет» пожатием руки по кругу и, одаривая улыбкой. **Процедура:** В течении 5 – 10 мин постарайтесь ни на что не отвлекаться и проговаривать «да-да-да» с различными интервалами, интонацией и громкостью. **Необходимое время**: 3 – 5 минут. **Процедура:** Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза, слегка приоткройте рот и пойте «А- У-М» с разной интонацией. «Тема нашего занятия звучит так Я больше ничего не боюсь!» Для начала мы выполним уже известное вам задание, но немного в измененном виде. У вас на столе лежат листы бумаги, на которых нарисованы 2 дома желтый и зеленый. Внизу написаны варианты предложения. Вам нужно записать номера предложений в домики. В домик желтого цвета – этого я не боюсь, в домик зеленого цвета – это меня немного пугает. 13. Я получил двойку. 14. Я сам остаюсь дома. 15. Я отвечаю на уроке. 16. Я нахожусь среди незнакомых людей. 17. Учитель делает мне замечание. 18. У нас контрольная работа. 19. У нас родительское собрание. 20. Меня вызывают к доске	

Рисование на тему «Я больше ничего не боюсь» Беседа по рисункам <u>Упражнение на расслабление</u> **«Путешествие в зеленый мир»** Игра **«Прыжки сидя».** Упражнение **«Львиный рык»** **Упражнение «Гудение»** <u>Сказка</u> про мышонка	21. Я разговариваю с директором школы. 22. После контрольной работы учитель называет оценки. 23. Учитель смотрит по журналу кого бы спросить. 24. Я участвую в соревнованиях, конкурсах. После выполнения задания, вам необходимо зеленый дом закрыть на замок, т.е. дорисовать замок, а воображаемый ключ выбросить, чтобы этот дом с его страхами вас больше не тревожил. А теперь я вас попрошу нарисовать рисунок на тему «Я тебя больше не боюсь». Что изменилось в вашем рисунке? Как вы себя чувствовали в момент рисования? Опишите ваше состояние в момент рисования. Расслабьтесь и представьте, что Вы сидите на чудесной зелёной лужайке в ясный солнечный день… Небо озарено радугой и частица этого сияния принадлежит вам…Оно ярче тысяч солнц…Его лучи мягко и ласково пригревают вашу голову, проникают в тело, разливаются по нему, всё оно наполняется очищающим целительным цветом, в котором растворяются ваши огорчения и тревоги, все отрицательные мысли и чувства, страхи и предположения. Все нездоровые частицы покидают ваше тело, превратившись в тёмный дым, который быстро рассеивает нежный ветер. Вы избавлены от тревог, вы очищены, вам светло и радостно! Дети сидя на стуле пытаются прыгнуть выше всех. Представьте, что мы в зоопарке, а вы львы все сидите в клетках. Нужно прорычать как можно громче. Можно предложить выполнить задание по рядам. И выявить, чей ряд громче рычал. **Необходимое время**: 3 – 6 минут. **Процедура:** Сидя, расслабившись, закрыв глаза, закрыв рот, издавайте мычащий звук. Сейчас я вам прочитаю сказку про одного мышонка. При чтении сказки «Про мышонка» необходимо заметить какая реакция будет у детей. Как себя будут вести более тревожные дети. После прослушивания и анализа сказки ребята делают вывод, что не надо бояться раньше времени, и тем более, если не знаешь чего, чтобы не прослыть глупым мышонком.	*Сопровождается музыкой* *Необходимо отследить общий интонационный фон гудения: он может быть тревожным, напряжённым либо приподнятым, эмоционально положительным*

IIIЗаключительная часть IV Ритуал прощания	Наше занятие подошло к концу. Скажите, что вам больше всего понравилось на занятии? Попрощаться друг с другом, передавая «Пока» пожатием руки по кругу и, одаривая улыбкой.	