

*Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»*

***ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –
филиал Сибирского федерального университета***

Педагогики и психологии
факультет
Психологии развития личности
кафедра

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

050400.62 Психолого-педагогическое образование
код и наименование специальности (направления)

КОРРЕКЦИЯ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У МЛАДШИХ
ШКОЛЬНИКОВ С ПОМОЩЬЮ АРТТЕРАПИИ

Руководитель



подпись

О.А. Бенькова
инициалы, фамилия

Выпускник



подпись

Е.С. Дорофеева
инициалы, фамилия

Лесосибирск 2016

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования

«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –
филиал Сибирского федерального университета**

Педагогики и психологии

факультет

Психологии развития личности

кафедра

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

050400.62 Психолого-педагогическое образование

код и наименование специальности (направления)

КОРРЕКЦИЯ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У МЛАДШИХ
ШКОЛЬНИКОВ С ПОМОЩЬЮ АРТТЕРАПИИ

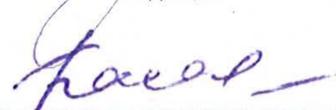
Работа защищена «22» июня 2016 г. с оценкой «отлично»

Председатель ГЭК


_____ подпись

И.О. Логинова
инициалы, фамилия

Члены ГЭК


_____ подпись

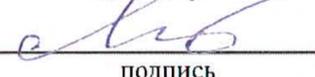
Н.В. Басалаева
инициалы, фамилия


_____ подпись

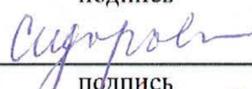
Л.И. Ермушева
инициалы, фамилия


_____ подпись

Н.П. Кириченко
инициалы, фамилия


_____ подпись

С.В. Митросенко
инициалы, фамилия


_____ подпись

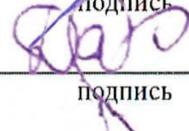
Е.Н. Сидорова
инициалы, фамилия

Руководитель


_____ подпись

О.А. Бенькова
инициалы, фамилия

Выпускник


_____ подпись

Е.С. Дорофеева
инициалы, фамилия

Лесосибирск 2016

РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме: «Коррекция школьной тревожности в младшем школьном возрасте с помощью методов арт-терапии» содержит 51 страницу текстового документа, 15 таблиц, 4 приложения, 40 использованных источников.

ТРЕВОЖНОСТЬ, ШКОЛЬНАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ, КОРРЕКЦИЯ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ, АРТ-ТЕРАПИЯ

Цель исследования: изучение в теоретическом и прикладном аспектах школьной тревожности в младшем школьном возрасте и возможностей ее коррекции с помощью методов арт-терапии.

Объект исследования: школьная тревожность как психологический феномен.

Предмет исследования: школьная тревожность в младшем школьном возрасте и возможности ее коррекции с помощью методов арт-терапии.

Обобщая результаты исследования школьной тревожности по методике «Многомерной оценки детской тревожности» (МОДТ), методике «Незаконченные предложения» и «Карта наблюдения», мы выяснили, что у 43% от общего числа всей группы испытуемых высокий уровень школьной тревожности.

С целью снижения уровня школьной тревожности нами была организована тренинговая работа с применением методов арт-терапии.

Сопоставляя результаты первичной и повторной диагностики, мы пришли к выводу, что тренинговая программа с использованием методов арт-терапии является эффективным средством для снижения уровня школьной тревожности у детей младшего школьного возраста.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	5
1 Теоретические представления о школьной тревожности в младшем школьном возрасте и возможности ее коррекции с помощью арт-терапии.....	9
1.1 Содержание понятия «тревожность» и «школьная тревожность» в психологии.....	9
1.2 Особенности проявления школьной тревожности и ее причины в младшем школьном возрасте	12
1.3 Арт-терапия – как метод коррекции школьной тревожности в младшем школьном возрасте.....	17
2 Экспериментальное исследование школьной тревожности в младшем школьном возрасте и возможностей ее коррекции с помощью арт-терапии.....	23
2.1 Организация и методы исследования. Анализ результатов первичной диагностики.....	23
2.2 Тренинговая программа, направленная на снижение высокого уровня школьной тревожности.....	35
2.3 Оценка эффективности тренинговой программы.....	39
Заключение.....	45
Список литературы.....	48
Приложение А	52
Приложение Б	62
Приложение В.....	66
Приложение Г.....	74

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Интерес к данному исследованию обусловлен увеличением числа тревожных детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью. Возникновение и закрепление тревожности связано с неудовлетворением возрастных потребностей ребенка. Закрепление и усиление тревожности происходят как по системе «замкнутого психологического круга», ведущего к накоплению и углублению отрицательного эмоционального опыта, который, порождая в свою очередь негативные прогностические оценки и определяя во многом отношения актуальных переживаний, способствует увеличению и сохранению тревожности.

В периоды возрастных кризисов тревожность выступает как неконструктивная, которая вызывает состояние паники, уныния. Ребенок начинает сомневаться в своих способностях и силах. Тревожные состояния основаны на страхах: страхе быть отвергнутым, страхе не соответствовать определенному уровню, страхе унижения, страхе публичного выступления и других. Тревога разрушает не только учебную деятельность, она начинает разрушать личностные компоненты характера.

В связи с этим актуальным становится вопрос коррекции тревожности в младшем школьном возрасте.

Арт-терапия может стать эффективным методом снижения школьной тревожности, которую испытывают учащиеся в процессе получения образования. Основной целью методов коррекции является гармоничное развитие личности, снижение нервно-психических перегрузок. Методы арт-терапии не требуют специальной подготовки учащихся и доступны каждому. Арт-терапия позволяет преобразовать травмирующую ситуацию, достичь эмоционального комфорта, способствует проявлению креативности в решение проблем, помогает самовыражению, повышает уверенность в себе.

Исходя из этого, метод арт-терапии может применяться в работе с такой психологической проблемой как тревожность.

Актуальность исследования тревожности у младших школьников определяется тем, что на современном этапе в условиях начальной школы увеличиваются факторы, способствующие возникновению школьной тревожности у детей. Эти факторы связаны с изменением системы требований, ведь посещение школы является новой формой деятельности для младших школьников. Школьная успешность, учебные перегрузки, семейное воспитание, взаимоотношения с одноклассниками и учителями, все это может создавать не благоприятный эмоциональный фон для становления личности и способствовать развитию и формированию тревожности.

Цель исследования: изучение в теоретическом и прикладном аспектах школьной тревожности в младшем школьном возрасте и возможностей ее коррекции с помощью методов арт-терапии.

Объект исследования: школьная тревожность как психологический феномен.

Предмет исследования: школьная тревожность в младшем школьном возрасте и возможности ее коррекции с помощью методов арт-терапии

Гипотеза исследования: коррекционная работа с применением методов арт-терапии будет способствовать снижению уровня школьной тревожности у детей младшего школьного возраста.

Задачи исследования:

1. Изучит психолого-педагогическую литературу по проблеме исследования. Раскрыть содержание понятия «школьная тревожность», причины ее возникновения, особенности ее проявления в младшем школьном возрасте.

2. Изучить арт-терапию как метод практической психологии, проанализировать ее возможности для коррекции школьной тревожности в младшем школьном возрасте.

3. Подобрать диагностический инструментарий, адекватный цели исследования и организовать экспериментальное исследование по изучению школьной тревожности в младшем школьном возрасте.

4. Проанализировать полученные результаты и составить тренинговую программу с использованием арт-терапии, направленную на снижение уровня школьной тревожности младших школьников.

5. Реализовать тренинговую программу на практике и оценить ее эффективность для выборки исследования.

Для достижения задач исследования и подтверждения выдвинутой нами гипотезы, были определены следующие методы исследования:

1. Анализ научной литературы по теме исследования.
2. Метод сбора эмпирических данных: тестирование (методика «Многомерной оценки детской тревожности» (МОДТ); методика «Незаконченные предложения»); на наблюдение (карта наблюдения для определения школьной тревожности).
3. Методы количественной и качественной обработки результатов с применением метода математической статистики U-критерия Манна-Уитни (электронная версия).
4. Констатирующий эксперимент.
5. Формирующий эксперимент.

Теоретико-методологическая основа работы: научные исследования по проблеме тревожности А.В. Микляевой, Р.В. Овчаровой, А.М. Прихожан, П.В. Румянцевой, Ч.Д. Спилбергера, В.В. Суворовой, С.Ю. Тарасова; исследования влияния арт-терапии на эмоциональное состояние младшего школьника М.В. Киселевой, А.И. Копытин, Л.Д. Лебедева, А.А. Осиповой, Ю.С. Шевченко.

Этапы исследования:

1 этап (декабрь 2015г – январь 2016г.) - изучение научной литературы по теме исследования, подбор диагностического инструментария, проведение обследования, обработка результатов констатирующего эксперимента.

2 этап (январь 2016г.- март 2016г.) – разработка тренинговой программы по снижению уровня школьной тревожности в младшем школьном возрасте. Реализация данной программы на практике.

3 этап (март 2016 г. – май 2016 г.) – проведение повторной диагностики по изучению уровня школьной тревожности, анализ полученных результатов, оценка эффективности тренинговой программы; оформление результатов работы.

Экспериментальная база исследования: предоставлена МБОУ Казачинской СОШ №1. Общая численность выборки составила 28 человек: 15 девочек, 13 мальчиков. Возраст испытуемых варьировал от 8 до 9 лет.

Практическая значимость: выпускной квалификационной работы состоит в том, что в ней проанализирован и систематизирован теоретический материал по проблеме школьной тревожности, выявлены причины и проявления в младшем школьном возрасте, а так же разработан тренинг с применением методов арт-терапии, эффективность которого для снижения уровня школьной тревожности доказана экспериментально.

Структура работы: выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, каждая из которых включает по три параграфа, заключения, списка использованных источников (40 наименований), приложения (4 приложения). Общий объем работы 51 страница.

Глава 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ И ВОЗМОЖНОСТЯХ ЕЕ КОРРЕКЦИИ С ПОМОЩЬЮ АРТ-ТЕРАПИИ

1.1 Содержание понятий «тревожность» и «школьная тревожность» в психологии

В литературе по психологии можно встретить разные определения понятия «тревожность», но чаще ее рассматривают как ситуативное явление и как личностную характеристику с учетом переходного состояния и его динамики. Тревожность - это свойство личности, проявляющееся в склонности испытывать тревогу в различных условиях деятельности при воздействии стрессовых факторов и в ситуациях неопределенности [22].

Психологи рассматривают тревожность как эмоциональное состояние и как устойчивое свойство, черту личности или темперамента.

А.М. Прихожан рассматривает тревожность как: «переживание эмоционального дискомфорта, связанного с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности» [28, с. 6].

Некоторые исследователи отождествляют понятия «страх» и «тревожность». Но в отличие от страха, который зарождается конкретными факторами, и связан в первую очередь с угрозой жизни человека как живого существа, тревожность обычно имеет неопределенный характер и возникает при угрозе (иногда воображаемой) человеку как личности. Полагается, что при возникновении опасности страху предшествует тревожность, то есть пока ситуация и обстоятельства не осознаны и не конкретизированы человек чувствует состояние тревоги, но как только человек осознает всю ситуацию то чувство тревоги перерастает в страх или совсем исчезает [7].

Ч.Д. Спилбергер выделил два основных вида тревожности - это ситуативная и личностная тревожность [28]. Ситуативная тревожность возникает в конкретной ситуации, которая справедливо вызывает беспокойство. Это состояние может возникать у любого человека в ситуации

возможных неприятностей и жизненных проблем. Оно является вполне естественным, и выступает своеобразным мобилизующим устройством, которое помогает серьезно и ответственно подойти к решению этой ситуации.

Ненормальным проявлением тревожности считается, когда человек перед лицом ответственной ситуации проявляет безответственность и неразумность, это говорит о низком уровне ситуативной тревожности, что чаще всего указывает на инфантильность жизненных взглядов и недостаточной сформированности самосознания.

Личностная тревожность понимается как черта личности, выражающаяся в чувстве постоянной тревоги даже в тех ситуациях, которые к этому не располагают. Дети, которые постоянно находятся в таком состоянии, отличаются настороженным и подавленным настроением, они плохо контактируют с окружающими, так как воспринимают их как источник враждебности и опасности. У таких детей в дальнейшем формируется заниженная самооценка и пессимистичный взгляд на окружающий мир.

Таким образом, под понятием «тревожность» психологи понимают состояние человека, которое характеризуется большой подверженностью к подозрению, переживаниям и сомнениям, носящим отрицательный эмоциональный фон.

«Школьная тревожность – это широкое понятие, включающее различные аспекты устойчивого эмоционального неблагополучия» [23, с. 26]. Чувство тревог испытывают многие школьники в разные периоды школьного обучения. Первоклассники, испытывают беспокойство в период адаптации к школьному процессу, ведь посещение школы для них является новой формой деятельности. Но школьная тревожность первоклассника олицетворяется в лице родителей, в нежелании огорчать близких людей. Период адаптации первоклассника может длиться от одного до шести месяцев, после этого периода, как правило, у большинства детей уровень тревоги нормализуется.

Конец четвертого класса и пятый класс ведет к повышению уровня школьной тревожности, ведь в этот период являются нестабильным в школьном процессе, сопровождаемый изменением системы школьных требований.

В исследованиях А.М. Прихожан было отмечено, что «в младшем школьном возрасте большой страх вызывают ситуации, связанные со школой, причем он конкретизировался преимущественно в боязни опоздать в школу, и ему были особенно подвержены больше девочки, чем мальчики» [40, с. 35].

Дети, испытывавшие постоянное чувство страха, отличаются частыми проявлениями беспокойства и тревоги, а также мнительностью, впечатлительностью, неуверенностью в себе, причем они могут возникать даже в тех ситуациях, которые, не представляют для них ни какой опасности. У таких детей чаще всего низкий уровень самооценки, что вызывает ожидание неблагополучия со стороны окружающих. Родители таких детей ставят перед ними непосильные задачи, которые дети выполнить не в состоянии в силу своего возраста, развития или каких либо других причин. Но если ребенок отказывается выполнять или выполняет не в полной мере, родители наказывают или унижают ребенка.

Тревожные дети очень чувствительны к своим несчастьям, сильно реагируют на них, им свойственно отказываться от той деятельности, в которой они испытывают трудности. Можно наблюдать разницу в поведении на занятиях и на перемене. На перемене это живые, общительные и непринужденные дети, но на уроках они скованны и напряжены. При ответе на вопросы учителя отличаются низким и глухим голосом, могут даже начать заикаться. Речь может быть как медленной, затруднительной, так и быстрой, торопливой. При ответе у ребенка возникает двигательная активность - манипулировать чем-нибудь, теревить руками одежду.

Причинами возникновения тревожности в младшем школьном возрасте может являться: прежде всего, это ситуации, связанные с возможностью

огорчить, расстроить родителей, поступление в школу, резкое изменение привычной обстановки, неприятие со стороны сверстников, боязнь неудачи, чувство одиночества, неполноценности, незащищенности, оценочные ситуации (особенно при публичной оценке, например ответ у доски) [23].

Таким образом, следует сказать о том, что тревожность в младшем школьном возрасте является устойчивым личностным образованием, сохраняющимся на протяжении достаточно длительного периода времени. Она имеет собственную побудительную силу и устойчивые формы реализации в поведении, с преобладанием в компенсаторных и защитных проявлениях. Причины возникновения тревожности у младших школьников: это ситуации, связанные с возможностью огорчить, расстроить родителей, поступление в школу, неприятие со стороны сверстников, боязнь неудачи, чувство одиночества, неполноценности, незащищенности.

1.2 Особенности проявления школьной тревожности и ее причины в младшем школьном возрасте

Младший школьный возраст определяется моментом поступления ребенка в школу, возрастные границы совпадают с периодом обучения в начальной школе, установленные в настоящее время с 7-8 до 9-10 лет. Социальная ситуация развития -ребенок - общественный взрослый. Новообразование, которое формируется в этом возрасте - внутренний план действий, произвольность поведения, рефлексия.

Этот возраст характеризуется позитивными изменениями и преобразованиями, происходящими с личностью ребенка. Большую роль играет уровень достижений, то есть достигнутых каждым ребенком на этом возрастном этапе, но если ребенок не почувствует радость познавательного процесса, не приобретет уверенность в своих способностях и возможностях, сделать это позднее будет очень трудно.

На каждом возрастном этапе ребенок занимает определенное место в системе общественных отношений, которые определяют требования к его поведению и деятельности. Социальная ситуация развития ребенка, специфическая для каждого возраста, имеет своеобразные психологические характеристики и имеет большое значение для психологического благополучия ребенка. Так, психологическое благополучие школьника во многом определяется тем, насколько его учебная деятельность соответствует требованиям школы. Неблагополучие адаптации ребенка к школе проявляется, прежде всего, в высокой тревожности.

Большие изменения, которые происходят в психике младшего школьника, говорят о широких возможностях развития ребенка на данном возрастном этапе. На этом этапе психического развития личности, новообразования возникают во многих сферах: преобразуются интеллект, личность, социальные отношения. Именно поэтому ребенку важно быть понятым сверстниками и принятым взрослыми. Ребенок становится активно познающим окружающий мир и самого себя, приобретающим собственный опыт действия в этом мире.

Младшие школьники естественны и импульсивны. Эмоции, которые они испытывают, можно легко прочесть по выражению лица, в позе, жестах, во всем поведении. В понимании внутреннего мира младшего школьника, важным показателем является его поведение и выражаемые им чувства, которые говорят о психическом состоянии, благополучии и возможных перспективах развития личности. Эмоциональный фон ребенка, он может быть положительным или отрицательным, дает психологу, информацию о степени эмоционального благополучия. Растерянность, подавленность, плохое настроение характеризуют отрицательный эмоциональный фон. Такой ребенок почти не улыбается или делает это угодливо, выражение лица грустное или равнодушное, голова и плечи опущены. Его легко обидеть или довести до слез, иногда даже без видимой причины, много времени проводит в одиночестве, ничем не интересуется. При обследовании ребенок с трудом

входит в контакт, подавлен, не инициативен. Высокий уровень тревожности может быть одной из причин такого эмоционального состояния. Таким образом, отрицательное эмоциональное состояние может выступать в качестве одного из механизмов формирования невроза, это способствует углублению личностных противоречий (например, между высоким уровнем притязаний и низкой самооценкой). Часто такой ребенок уходит в мир фантазии, что является своеобразной психологической защитой. В мире фантазий он легко может решать конфликтные ситуации, которые возникают в реальной жизни [7].

Высокий уровень впечатлительности выражается в эмоциональной ранимости и уязвимости, такие люди «все близко принимают к сердцу и легко расстраиваются», агрессивная ответная реакция им не свойственна.

Рост самосознания у ребенка связан, прежде всего, с новой социальной позицией школьника. Социальная активность личности, выражается возникновением чувства долга, ответственности, всех тех качеств личности, что объединяются понятием «совесть». Л.П. Баданина связывает «большую тревожность девочек с тем, что они с большей осознанностью, чем мальчики, воспринимают роль школьника». В разном возрасте у мальчиков и девочек преобладают разные типы тревожности. Школьная тревожность у девочек доминирует в 7-9 лет, а в 10 годах доминирует самооценочной тревожности. У мальчиков 7 лет больше проявляется межличностная тревожность, школьная же преобладает в 8-9 лет [3].

Причинами возникновения школьной тревожности в младшем школьном возрасте может являться завышенные требования, строгость и частые упреки со стороны родителей и педагогов. Ожидание негативной оценки со стороны учителей и сверстников, повышенное беспокойство в учебных обстоятельствах, в классе.

Школьная тревожность детей может выражаться в поведении самыми разнообразными способами, порой маскируясь под другие проблемы.

Распространенным признаком школьной тревожности для любого возраста является ухудшение состояния здоровья учащегося. Тревожные дети могут жаловаться на головную боль и боль в животе, у них может резко подниматься температура, особенно часто такое самочувствие может появляться у ребенка перед контрольными или проверочными работами.

У ребенка возникает нежелание ходить в школу, что говорит в первую очередь о том, что ребенок чувствует себя в школе дискомфортно. Если в младших классах учащиеся, как правило, не идут дальше рассуждений на тему прогулов, то с переходом в среднее звено образовательного процесса могут появиться редкие прогулы, которые к 7-8 классу чаще всего перерастают в постоянные пропуски занятий. Довольно частыми становятся прогулы контрольных и самостоятельных работ, «нелюбимых» уроков, которые ведут «плохие» учителя.

Чрезмерная старательность при выполнении заданий может также являться показателем тревожности ребенка. Это указывает на конфликтность самооценки - желание сделать все правильно и «быть лучше всех».

С конфликтностью самооценки связан и следующий признак школьной тревожности - отказ от выполнения непосильных заданий для ребенка. Если какое-то задание не получается, ребенок может просто перестать пытаться его выполнить. Тут срабатывает механизм, который А. М. Прихожан называет, «замкнутый психологический круг», то есть тревога - неудача - упреки - усиление тревоги. Возникающая в процессе деятельности тревога частично снижает ее эффективность, что приводит к критичности самооценки, либо оценкам со стороны окружающих, которые, подтверждают закономерность тревоги в подобных ситуациях. Таким образом, тревожные дети, избегая тревожных ситуаций, пытаются вырваться из этого круга [28].

Особенно часто проявление такой тревожности наблюдается в классах, которым присвоен статус «самых слабых» в параллели. В таких классах учащиеся меньше работают на уроках, обычно не выполняют домашние задания.

Раздражительность и агрессия тоже могут выступать симптомами школьной тревожности. Дети таким образом «маскируют» эмоциональный дискомфорт, они огрызаются на замечания и проявляют обидчивость в отношениях с одноклассниками, иногда доводящую до драк.

Низкий уровень концентрации внимания, рассеянность, «физическое» присутствие на уроке, эти признаки характерны детям, которые стараются избежать вызывающих тревогу эпизодов школьной жизни. Таким образом они либо вытесняют тревожащие их моменты из поля сознания, либо пребывают в мире собственных мыслей и идей, которые не вызывают тревоги, благодаря чему это состояние является для них наиболее комфортным.

Одним из ведущих страхов в данном возрасте будет страх опоздать в школу, но опоздать означает не только не успеть, но и боязнь заслужить замечание, сделать что-либо не так, как положено. Социоцентрическая направленность личности, большое чувство ответственности проявляется и в усилении страха смерти родителей. У мальчиков, продолжает быть выраженным страх смерти себя. По-прежнему преобладают страхи, связанные с нападениями, пожарами и войнами. Особенности тревожного состояния у младших школьников может определяться развитием так называемого «магического настроения» (вера в приметы и знаки). Данные опасения и предчувствия являются отражением возникающей тревожности, мнительности и типичной для данного возраста внушаемости [11].

Обычно тревожные дети - это очень не уверенные в себе личности, с неустойчивой самооценкой. Постоянно испытываемое ими чувство страха перед неизвестным приводит к тому, что они крайне редко проявляют инициативу. Будучи послушными, предпочитают не привлекать на себя внимание окружающих, ведут себя примерно и дома, и в школе, стараются точно выполнять требования родителей и учителей - не нарушают дисциплину. Таких детей называют скромными, застенчивыми.

Таким образом, младший школьный возраст – это момент позитивных изменений и преобразований, происходящих с личностью ребенка. Личностное развитие приводит к увеличению причин школьной тревожности. Причины возникновения тревожности могут быть как внутриличностными (негативный эмоциональный опыт и внутренний конфликт) так и внешними (школьная успешность, взаимоотношения со сверстниками и учителями, семейное воспитание). Но школьная тревожность еще не является личностной тревожностью и легко поддается коррекции.

1.3 Арт-терапия как метод коррекции школьной тревожности младших школьников

В современном мире известно много методов коррекции тревожности: гештальт-терапия, психодрама, рационально-эмоциональная терапия, когнитивные методы и так далее, но более продуктивными в коррекции школьной тревожности у младших школьников выступают методы арт-терапии. Детство - это период интенсивного становления физиологических и психических функций. Дитя мыслит формами, красками, звуками, ощущениями.

Мы уже говорили о том, что тревожность сопровождается неблагоприятно окрашенным эмоциональным фоном, что в свою очередь оказывает негативное влияние на деятельность, поступки и мысли человека. Эффективным средством профилактики и коррекции эмоциональной сферы являются, методы арт-терапии, они создают для ребенка безопасное и защищенное пространство, способствуют личностному развитию младшего школьника. Арт-терапевтические методы имеют социализирующее и развивающее направление, что так необходимо младшим школьникам, ведь эмоциональное развитие ребенка после поступления в школу в большей степени зависит от мнения посторонних людей, которые его окружают, от его социального опыта, который он получает, контактируя с социумом.

Арт-терапия (от английского arttherapy- терапия искусством) - это метод психотерапии, целью которого является воздействия на психоэмоциональное состояние человека при помощи творчества. Этот термин ввел в начале XX в. Адриан Хилл, используя его при описании своей работы с туберкулезными больными в санаториях [27].

Еще с древнейших времен известно об исцеляющих возможностях искусства, о ее влиянии на организм человека, о силе воздействия искусства высказывались даже античные философы: Аристотель, Платон, Пифагор, Сократа. В некоторых странах инициировались попытки изучения цвета и использование его в диагностике болезней, а также способы изменения психологического состояния песнопениями и молитвами. Многими отечественными и зарубежными педагогами, психологами, философами проводились исследования в области воздействия искусства на человека.

Арт-терапия - как метод психотерапии, стал активно развиваться со второй половины 40-х годов 20-го века. К.Г. Юнг утверждал, что «изобразительная деятельность является внутренней потребностью человека» [14, с. 27]. Интерес к применению методов арт-терапии в современном мире, возрастает не только в области психологии, но и в социальных и образовательных сферах.

Маргарет Наумбург - основоположник арт-терапии в Америке, говорила о том что, «арт-терапевтическая практика основана на том, что наиболее важные мысли и переживания человека, являющиеся порождением его бессознательного, могут находить выражение скорее в виде образов, чем в словах... Приемы арт-терапии связаны с представлением о том, что в любом человеке, как подготовленном, так и неподготовленном, заложена способность к проецированию своих внутренних конфликтов в визуальные формы. По мере того как пациенты передают свой внутренний опыт в изобразительном творчестве, они очень часто становятся способными описывать его в словах...» [27, с. 164].

В отечественной психологии изучением арт-терапевтических методов занимались: Г.В Аникина, Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева, Л. Д Лебедева, А.И. Копытин, А.А.Осипова и многие другие.

Преимуществом арт-терапии как формы психотерапевтической работы является: неограниченность возрастными и физическими особенностями, этот метод не требует особых навыков или специальной подготовки клиента, важен сам процесс творчества.

В арт-терапии важен творческий акт как таковой, а также особенности внутреннего мира творца, которые выявляются при осуществлении этого акта. В акте творчества он выражает насущные для себя, предопределяемые скрытыми потребностями глубинных слоев психики и культурными доминантами, устремления и намерения. Всматриваясь в собственную творческую работу, человек познает в себе то, что недоступно для восприятия на уровне рационального сознания, что не поддается точной интерпретации. Творящий субъект выступает в качестве объекта, так как его произведение само в процессе работы воздействует на его перцептивные и когнитивные поля, моделирует его восприятие, изменяя спектр чувствования не только художественного материала, но и отношение к миру в целом.

Методы арт-терапии сочетают способы выражения клиента в невербальной (процесс создания композиции) и вербальной форме (объяснение или рассказ о композиции, раскрывающий ее смысл). По композиции можно понять мысли и чувства клиента, которые он привык подавлять, это позволяет арт-терапевту оценить состояние клиента. Иногда только невербальные способы могут являться средством для выражения сильных переживаний и эмоций.

Дети способны использовать художественные материалы для коммуникации, игры образами, импровизации, театрализации. Они как будто чувствуют ограниченность выразительных возможностей слова.

Невербальное общение, особенно ценно, когда клиент еще не достаточно овладел речью или когда он затрудняется словесно описать свои

переживания и беспокойства. По новому взглянуть на свои переживания и проблемы и благодаря этому найти пути решения своих проблем. Арт-терапия является одним из средств самовыражения и самопознания личности, снижения тревожности, психической гармонизации и развития личности [19].

Арт-терапию можно проводить как индивидуально, так и в группах. Проведение занятий по арт-терапии в группе, имеет особую значимость, в них прорабатывается групповая поддержка и сплоченность, обмен информацией, межличностное общение, коррекция психических структур, моделирование поведения, развитие социальных навыков.

Арт-терапевтическая работа вызывает у детей положительные эмоции, помогает преодолеть безынициативность и равнодушие, сформировать более активную жизненную позицию. На занятиях арт-терапии ребенку предоставляется максимальная степень свободы. Она положительно влияет на внутренний мир ребенка, так как ребенок получает удовольствие от процесса занятия творчеством, он не задумывается о результате. Принимаются и одобряются все продукты творчества не зависимо от качества и содержания.

Важным принципам работы в методиках арт-терапии является недирективное воздействие, то есть детям предоставляется направление работы, материал, направляющий активность ребенка. Что позволяет через образы, часто без участия сознания, рассказать о своих чувствах, проблемах и переживаниях.

Для эффективности арт-терапевтической психокоррекции необходимо соблюдение следующих условий:

- доверие (открытость, знакомство с группой, интерес к себе и другим);
- концентрация (привлечение внимания к другим и себе, концентрация на чувствах, эмоциях);
- сотрудничество (открытость взаимодействию, обмен опытом);
- креативность;

- спонтанность творчества и пр. [15].

В настоящее время выделяют несколько направлений арт-терапии: изотерапия, игротерапия, сказкотерапия, музыкотерапия, песочная терапия, фототерапия, танцевальная терапия, цветотерапия, библиотерапия, куклотерапия. Познакомимся с некоторыми направлениями арт-терапии:

1. «Изотерапия» - в основе данного метода лежит занятие изобразительным творчеством, в первую очередь рисованием, данный метод используется в работе с невротическими, психосоматическими нарушениями, детей и подростков с трудностями в обучении и социальной адаптации, а так же применяется в решении внутрисемейных конфликтов [14];

2.«Игротерапия» - это терапия с использованием игр, которые способны влиять на развитие личности, помогают сплотить участников группы между собой, способствуют снижению напряженности, так как процесс игры снижает опасность социально значимых последствий [26];

3.«Фототерапия» - этот метод терапии основанный на применении фотографии или слайдов способствующий разрешению психологических проблем и гармоничному развитию личности [13];

4.«Песочная терапия»- этот метод, направлен на разрешение проблем личности по средствам создания песочных картин. Снятие внутреннего напряжения происходит в невербальной форме через работу с образами личного и коллективного бессознательного [9];

5.«Сказкотерапия» - это метод, применяется в сказочной форме для развития творческих способностей человека, раскрытия его сознания, совершенствования взаимодействия с окружающим миром [2];

6.«Музыкотерапия» – это метод коррекции основанный на прослушивании, воспроизведении, фантазировании и импровизации звуков и музыки в лечении и реабилитации клиентов [6];

7.«Танцевальной терапии» - этот метод основан на танцевальных движениях, которые способствуют интеграции эмоционального и физического состояния человека [27].

Данные методы коррекции могут стать наиболее эффективными в работе с детьми младшего школьного возраста. Они способствуют приобретению навыков взаимодействия в группе, стимуляции процессов самопознания, саморазвития, профилактики неблагоприятных психоэмоциональных состояний средствами искусства.

Таким образом, в арт-терапии диагностический и терапевтический процесс протекают одновременно по средствам интересного инстинктивного творчества, что позволяет легко установить доверительный, эмоциональный контакт между участниками терапевтической группы. Этот процесс очень важен для детей испытывающих сильное чувство тревоги. На занятиях ребенок свободно проявляет свою фантазию. Арт-терапия является важным элементом в деятельности образовательной системы, особенно при работе с детьми младшего школьного возраста.

В целом можно сказать, что тревожность - это субъективное проявление неблагополучия личности, ее дезадаптации. Тревожность рассматривается как переживание эмоционального дискомфорта, предчувствие грядущей опасности. Школьная тревожность - это сравнительно мягкая форма проявления эмоционального неблагополучия ребенка. Основные причины школьной тревожности: конфликт между потребностями ребенка; противоречивые требования со стороны родителей и учителей; неадекватные требования. Состояние тревоги выражается в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в классе, в ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны педагогов, сверстников. Арт-терапия является наиболее эффективным методом коррекции в работе с младшими школьниками. Основной принцип работы во всех этих методиках – это недирективное воздействие, суть которого заключается в том, что детям предлагаются лишь некоторые направления работы, материалы, направляющие активность ребенка. Такой подход позволяет ребенку через образы, часто минуя сознание, рассказать о том, что его беспокоит, что он чувствует или пережил.

Глава 2 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ И ВОЗМОЖНОСТЕЙ ЕЕ КОРРЕКЦИИ С ПОМОЩЬЮ АРТ-ТЕРАПИИ.

2.1 Организация и методы исследования. Анализ результатов первичной диагностики

Целью исследования выступило выявление уровня школьной тревожности у детей младшего школьного возраста и возможности ее коррекции с помощью методов арт-терапии.

Гипотеза, для проверки которой было организовано исследование, была сформулирована следующим образом: коррекционная работа с применением методов арт-терапии будет способствовать снижению уровня школьной тревожности у детей младшего школьного возраста.

Исследование проводилось в несколько этапов:

1 этап (декабрь 2015 г – январь 2016 г.) включала в себя подбор диагностического инструментария, проведение первичного исследования по изучению уровня школьной тревожности младших школьников. По результатам первичной диагностики вся выборка исследования была разделена на контрольную и экспериментальную группу.

2 этап (январь 2016 г. - март 2016 г.) – разработка тренинговой программы с элементами арт-терапии, направленной на снижение уровня школьной тревожности и ее реализация на практике.

3 этап (март 2016 г. – май 2016 г.) – проведение повторной диагностики по изучению уровня школьной тревожности контрольной и экспериментальной групп детей, анализ полученных результатов, оценка эффективности тренинговой программы; оформление выпускной квалификационной работы.

Исследование проводилось на базе МБОУ «Казачинская» СОШ. В исследовании приняли участие учащиеся 3-х классов. Общая численность

выборки составила 28 человек (13 мальчиков и 15 девочек). Возраст испытуемых варьировал от 8 до 9 лет.

В рамках исследования нами были использованы следующие методики:

- Методика «Многомерной оценки детской тревожности» (МОДТ),
- Методика «Незаконченные предложения».

Также было организовано наблюдение за детьми младшего школьного возраста с целью выявления признаков школьной тревожности.

Рассмотрим использованные нами методы более подробно.

1) Методика «Многомерной оценки детской тревожности» (МОДТ).

Автор методики Елена Евгеньевна Ромицына. Методика состоит из 100 вопросов, на которые испытуемые должны отвечать «да» или «нет». Выполнение заданий опросника является простым и доступным детям. Время проведения диагностики около 30 минут. Методику можно проводить как индивидуально, так и в группах.

Опросник включает 10 шкал, каждая шкала описывает один из четырех психологических параметров:

- оценку уровня тревожности, имеющей непосредственное отношение к личностным потребностям ребенка,
- оценку роли в развитии тревожных реакций и состояний ребенка, особенностей его социальных контактов,
- оценку роли в развитии тревожных реакций и состояний ребенка ситуаций, связанных со школьным обучением.
- оценку особенностей психофизиологического и психовегетативного тревожного реагирования ребенка в стрессовых ситуациях.

2) Методика «Незаконченные предложения»

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

Интерпретация результатов. Общий уровень тревожности вычисляется по «неблагополучным» ответам ребенка. Точные количественные критерии оценки проективного метода привести довольно сложно, но чаще тревожные дети дают 6 и более «неблагополучных» ответов.

3) Карта наблюдений как метод определения уровня школьной тревожности учащихся

Используя метод наблюдения, можно фиксировать различные параметры и характеристики деятельности группы детей (или одного ребенка), в зависимости от задач, поставленных психологом.

Цель наблюдения - диагностика уровня школьной тревожности учащихся посредством анализа ее проявлений в поведении. Выделение детей, чье поведение или отдельные характеристики развития отличаются от поведения основной массы детей, в частности - выделение детей «группы риска» по показателю школьной тревожности.

Обработка результатов наблюдения представляет собой подсчет количества поведенческих проявлений, говорящих о том, что учащийся испытывает тревожность. Вербальные и невербальные проявления оцениваются отдельно.

Полное содержание методик представлены в приложении А.

Представим результаты первичного диагностического обследования детей по вышеуказанным методикам исследования.

Результаты по методике «Многомерной оценки детской тревожности» приведены в таблице 1.

Таблица 1 - Результаты методики «Многомерной оценки детской тревожности»

№	Имя	ОТ	ТОС	ОК	ТУ	ТР	УО	ТСС	ТПЗ	СА	ПВР	Общий уровень тревожности
1	Юлия	В	В	В	С	С	В	В	В	С	С	В
2	Андриана	В	С	В	В	С	В	В	В	В	В	В
3	Ира	В	В	В	С	С	В	В	В	С	С	В
4	Иван	В	С	В	В	В	С	С	В	В	С	В
5	Лена	В	С	В	В	С	В	В	В	В	В	В
6	Наташа	В	С	В	С	С	В	В	В	С	С	В
7	Алина	В	С	С	С	С	С	В	С	С	С	С
8	Полина	В	С	С	В	В	С	С	В	В	С	В
9	Тимур	С	С	В	С	С	С	С	С	С	В	С
10	Максим	С	С	В	С	С	С	С	С	С	В	С
11	Даша	Н	Н	С	С	В	С	С	Н	С	С	С
12	Андрей	С	С	С	С	Н	С	С	С	С	С	С
13	Карина	С	Н	С	С	Н	С	С	С	Н	Н	С
14	Вика	С	С	В	С	С	В	С	В	С	С	С
15	Кристина	С	Н	С	С	Н	С	С	С	С	С	С
16	Ангелина	С	Н	С	С	С	С	С	С	С	С	С
17	Дима	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С
18	Ричард	С	Н	Н	С	Н	С	С	Н	С	С	С
19	Тимур М	С	Н	С	С	Н	С	С	С	Н	Н	С
20	Иван	Н	Н	С	С	Н	С	С	С	С	Н	С
21	Степан	С	Н	С	С	Н	С	С	С	С	С	С
22	Алина Ч	Н	Н	С	С	Н	С	С	Н	Н	Н	Н
23	Андрей К	Н	Н	С	С	С	С	С	С	Н	Н	С
24	Катя	С	С	С	С	Н	С	С	С	С	С	С
25	Саша	С	С	С	С	С	С	В	С	С	С	С
26	Денис	С	Н	С	С	Н	С	С	С	Н	Н	С
27	Кирилл	С	Н	С	С	Н	С	С	С	С	С	С
28	Татьяна	С	Н	С	С	С	С	С	С	С	С	С

Условные обозначения:
 ОТ – общая тревожность
 ТОС - в отношениях со сверстниками
 ОК - тревога, связанная с оценкой окружающих
 ТУ - тревога в отношениях с учителями
 ТР - тревога в отношении с родителями
 УО - тревога, связанная с успешностью в обучении
 ТСС - тревога, возникшая в ситуациях самовыражения
 ТПЗ- тревога, возникшая в ситуации проверки знаний
 СА- снижение психической активности, обусловленное тревогой
 ПВР- повышенная вегетативная реактивность
 В- высокие показатели тревожности
 С- средние показатели тревожности
 Н –низкие показатели тревожности

Проанализировав результаты, представленные в таблице 1, мы пришли к следующим выводам. По шкале «Общая тревожность» у 21% детей (6 человек) был выявлен очень высокий уровень тревожности, что может

говорить, о том, что общее эмоциональное состояние испытуемых находится на высоком уровне развития отклоняющихся реакций. У 8 % (2 человека) испытуемых выявлен несколько повышенный уровень тревожности, это свидетельствует о том, что испытуемые испытывают чувство тревоги и неуверенности в себе в определенных ситуациях. Нормальный уровень тревожности выявлен у 57% (16 человек) детей, этот уровень является необходимым для адаптации и продуктивной деятельности. У 14 % (4 человек), был выявлен низкий уровень тревожности, это может говорить о том, что чувство тревоги не свойственно испытуемым.

По шкале «Тревога в отношении со сверстниками» у 8% (2 человека) выявлен несколько высокий результат, что говорит о тревожных переживаниях, связанных с проблемными взаимоотношениями с другими детьми. Нормальный уровень тревожности был выявлен у 46 % (13 человек) детей, это может говорить о том, что дети могут испытывать чувство тревоги возникающей во взаимодействии со сверстниками. 46% детей (13 человек) продемонстрировали низкий уровень, следовательно, испытуемым не свойственно чувство тревоги когда они общаются со сверстниками.

Несколько высокий результат по шкале «Тревога, связанная с оценкой окружающих» был выявлен у 32% (9 человек), это говорит о том, что дети ориентированы на мнение окружающих, и ожидают негативных оценок со стороны. У 64% (18 человек) выявлен нормальный уровень, это может говорить о адекватности реакции на мнение окружающих. Низкий результат по данной шкале выявлен у 4 % (1 человек), что говорит о безразличии испытуемого на реакцию и мнение окружающих.

У 15% детей (4 человека) по шкале «Тревога, в отношениях с учителями», выявлен несколько высокий результат, это говорит о тревожных переживаниях связанных с взаимоотношениями с учителями в школе. У остальных 85% детей (24 человека) выявлен нормальный уровень тревожности, что свидетельствует о понимании взаимоотношений с учителями и успешность учебного процесса.

По шкале «Тревога, в отношении с родителями» был выявлен несколько высокий результат у 11 % детей (3 человека), следовательно, дети испытывают чувство тревоги связанного с проблемными отношениями с родителями. У 50% детей (14 человек) выявлен нормальный уровень тревожности, что говорит об адекватности реакции во взаимодействии с родителями и возможностях возникновения тревоги связанной с конкретной ситуацией. У 39% (11 человек) выявлен низкий результат, что может говорить о гармоничных и понимающих взаимоотношениях испытуемых с родителями.

Результат по школе «Тревога, связанная с успешностью в обучении» у 79% детей (22 человека), был выявлен нормальный уровень тревоги, что говорит о том, что испытуемые не испытывают чувства опасения для достижения результатов. У 21 % (6 человек) выявлен несколько высокий уровень тревожности, что не позволяет испытуемым развивать потребности в успехе для достижения высокого результата.

По шкале «Тревога, возникающая в ситуациях самовыражения» явно высокий уровень тревоги, был выявлен у 17% испытуемых (5 человек), что говорит о недостаточном уровне самооценки личности испытуемых. Несколько высокий уровень тревоги был выявлен у 8% (2 человека), это может говорить, что испытуемые в некоторых ситуациях самовыражения испытывают чувство тревоги. У 75% детей (21 человек) выявлен нормальный уровень тревожности, следовательно, им свойственно испытывать негативное эмоциональное переживание ситуаций, связанных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.

У 29 % (8 человек) несколько повышенный уровень тревожности по шкале «Тревога, возникающая в ситуации проверки знаний», это говорит о том, что при проверке уровня знаний (особенно выступление у доски перед классом) дети испытывают тревогу. У 60% (17 человек) испытуемых результат по данной шкале определяется как нормальный уровень

тревожности, это говорит о том, что испытуемым не свойственно испытывать чувство тревоги. Низкий уровень тревоги был выявлен у 11% (3 человека), следовательно, дети не испытывают тревожность при проверке знаний.

Результаты по шкале «Снижение психической активности, обусловленное тревогой» у 14% (4 человек) несколько высокий, следовательно, у детей снижен уровень приспособляемости в ситуациях стрессогенного характера, повышающих неадекватное и деструктивное реагирование на тревожные факторы среды. Нормальные показатели по данной шкале выявлены у 68% (19 человек), это говорит о нормальном уровне приспособляемости в стрессовых ситуациях. У 18% (5 человек) в контрольной группе выявлен низкий результат, что может говорить, что испытуемым не характерно снижение психической активности в стрессовых ситуациях.

По шкале «Повышенная вегетативная реактивность», несколько высокий результат был выявлен у 14% детей (4 человека), это говорит о том, что у испытуемых выражена вегетативная реакция, признаками которой являются учащенное сердцебиение, озноб, апатия, слабость, сонливость, головокружение. У 64% детей (18 человек) выявлен нормальный уровень тревожности, что может говорить о том, что испытуемым свойственно проявление вегетативных реакций. У 22% детей (6 человек) низкий уровень тревожности, это говорит о том, что испытуемым не свойственно проявление вегетативной реакции.

Таким образом, у 25% детей (7 человек) был выявлен высокий уровень тревожности, что может говорить, о том, что общее эмоциональное состояние испытуемых находится на высоком уровне развития отклоняющихся реакций. Нормальный уровень тревожности выявлен у 71% (20 человек), этот уровень является необходимым для адаптации и продуктивной деятельности. У 4% (1 человек), был выявлен низкий уровень тревожности, это может говорить о том, что чувство тревоги не свойственно испытуемому.

Индивидуальные числовые данные испытуемых по методике представлены в приложении Б в таблице Б.1.

Результаты по методике «Незаконченные предложения» предоставлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты по методике «Незаконченные предложения»

№	Имя	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Уровень тревоги
1	Юлия	-	-	+	-	-	-	+	-	-	В
2	Андриана	-	-	+	-	-	-	-	-	-	В
3	Ира	-	-	+	-	-	-	+	+	-	В
4	Иван	-	-	-	-	-	-	-	+	-	В
5	Лена	+	-	-	-	-	-	+	+	-	В
6	Наташа	+	-	-	-	+	-	-	+	-	В
7	Алина	+	-	-	-	-	+	-	-	-	В
8	Полина	-	-	-	-	+	-	-	+	+	В
9	Тимур	-	-	+	-	-	-	-	-	-	В
10	Максим	-	+	-	-	+	-	-	-	-	В
11	Даша	-	-	+	-	-	-	-	+	-	В
12	Андрей	-	+	-	-	-	+	+	-	-	В
13	Карина	+	-	+	+	-	-	+	+	+	С
14	Вика	+	-	+	-	+	+	+	+	+	Н
15	Кристина	+	-	+	-	-	-	+	+	+	С
16	Ангелина	+	-	+	+	-	-	+	+	+	С
17	Дима	+	-	-	-	+	+	-	-	+	С
18	Ричард	+	-	+	+	-	-	+	+	+	С
19	Тимур М	+	-	+	+	+	-	+	+	+	Н
20	Иван	-	+	-	+	+	-	+	-	+	С
21	Степан	+	+	+	-	+	-	+	+	+	Н
22	Алина Ч	+	-	+	+	-	-	+	+	+	С
23	Андрей К	-	-	+	-	-	+	+	+	+	С
24	Катя	+	-	+	+	-	+	+	+	+	Н
25	Саша	+	+	+	+	-	+	+	+	+	Н
26	Денис	+	-	+	+	-	-	+	+	+	С
27	Кирилл	+	-	+	+	-	+	+	+	+	Н
28	Татьяна	-	-	+	+	-	-	+	+	+	С
Условные обозначения:						«+»- положительно окрашенный ответ «-»- отрицательно окрашенный ответ					
1. Ситуация когда ребенок идет в школу.						В- высокий уровень тревоги					
2. Ситуация на контрольной.						С- средний уровень тревоги					
3. Ситуация на экзамене.						Н- низкий уровень тревоги					
4. Ситуация когда ребенок отвечает у доски.											
5. Ситуация если ребенок получает «двойку».											
6. Ситуация когда учитель спрашивает.											
7. Ситуация когда ребенок встречается с одноклассниками.											
8. Ситуация когда ребенок ждет родителей с родительского собрания.											
9. Ситуация когда ребенок думает школе.											

По данным таблицы 2, у 43% (12 человек) испытуемых тревогу вызывают ситуации, когда они идут в школу, это говорит о том что дети испытывают чувство тревоги когда идут в школу. 57 % (16 человек) не испытывают чувство тревоги в данной ситуации, что говорит о положительном эмоциональном фоне развития личности.

У 82% (23 человека) наибольшую тревогу вызывает проверка уровня знаний в виде контрольной работы, что является вполне естественным в стрессовой ситуации. И только 18% (5 человек) детей, не испытывают волнения в данной ситуации, это может говорить об уверенности в себе и уровне знаний.

Ситуация на экзамене у 68% (19 человек) не вызывает тревогу, возможно это связано с тем что дети младшего школьного возраста еще не сдавали экзамены и не совсем понимают что он из себя представляет. 32% (9 человек) испытуемых воспринимают экзамен как тревожную ситуацию.

У 60% (17 человек) испытуемых ответ у доски, вызывает чувство беспокойства, что может говорить о неуверенности испытуемого в себе. 40% (11 человек) не испытывают волнения отвечая у доски, это говорит о том что испытуемые адекватно оценивают себя и мнение окружающих.

В ситуации, когда учитель спрашивает у 71% (20 человек) были выявлены отрицательные окрашенные ответы, что может говорить о повышенной тревоге в отношениях с ним. У 29 % (8 человек) детей выявлен нормальный уровень тревоги в отношении с учителями.

68% (19 человек) испытуемых в ситуациях когда они встречаются с одноклассниками не возникает тревожного состояния. 32% (9 человек) испытывают тревогу при встречи с одноклассниками.

У 71% (20 человек) детей не возникает тревога в ситуации когда ребенок ждет родителей с родительского собрания, что может говорить о положительном отношении между ребенком и родителями. 29% (8 человек) испытуемых в данной ситуации испытывают чувство тревоги, это может говорить о сложных взаимоотношениях в семье.

60% (17 человек) детей не беспокоятся когда думают о школе, что говорит о положительном эмоциональном фоне образовательного процесса. 40% детей (11 человек) испытывают тревогу, когда идут в школу, это может говорить, о нежелании посещать учебное заведение.

Таким образом, у 43% детей (12 человек) выявлен высокий уровень тревожности, что говорит о неблагоприятном эмоциональном отношении детей к школьному процессу. Нормальный уровень тревожности выявлен у 36% детей (10 человек), это говорит о положительном отношении детей к образовательному процессу. У 21% детей (6 человек) выявлен низкий уровень тревожности, это говорит о том, что дети не испытывают ни положительных ни отрицательных эмоций к процессу школьного обучения.

Индивидуальные числовые данные испытуемых по методике «Незаконченные предложения» представлены в приложении Б в таблице Б.2.

В таблице 3 предоставлены результаты по методике «Карта наблюдений».

Таблица 3 – Результаты по методике «Карта наблюдений»

№	Имя	Невербальные признаки тревожности	Вербальные признаки тревожности	Уровень тревоги
1	Юлия	+	+	В
2	Андриана	+	+	В
3	Ира	+	+	В
4	Иван	+	+	В
5	Лена	+	+	В
6	Наташа	+	+	В
7	Алина	-	+	В
8	Полина	+	+	В
9	Тимур	+	+	В
10	Максим	-	+	В
11	Даша	+	+	В
12	Андрей	+	+	В
13	Карина	-	-	Н
14	Вика	-	-	Н
15	Кристина	-	-	Н
16	Ангелина	-	-	Н
17	Дима	-	-	Н
18	Ричард	-	-	Н
19	Тимур М	-	-	Н
20	Иван	-	-	Н

№	Имя	Невербальные признаки тревожности	Вербальные признаки тревожности	Уровень тревоги
21	Степан	-	-	Н
22	Алина Ч	-	-	Н
23	Андрей К	-	-	Н
24	Катя	-	-	Н
25	Саша	-	-	Н
26	Денис	-	-	Н
27	Кирилл	-	-	Н
28	Татьяна	-	-	Н
Условные обозначения: «+»- присутствие признаков тревоги «-»- отсутствие признаков тревоги В- высокий уровень тревоги С- средний уровень тревоги Н- низкий уровень тревоги				

Анализируя данные таблицы 3, у 36% (10 человек) испытуемых наблюдались невербальные признаки тревожности, это может говорить о явном признаке тревоги, неосознаваемой самими испытуемыми. У 64% детей (18 человек) не выявлено невербальных признаков тревожности.

У 43% (12 человек) выявлены признаки вербальной тревожности, это свидетельствует о том, что испытуемые осознают свое состояние тревоги. У 57% (16 человек) испытуемых не наблюдалось состояния тревоги при устном ответе, это говорит о том, что дети не испытывают волнения при ответе.

Методом наблюдения у 57% (16 человек) детей, не было установлено признаков вербальной и невербальной тревожности. У 43% (12 человек) детей были выявлены вербальные и невербальные признаки тревоги.

Индивидуальные числовые данные испытуемых по методике «Карта наблюдений» представлены в приложении Б в таблице Б.3.

Для сопоставительного анализа данных констатирующего эксперимента по изучению уровня школьной тревожности младших школьников, мы объединили результаты трех методик и представили их в таблице 4.

Таблица 4 – Результаты диагностики школьной тревожности младших школьников (первичная диагностика)

№	Имя	Методика «Многомерной оценки детской тревожности»	«Незаконченные предложения»	«Карта наблюдений»	Общий уровень тревожности
1	Юлия	В	В	В	В
2	Андриана	В	В	В	В
3	Ира	В	В	В	В
4	Иван	В	В	В	В
5	Лена	В	В	В	В
6	Наташа	В	В	В	В
7	Алина	С	В	В	В
8	Полина	В	В	В	В
9	Тимур	С	В	В	В
10	Максим	С	В	В	В
11	Даша	С	В	В	В
12	Андрей	С	В	В	В
13	Карина	С	С	Н	С
14	Вика	С	Н	Н	Н
15	Кристина	С	С	Н	С
16	Ангелина	С	С	Н	С
17	Дима	С	С	Н	С
18	Ричард	С	С	Н	С
19	Тимур М	С	Н	Н	Н
20	Иван	С	С	Н	С
21	Степан	С	Н	Н	Н
22	Алина Ч	Н	С	Н	Н
23	Андрей К	С	С	Н	С
24	Катя	С	Н	Н	Н
25	Саша	С	Н	Н	Н
26	Денис	С	С	Н	С
27	Кирилл	С	Н	Н	Н
28	Татьяна	С	С	Н	С
В- высокий уровень тревожности С- средний уровень тревожности Н – низкий уровень тревожности					

Анализируя данные таблицы 4, можно сделать следующие выводы.

Высокий уровень тревожности выявлен у 43% детей (12 человек), что может говорить, о том, что общее эмоциональное состояние испытуемых находится на высоком уровне развития отклоняющихся реакций. Средний уровень тревожности выявлен у 32% (9 человек) детей, этот уровень является необходимым для адаптации и продуктивной деятельности. У 25% (7

человек), был выявлен низкий уровень тревожности, это может говорить о том, что чувство тревоги не свойственно испытуемым.

Сводная таблица индивидуальных числовых данных младших школьников по результатам первичной диагностики представлена в приложении Б (таблица Б.4).

По результатам первичной диагностики вся выборка исследования была разделена на контрольную и экспериментальную группы. Контрольную группу составили дети с низким и средним уровнем тревожности в количестве 16 человек. Дети с высоким уровнем тревожности были определены в экспериментальную группу и участвовали в формирующем эксперименте. Таких детей было выявлено 12 человек. Суть и результаты формирующего эксперимента представлены в следующих параграфах работы.

2.2 Тренинговая программа, направленная на снижение высокого уровня школьной тревожности

Младший школьный возраст является сенситивным периодом для появления чувства тревоги, но так как она еще не является личностным образованием, то этот период очень важен для формирования здоровой и благополучной личности. В этом возрасте дети больше ориентированы на мнение окружающих, поэтому посещение школы может вызывать внутреннюю напряженность, тревожность, неадекватность защитных реакций на обиды, чувствительность к мнению окружающих.

Вследствие долгого воздействия напряженной ситуации в семье и школе, у ребенка возникает внутренняя скованность, эмоциональная закрытость, что может мешать самораскрытию и самовыражению. У тревожных детей формируется специфическое отношение к себе, нарушается самопринятие, снижается уровень уверенности в себе. Тревожные дети

неохотно начинают, заниматься новыми видами деятельности, застенчивы и трусливы.

Младший школьный возраст благоприятный период для применения методов арт-терапии. Общение через продукт творчества нередко предпочтительнее вербального общения, это помогает скрыть свои переживания в визуальных образах и избежать прямого контакта с арт-терапевтом. По мере осознания своих проблем и конфликтов дети постепенно переходят к их вербализации, преодолению и разрешению.

Целью тренинговой программы является снижение уровня школьной тревожности у детей младшего школьного возраста с помощью методов арт-терапии. Предлагаемый тренинг оказывает положительное влияние и на развитие способности к социальной адаптации.

Мы выделили следующие задачи тренинговой программы:

1. Снизить уровень школьной тревожности младших школьников.
2. Снизить внутреннее эмоциональное напряжение.
3. Повысить чувства уверенности в себе.
4. Способствовать установлению взаимопонимания со сверстниками и учителями.

Занятия тренинговой программы проводятся в групповой форме. Такая форма работы будет способствовать созданию доверительной атмосферы на занятиях, что является необходимым условием для снижения уровня тревожности.

Аудитория тренинга: младшие школьники с высоким уровнем тревожности.

Из методов арт-терапии нами были использованы методы - изотерапия (или рисуночной терапии) в комплексе с музыкотерапией и сказкотерапия. Эти методы доступны и понятны детям. Изотерапия в комплексе с музыкотерапией способствовала раскрытию личностных затруднений на бессознательном уровне, установление коммуникативных связей, так как большая часть упражнений была с открытыми обсуждениями, но при этом

уровень и качество рисунков не учитывался. Сказкотерапия помогла перестроить негативное мышление на более позитивное. Например, на 5 занятия детям было предложено сочинить «страшную сказку», где один ребенок в сказочной форме называл страшную или пугающую ситуацию, а следующему ребенку нужно было превратить эту ситуацию в смешную. При помощи рефлексии участники смогли проанализировать свои чувства и эмоции, полученные в ходе занятий. Занятия были структурированными, содержали в себе активную и пассивную форму работы.

В структуре каждого занятия были выделены следующие этапы:

- Этап «Приветствия» – этот этап позволял детям переключиться со школьного процесса на процесс тренингового занятия.

- Этап «Разминочный» - позволяющий настроиться на рабочую атмосферу, снизить эмоциональное напряжение.

- Этап «Основной» – в этой части занятий применялись арт-терапевтические методы и дети уже погружались в творческий процесс.

- Этап «Завершающий» - дети рассказывали о своих творческих работах.

- Этап «Рефлексии» - общее обсуждение эмоций, впечатлений и мнений от всего занятия.

- Этап «Прощания» - начало и конец занятий должны быть ритуальными, чтобы сохранить у ребёнка ощущение целостности и завершённости занятия.

Во время приветствия и разминки дети сидели в кругу. Такое расположение дает возможность открытого общения, создает ощущение целостности, завершенности, облегчает взаимопонимание. Основной этап занятий проводили за общим столом, и сопровождался музыкальным фоном, что позволяло детям полностью погрузиться в творчество.

Для реализации данной программы мы опирались на следующие принципы проведения занятий:

- Принятие ребенка таким, какой он есть;

- Не торопить, не замедлять творческий процесс;
- Учитывать принцип поэтапного погружения и выхода из травмирующей ситуации;
- Творческий процесс не комментируется;
- Безоценочное восприятие продуктов творчества, все работы рассматриваются с равным уважением;
- Не перебивать говорящего;
- Автор творческого продукта сам рассказывает и интерпретирует его;
- Взаимоуважение всех участников группы друг к другу;
- Ценен вклад каждого ребенка;
- Сохранение тайны, все что, происходит на занятии остается в тайне.

Необходимым условием коррекционной работы является целенаправленность и систематичность занятий. На занятиях по арт-терапии используются упражнения, направленные на снятие психологического напряжения, снижение уровня агрессивности и негативизма, повышение коммуникативных навыков, эмоциональной разгрузки.

Продолжительность коррекционной работы составила 5 недель и состояла из 8 занятий, средняя продолжительность каждого занятия - 45- 50 минут. Частота встреч - 1-2 занятия в неделю. Занятия проводились в актовом зале школы, эта смена обстановки позволяла детям расслабиться от школьного процесса и раскрепоститься. Помещение актового зала является достаточно просторным, что позволило разделить пространство на несколько зон:

- «Рабочая зона» - место, где находились столы для индивидуальной и коллективной творческой работы;
- «Чистая зона» - круг из стульев для группового обсуждения и общения

- «Свободная зона» - свободное пространство от мебели (сцена), для динамичных упражнений.

- «Выставочная зона» - стена для организации выставок работ участников. Кроме того стены используются и для развешивания изобразительной продукции перед обсуждением.

- «Зона хранения» - место для хранения изобразительной продукции участников арт-терапии, каждый из которых должен быть уверен, что его творчество не станет предметом всеобщего обсуждения или иных манипуляций без личного на то согласия.

Полное содержание программы тренинга представлено в приложении В.

2.3 Оценка эффективности тренинговой программы

С целью оценки эффективности тренинговой программы, нами было проведено повторное исследование по тем же методикам в экспериментальной и контрольной группе.

Представим результаты повторной диагностики и проанализируем их.

В таблице 5 предложены результаты повторной диагностики уровня школьной тревожности экспериментальной группы.

Таблица 5 – Результаты повторной диагностики уровня школьной тревожности младших школьников (экспериментальная группа)

№	Имя	Методика «Многомерной оценки детской тревожности»	«Незаконченные предложения»	«Карта наблюдений»	Общий уровень тревожности
1	Юлия	С	Н	Н	Н
2	Андриана	С	С	Н	С
3	Ира	С	Н	С	С
4	Иван	С	Н	Н	Н
5	Лена	С	С	С	С
6	Наташа	С	Н	Н	Н
7	Алина	С	С	С	С
8	Полина	С	Н	Н	Н

№	Имя	Методика «Многомерной оценки детской тревожности»	«Незаконченные предложения»	«Карта наблюдений»	Общий уровень тревожности
9	Тимур	С	С	Н	С
10	Максим	С	С	С	С
11	Даша	С	С	Н	С
12	Андрей	С	С	Н	С
В- высокий уровень тревожности С- средний уровень тревожности Н –низкий уровень тревожности					

По данным таблицы 5, мы пришли к следующим выводам.

По методике «Многомерной оценки детской тревожности» нормальный уровень тревожности выявлен у 100% (12 человек), этот уровень является необходимым для адаптации и продуктивной деятельности.

По методике «Незаконченные предложения» нормальный уровень тревожности выявлен у 58% детей (7 человек), это говорит о положительном отношении детей к образовательному процессу. У 42% детей (5 человек), выявлен низкий уровень тревожности, это говорит о том, что дети не испытывают ни положительных ни отрицательных эмоций к процессу школьного обучения.

Методом наблюдения у 67% (8 человек), не было установлено признаков вербальной и невербальной тревожности. У 33% (4 человека) детей были выявлены вербальные признаки тревожности.

Таким образом, после участия детей в тренинговой работе, средний уровень тревожности выявлен у 67% (8 человек), этот уровень является необходимым для адаптации и продуктивной деятельности. У 33% (4 человека), был выявлен низкий уровень тревожности, это может говорить о том, что чувство тревоги не свойственно испытуемым.

В таблице 6 предоставлены результаты повторного диагностического обследования контрольной группы детей.

Таблица 6 - Результаты повторной диагностики уровня школьной тревожности младших школьников (контрольная группа)

№	Имя	Методика «Многомерной оценки детской тревожности»	«Незаконченные предложения»	«Карта наблюдений»	Общий уровень тревожности
1	Карина	С	С	Н	С
2	Вика	С	Н	Н	Н
3	Кристина	С	С	Н	С
4	Ангелина	С	С	Н	С
5	Дима	С	С	Н	С
6	Ричард	С	С	Н	С
7	Тимур М	С	Н	Н	Н
8	Иван	С	С	Н	С
9	Степан	С	Н	Н	Н
10	Алина Ч	Н	С	Н	Н
11	Андрей К	С	С	Н	С
12	Катя	С	Н	Н	Н
13	Саша	С	Н	Н	Н
14	Денис	С	С	Н	С
15	Кирилл	С	Н	Н	Н
16	Татьяна	С	С	Н	С
В- высокий уровень тревожности С- средний уровень тревожности Н – низкий уровень тревожности					

По данным таблицы 6 можно сделать следующие выводы. По методике «Многомерной оценки детской тревожности» нормальный уровень у 94% (15 человек), этот уровень является необходимым для адаптации и продуктивной деятельности. У 6% (1 человек), был выявлен низкий уровень тревожности, это может говорить о том, что чувство тревоги не свойственно испытуемым.

Нормальный уровень тревожности по методике «Незаконченные предложения» выявлен у 62% (10 человек), это говорит о положительном отношении детей к образовательному процессу. У 38% (6 человек), выявлен низкий уровень тревожности, это говорит о том, что дети не испытывают ни положительных ни отрицательных эмоций к процессу школьного обучения.

Методом наблюдения у 100% (16 человек) детей, не было установлено признаков вербальной и невербальной тревожности.

По результатам повторной диагностики в контрольной группе мы пришли к следующему выводу, средний уровень тревожности выявлен у 56% (9 человек) детей, этот уровень является необходимым для адаптации и продуктивной деятельности. У 44% (7 человек), был выявлен низкий уровень тревожности, это может говорить о том, что чувство тревоги не свойственно испытуемым.

Таблицы с индивидуальными числовыми данными контрольной и экспериментальной групп по результатам повторной диагностики представлены в приложении Г (таблицы Г.5-Г.8).

Для наглядности, данные первичной и повторной диагностик мы представили в диаграммах. Результаты сравнительного анализа данных уровня школьной тревожности детей контрольной группы предоставлены на рисунке 1.



Рисунок 1 – Уровень тревожности в контрольной группе

Как видно из рисунка 1, результаты контрольной группы исследования не изменились, это говорит о том, что уровень тревожности детей остался на прежнем уровне.

На рисунке 2 предоставлены результаты сравнительного анализа данных уровня школьной тревожности детей экспериментальной группы.

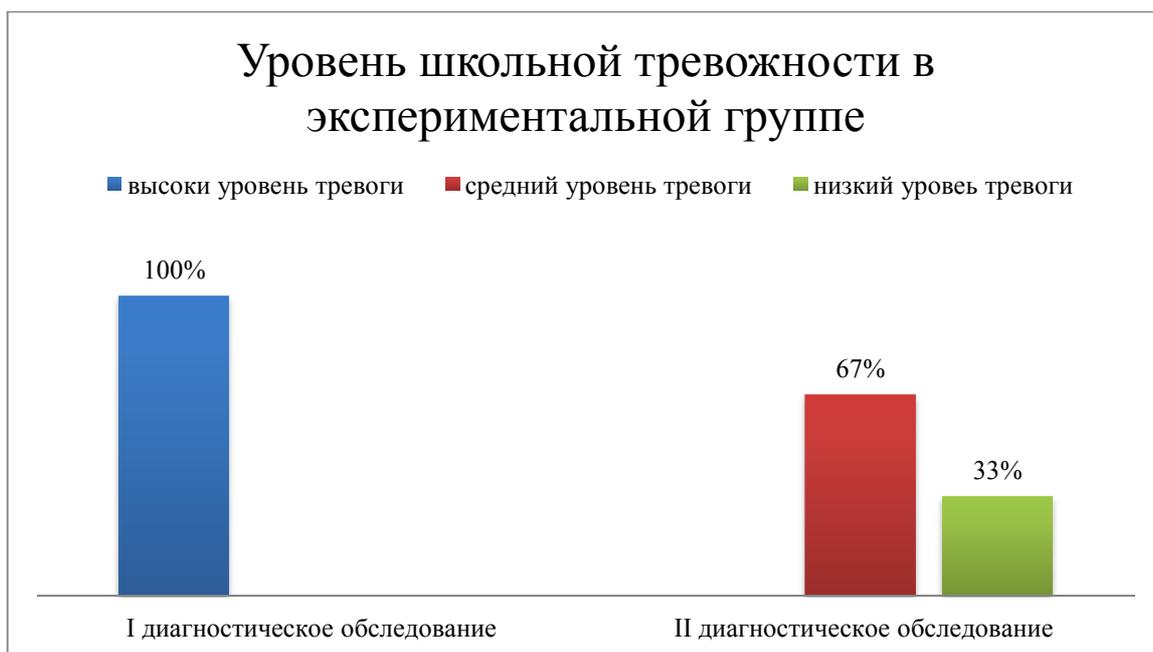


Рисунок 2 - Уровень школьной тревожности в экспериментальной группе

Как видно из рисунка 2, после проведения тренинговой программы, у 67% детей уровень тревожности стал средним, а у 33% детей выявлен низкий уровень тревожности.

С целью оценки эффективности разработанной нами тренинговой программы, данные первичной и повторной диагностик в экспериментальной группе были подвержены обработке с помощью метода математической статистики. При этом использовался расчет непараметрического U-критерия Манна-Уитни. Результаты расчета предоставлены в таблице 7.

Таблица 7 – Результаты непараметрического U-критерия Манна-Уитни

	U-критерий Манна-Уитни	Уровень значимости (p)
Результаты диагностического обследования экспериментальной группы	37	p<0,05 Значимо

По данным таблицы 7, расчет U-критерия Манна-Уитни показал, что изменения уровня школьной тревожности у младших школьников после участия в тренинге с применением методов арт-терапии, статистически значимые ($U=37$ при $p<0,05$).

Таким образом, разработанная нами тренинговая программа является эффективным методом коррекции школьной тревожности у младших школьников.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проанализировав психолого-педагогическую литературу по проблеме исследования, можно заключить следующее. Под тревожностью понимают склонность человека переживать тревогу, то есть эмоциональное состояние, возникающее в ситуациях неопределенной опасности и проявляющееся в ожидании неблагоприятного развития событий. Тревожность рассматривается как ситуативное явление и как личностная характеристика. Ситуативная тревожность возникает в конкретной ситуации, которая справедливо вызывает беспокойство. Личностная тревожность - как черта личности, выражающаяся в чувстве постоянной тревоги даже в тех ситуациях, которые к этому не располагают.

Школьная тревожность включает различные аспекты устойчивого эмоционального неблагополучия в школьном процессе. Тревогу в разные периоды школьного обучения испытывают многие школьники. Причинами возникновения школьной тревожности в младшем школьном возрасте может являться завышенные требования, строгость и частые упреки со стороны родителей и педагогов, ожидание негативной оценки со стороны учителей и сверстников, повышенное беспокойство в учебных обстоятельствах, в классе.

Исследования многих авторов доказывают тот факт, что в младшем школьном возрасте школьная тревожность поддается коррекции, так как еще не является устойчивой чертой характера и относительно обратима при проведении соответствующих психолого-педагогических мероприятий.

Одним из наиболее эффективных методов коррекции школьной тревожности является метод арт-терапии. Она отличается особой «мягкостью». Ребенку предоставляется максимальная степень свободы. Он во многих случаях оказывается «ведущим» арт-терапевтический процесс, выражая себя в том стиле и тех формах, которые отвечают его состоянию, особенностям личности и потребностям.

Арт-терапия создает для ребенка благоприятный эмоциональный фон, способствующий личностному развитию младшего школьника, обеспечивает эффективное эмоциональное реагирование, облегчает процесс коммуникации для замкнутых, стеснительных или слабоориентированных на общение детей, дает возможность невербального контакта, способствует преодолению психологических защит.

Нами было организовано экспериментальное исследование с целью изучения уровня школьной тревожности младших школьников. В результате высокий уровень тревожности выявлен у 43% детей (12 человек), общее эмоциональное состояние этих детей находится на высоком уровне развития отклоняющихся реакций. Средний уровень тревожности выявлен у 32% (9 человек) детей, этот уровень является необходимым для адаптации и продуктивной деятельности. У 25% (7 человек), был выявлен низкий уровень тревожности, это говорит о том, что чувство тревоги не свойственно испытуемым.

По результатам первичной диагностики вся выборка исследования была разделена на контрольную и экспериментальную группы. Дети с высоким уровнем школьной тревожности представили экспериментальную группу и для них был разработан тренинг с применением методов арт-терапии.

По завершении тренинга была проведена повторная диагностика, результаты которой показали следующее: у 67% (8 человек) выявлен средний уровень тревожности, а у 33% (4 человека) низкий уровень тревожности.

По наблюдениям учителя за детьми после участия их в тренинге, дети стали увереннее в себе, способны адекватно оценивать себя и мнение окружающих, снизился уровень эмоционального напряжения, раскрылся творческий потенциал, повысился уровень коммуникативных способностей. Помимо этого, дети, участвовавшие в тренинговой программе стали более активно вести себя на занятии, увереннее отвечать перед классом не боясь оценочных суждений о себе.

Дети контрольной группы, не участвовавшие в тренинге, при повторной диагностике показали те же результаты, что при первичном исследовании.

Также эффективность разработанного нами тренинга была проверена с помощью метода математической статистики (U-критерия Манна-Уитни). В результате выявлено, что изменения, произошедшие у детей экспериментальной группы после формирующего эксперимента, являются статистически значимыми.

Таким образом, поставленная нами цель достигнута, задачи реализованы в полном объеме, гипотеза полностью подтверждена.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аметова, Л. А. Формирование арт-терапевтической культуры младших школьников. Сам себе арт-терапевт / Л. А. Аметова. – Москва : Просвящение, 2013.
2. Аникина, Г. В. Сказкотерапия как один из методов коррекционно-развивающей работы с детьми / Г. В. Аникина // Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». – Москва : ИД «1 сентября», 2001. – 112с.
3. Баданина, Л. П. Основы общей психологии : учебное пособие / Л. П. Баданина. – Москва : Флинта, 2012. – 448 с.
4. Бетенски, М. Что ты видишь? Новые методы арт-терапии / М. Бетенски; Пер. с англ. М. Злотник. – Москва : Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2012. – 256с.
5. Венгер, А. Л. Психологические рисуночные тесты. Иллюстрированное руководство / А. Л. Венгер. – Москва : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2011. – 160 с.
6. Ворожцова, О. А. Музыка и игра в детской психотерапии / О. А. Ворожцова. – Москва : Институт психотерапии, 2013.
7. Габдрева, Г. Ш. Основные аспекты проблемы тревожности в психологии / Г. Ш. Габдрева // Тонус. – 2000. – № 5. – С.45-50.
8. Дилео, Д. Детский рисунок: диагностика и интерпретация / Д. Дилео. – Москва : Апрель Пресс. Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2011. – 272 с.
9. Зинкевич-Евстигнеева, Т. Д. Чудеса на песке. Практикум по песочной терапии / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева, Т. М. Грабенко. – Санкт-Петербург : Речь, 2011.
10. Изард, К. Э. Психология эмоций : учебник / К. Э. Изард. – Санкт-Петербург : Питер, 2000. – 464 с.
11. Ильин, Е. П. Психофизиология состояний человека / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2005. - 412 с.

12. Киселева, М. В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе / М. В. Киселева. – Санкт-Петербург : Речь, 2007. – 336 с.
13. Киселева, М. В. Арт-терапия в работе с детьми. Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов работающих с детьми / М. В. Киселева. – Санкт-Петербург : Речь, 2007. – 160 с.
14. Копытин, А. И. Теория и практика арт-терапии / А. И. Копытин. – Санкт-Петербург : Питер, 2002. – 368 с.
15. Копытин, А. И. Системная арт-терапия / А. И. Копытин. – Санкт-Петербург : Питер, 2001.
16. Копытин, А. И. Арт - терапия детей и подростков / А. И. Копытин, Е. Е. Свистовская. – Москва : Когито - Центр, 2007.
17. Кочубей, Б. Ярлыки для тревожности / Б. Кочубей, Е. Новикова // Журнал Семья и школа. – 2012. – № 9. – С. 55-58.
18. Кэмпбелл, Р. Как на самом деле любить детей / Р. Кэмпбелл. – Москва, 2011.
19. Лебедева, Л. Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий / Л. Д. Лебедева. – Санкт-Петербург : Речь, 2003. – 256 с.
20. Лебедева, Л. Д. Энциклопедия признаков и интерпретаций в проективном рисовании и арт-терапии / Л. Д. Лебедева, Ю. В. Никонорова, Н. А. Тараканова. – Санкт-Петербург : Речь, 2006.
21. Мардер, Л. Цветной мир. Групповая арт-терапевтическая работа с детьми дошкольного и младшего школьного возраста / Л. Мардер. – Москва : Генезис, 2011.
22. Мещеряков, Б. Г. Большой психологический словарь / Б. Г. Мещеряков, В. П. Зинченко. – Москва, 2012.
23. Микляева, А. В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция / А. В. Микляева, П. В. Румянцева. – Санкт-Петербург : Речь, 2004. – 248 с.
24. Мэй, Р. Смысл тревоги / Р. Мэй. – Москва : Независимая фирма «Класс», 2011. – 384 с.

25. Никитин, В. Н. Арт-терапия : учебное пособие / В. Н. Никитин. – Москва : Когито-Центр, 2014.
26. О'Коннор, К. Теория и практика игровой психотерапии / К. О'Коннор. – Санкт-Петербург : Питер, 2012.
27. Осипова, А. А. Общая психокоррекция : учебное пособие / А. А. Осипова. – Москва : ТЦ СФЕРА, 2004 . – 512 с.
28. Прихожан, А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А. М. Прихожан. – Москва: МОДЭК, 2000. – 304 с.
29. Рудестам, К. Групповая психотерапия / К. Рудестам. – Санкт-Петербург, 2011.
30. Ромицына, Е. Е. Проблемы интегративной оценки уровня и характера детской тревожности в экспериментальной психологии. Психиатрия консультирования : материалы конференции / Е. Е. Ромицына. – Санкт-Петербург : ГМУ, 2002.
31. Ромицына, Е. Е. Сравнительный анализ тестов тревожности / Е. Е. Ромицына // Сибирский психологический журнал. – Томск, 2004. – № 20. – С. 120-128.
32. Ромицына, Е. Е. Психодиагностическая методика для многомерной оценки детской тревожности : пособие для врачей и психологов / Ромицына Е. Е. – Санкт-Петербург, 2007.
33. Сидоренко, Е. В. Методы математической обработки в психологии / Е. В. Сидоренко. – Санкт-Петербург : Речь, 2013. – 350 с.
34. Собчик, Л. Н. Диагностика индивидуально-типологических свойств и межличностных отношений : практическое руководство / Л. Н. Собчик. – Санкт-Петербург : Речь, 2013. – 96 с.
- Электронные ресурсы:
35. Божович, Л. И. Проблемы формирования личности [Электронный ресурс] / Л. И. Божович. – Москва, 2012. Режим доступа: <http://padaread.com/?book=4445&pg=16> .

36. Захаров, А. И. Психотерапия невротиков у детей и подростков [Электронный ресурс] / А. И. Захаров. – Москва, 2012. Режим доступа: <http://padaread.com/?book=15830&pg=1>.

37. Малкова, Е. Е. Психодиагностическая методика для многомерной оценки детской тревожности. Методика многомерной оценки детской тревожности : пособие для врачей и психологов [Электронный ресурс] / Е.Е. Малкова, Л. И. Вассерман. – Санкт-Петербург, 2007. Режим доступа: <http://psylab.info>.

38. Неймарк, М. С. Психологический анализ эмоциональных реакций школьников на трудности в работе. Вопросы психологии личности школьника [Электронный ресурс] / М. С. Неймарк. Режим доступа: <http://psychlib.ru/mgppu/vpb/vpb-2771.htm>.

39. Прихожан, А. М. Причины, профилактика и преодоление тревожности [Электронный ресурс] / А. М. Прихожан // Психологическая наука и образование. – 2000. – №2. Режим доступа: <http://psychlib.ru/mgppu/periodica/PNIO021998/PPP-011.HTM>.

40. Прихожан, А. М. Психология тревожности. Дошкольный и школьный возраст. [Электронный ресурс] / А. М. Прихожан. Питер, 2009. Режим доступа: <http://libatriam.net/read/650173/0/>.

**Диагностический инструментарий изучения школьной тревожности
детей младшего школьного возраста**

Методика «Многомерной оценки детской тревожности» (МОДТ).

Автор методики Елена Евгеньевна Ромицына. Методика состоит из 100 вопросов, на которые испытуемые должны отвечать «да» или «нет». Выполнение заданий опросника является простым и доступным детям. Время проведения диагностики около 30 минут. Методику можно проводить как индивидуально, так и в группах.

Опросник включает 10 шкал:

- 1 - общая тревожность,
- 2 - тревога в отношениях со сверстниками,
- 3 - тревога, связанная с оценкой окружающих,
- 4 - тревога в отношениях с учителями,
- 5 - тревога в отношении с родителями,
- 6 - тревога, связанная с успешностью в обучении,
- 7 - тревога, возникшая в ситуациях самовыражения,
- 8 - тревога, возникшая в ситуации проверки знаний,
- 9 - снижение психической активности, обусловленное тревогой,
- 10 - повышенная вегетативная реактивность.

Каждая из 10 шкал описывает один из четырех психологических параметров:

- оценку уровня тревожности, имеющей непосредственное отношение к личностным потребностям ребенка,
- оценку роли в развитии тревожных реакций и состояний ребенка, особенностей его социальных контактов,
- оценку роли в развитии тревожных реакций и состояний ребенка ситуаций, связанных со школьным обучением.
- оценку особенностей психофизиологического и психовегетативного тревожного реагирования ребенка в стрессовых ситуациях.

Бланк с методикой предлагаемой испытуемому.

«Предлагаемые вам вопросы имеют отношение к тому, как вы себя обычно чувствуете. На каждый вопрос требуется однозначно ответить «Да» или «Нет». Старайтесь отвечать искренне и правдиво, здесь нет верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь.

Если вы определились с ответом на конкретный вопрос, то напротив соответствующего ему номера следует поставить знак «+», если ответ «ДА» и знак «-», если ваш ответ на данный вопрос – «НЕТ». Если вы затрудняетесь в выборе однозначного ответа, то выбирайте решение в соответствии с тем, что бывает чаще. Если ваш ответ на данный вопрос может быть различным в разные периоды вашей жизни, выбирайте решение так, как это правильно в настоящее время. Всякий вопрос, ответ на который вы не можете сформулировать как «ДА», следует считать отрицательным (т.е. «НЕТ»).

1. Часто ли ты чувствуешь себя обеспокоенным и взволнованным?
2. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?

3. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, только потому, что тебя могут не выбрать?
4. Как ты думаешь, теряют ли симпатии учителей те из учеников, которые не справляются с учебой?
5. Можешь ли ты свободно говорить с родителями о вещах, которые тебя беспокоят?
6. Трудно ли тебе учиться не хуже других ребят?
7. Боишься ли ты вступать в спор?
8. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?
9. Часто ли ты чувствуешь себя усталым?
10. Сказывается ли на желудке твое волнение?
11. Когда вечером ты лежишь в постели, часто ли ты испытываешь беспокойство по поводу того, что будет завтра?
12. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать того, что хочешь делать ты?
13. Кажется ли тебе, что окружающие часто недооценивают тебя?
14. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?
15. Можешь ли ты обратиться со своими проблемами к близким, не испытывая страха, что тебе будет хуже?
16. Часто ли тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?
17. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?
18. Обычно ты волнуешься при ответе или выполнении контрольных заданий?
19. Чувствуешь ли ты себя бодрым после отдыха?
20. Случается ли тебе попадать в такие ситуации, когда ты чувствуешь, что твое сердце вот-вот остановится?
21. Часто ли тебя что-то мучает, а что - не можешь понять?
22. Часто ли ты чувствуешь себя не таким, как большинство твоих одноклассников?
23. Часто ли ты боишься, что тебе не о чем будет говорить, когда кто-то начинает с тобой разговор?
24. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?
25. Кажется ли тебе иногда, что никто из родителей тебя хорошо не понимает?
26. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда ты делаешь ошибки?
27. Обычно тебя волнует то, что думают о тебе окружающие?
28. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?
29. Чувствуешь ли ты себя хуже от волнений и ожидания неприятностей?
30. Случается ли, что ты испытываешь кожный зуд и покалывание, когда волнуешься?
31. Часто ли ты волнуешься из-за того, что, как выясняется позже, не имеет никакого значения?
32. Верно ли, что большинство ребят относится к тебе по-дружески?
33. Испытываешь ли ты стеснение, находясь среди малознакомых людей?
34. Волнуешься ли ты, когда учитель просит остаться после уроков и поработать с ним индивидуально?
35. Когда у тебя плохое настроение, советуют ли тебе твои родители успокоиться и отвлечься?
36. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты

хочешь выделиться?

37. Часто ли, отвечая на уроке, ты переживаешь о том, что думают о тебе в это время другие?
38. Мечтаешь ли ты о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
39. Часто ли у тебя болит голова после напряженного дня?
40. Бывает ли у тебя сильное сердцебиение в тревожных для тебя ситуациях?
41. Часто ли ты чувствуешь неуверенность в себе?
42. Нравится ли тебе тот одноклассник, к которому другие ребята относятся лучше всех?
43. Обычно ты боишься невольно обидеть других людей своими случайно сказанными словами или поведением?
44. Боишься ли ты критики со стороны учителя?
45. Начинают ли твои родители сердиться и возмущаться по поводу любого пустяка, совершенного тобой?
46. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем теперь?
47. Часто ли одноклассники смеются над твоей внешностью и поведением?
48. Бывает ли так, что, отвечая перед классом, ты начинаешь заикаться и не можешь ясно произнести ни одного слова?
49. Трудно ли тебе вставать по утрам вовремя?
50. Бывают ли у тебя внезапные чувства жара или озноба?
51. Трудно ли тебе сосредоточиться на чем-то одном?
52. Верно ли, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимания?
53. Часто ли ты, услышав смех, чувствуешь себя задетым и думаешь, что смеются над тобой?
54. Легко ли учителю привести тебя в замешательство своим неожиданным вопросом?
55. Часто ли твои родители интересуются тем, что тебя волнует и чего ты хочешь?
56. Боишься ли ты не справиться со своей работой?
57. Часто ли ты упрекаешь себя в том, что не используешь многие свои способности?
58. Обычно ты спишь спокойно накануне контрольной или экзамена?
59. Легко ли ты засыпаешь вечером?
60. Кажется ли тебе иногда, что твое сердце бьется неравномерно?
61. Часто ли тебе снятся страшные сны?
62. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу так же хорошо, как и твои одноклассники?
63. Боишься ли ты потерять симпатии других людей?
64. Считаешь ли ты, что педагоги относятся к тебе несправедливо?
65. Всегда ли родители с пониманием выслушивают твои взгляды и мнения?
66. Можешь ли ты быть очень настойчивым, если хочешь добиться определенной цели?
67. Трудно ли тебе писать, если при этом кто-то смотрит на твои руки?
68. Часто ли ты получаешь низкую оценку, хорошо зная материал только из-за того, что волнуешься и теряешься при ответе?
69. Часто ли ты сердишься по мелочам?
70. Бывает ли так, что при волнении у тебя появляются красные пятна на шее и на лице?
71. Часто ли ты испытываешь страх в тех ситуациях, когда точно знаешь, что тебе ничто не угрожает?
72. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удастся быть лучше их?
73. Обычно тебе безразлично, что думают о тебе другие?
74. Боишься ли ты, что тебя могут вызвать к директору?

75. Если ты сделаешь что-нибудь не так, будут ли твои родители постоянно и везде говорить об этом?
76. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?
77. Нравится ли тебе быть первым, чтобы другие тебе подражали и следовали бы за тобой?
78. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?
79. Часто ли тебе приходится дома доделывать задания, которые ты не успел выполнить в классе?
80. Бывает ли тебе трудно дышать из-за волнения?
81. Боишься ли ты оставаться дома один?
82. Мешает ли тебе твоя застенчивость подружиться с тем, с кем хотелось бы?
83. Часто ли бывает, что тебе кажется, будто окружающие смотрят на тебя, как на никчемного и ненужного человека?
84. «Холодеет» ли у тебя все внутри, когда учитель делает тебе замечание?
85. Бывает ли тебе обидно, когда твое мнение не совпадает с мнением твоих родителей, а они категорически настаивают на своем?
86. Часто ли тебе снится, что твои одноклассники могут сделать то, что не можешь ты?
87. Боишься ли ты, что тебя неправильно поймут, когда ты захочешь что-то сказать?
88. Часто ли бывает такое, что у тебя слегка дрожит рука при выполнении контрольных заданий?
89. Легко ли тебе расплакаться из-за ерунды?
90. Боишься ли ты, что тебе вдруг станет дурно в классе?
91. Страшно ли тебе оставаться одному в темной комнате?
92. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?
93. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя окружающие?
94. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости из-за того, что ты не знаешь урок?
95. Чувствуешь ли ты себя никому не нужным каждый раз после ссоры с родителями?
96. Сильно ли ты переживаешь по поводу замечаний и отметок, которые тебя не удовлетворяют?
97. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?
98. Беспokoишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?
99. Часто ли ты получаешь более низкую оценку, чем мог бы получить из-за того, что не успел чего-то сделать?
100. Потееют ли у тебя руки и ноги при волнении?

Бланк к ответов по методике МОДТ

Имя _____

Пол _____ Возраст _____

1		2		3		4		5		6		7		8		9		10	
11		12		13		14		15		16		17		18		19		20	
21		22		23		24		25		26		27		28		29		30	
31		32		33		34		35		36		37		38		39		40	
41		42		43		44		45		46		47		48		49		50	
51		52		53		54		55		56		57		58		59		60	
61		62		63		64		65		66		67		68		69		70	
71		72		73		74		75		76		77		78		79		80	
81		82		83		84		85		86		87		88		89		90	
91		92		93		94		95		96		97		98		99		100	

КЛЮЧИ К ОПРОСНИКУ

По каждой шкале за совпадение с ключом ставится 1 стел

1 шкала

«Общая тревожность»

ответы «да» - 1, 11, 21, 31, 41, 51, 61, 71, 81, 91

2 шкала

«Тревога во взаимоотношениях со сверстниками»

ответы «да» – 2, 12, 22, 52, 72, 82

ответы «нет» – 32, 42, 62, 92

3 шкала

«Тревога в связи с оценкой окружающих»

ответы «да» – 3, 13, 23, 33, 43, 53, 63, 83, 93

ответы «нет» – 73

4 шкала

«Тревога во взаимоотношениях с учителями»

ответы «да» – 4, 24, 34, 44, 54, 64, 74, 84, 94

ответы «нет» – 14

5 шкала

«Тревога во взаимоотношениях с родителями»

ответы «да» – 25, 45, 75, 85, 95

ответы «нет» – 5, 15, 35, 55, 65

6 шкала

«Тревога, связанная с успешностью в обучении»

ответы «да» – 6, 16, 26, 36, 46, 56, 76, 86, 96

ответы «нет» – 66

7 шкала

«Тревога, возникающая в ситуациях самовыражения»

ответы «да» – 7, 17, 27, 37, 47, 57, 67, 87, 97

ответы «нет» – 77

8 шкала

«Тревога, возникающая в ситуациях проверки знаний»

ответы «да» – 8, 18, 28, 38, 48, 68, 78, 88, 98

ответы «нет» – 58

9 шкала

«Снижение психической активности, связанное с тревогой»

ответы «да» – 9, 29, 39, 49, 69, 79, 89, 99

ответы «нет» – 19, 59

10 шкала

«Повышение вегетативной реактивности, связанное с тревогой»

ответы «да» – 10, 20, 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90, 100

Определяем уровень тревоги по шкале

1-й уровень (1-2 стена) - Состояние тревожности испытуемому не свойственно. Подобное «чрезмерное спокойствие» может иметь и не иметь защитного характера.

2-й уровень (3-6 стенов) - Нормальный уровень тревожности, необходимый для адаптации и продуктивной деятельности.

3-й уровень (7-8 стенов) - Несколько повышенная тревожность, зачастую связанная с ограниченным кругом ситуаций или определенной сферой жизни.

4-й уровень (9 стенов) - Явно повышенная тревожность, носящая «разлитой», генерализованный характер.

5-й уровень (10 стенов) - Очень высокая тревожность, свидетельствующая о высоком риске развития патологических реакций.

Интерпретация результатов.

Шкала 1. «Общая тревожность», в результатах которой отражается общий уровень тревожных переживаний ребенка в последнее время, связанных с особенностями его самооценки, уверенности в себе и оценкой перспективы.

Шкала 2. «Тревога в отношениях со сверстниками», в результатах которой отражаются уровень тревожных переживаний, обусловленных проблемными взаимоотношениями с другими детьми и подростками,

Шкала 3. «Тревога, связанная с оценкой окружающих», в результатах которой отражается уровень специфической тревожной ориентации ребенка на мнение других в оценке своих результатов, поступков и мыслей, уровень тревоги по поводу оценок, даваемых окружающими, в связи с ожиданием негативных оценок с их стороны.

Шкала 4. «Тревога в отношениях с учителями», в результатах которой отражается уровень тревожных переживаний, обусловленных взаимоотношениями с педагогами в школе и влияющих на успешность обучения ребенка.

Шкала 5. «Тревога в отношениях с родителями», в результатах которой отражается уровень тревожных переживаний, обусловленных проблемными взаимоотношениями со взрослыми, выполняющими родительские функции, а также характера тревожного реагирования ребенка в связи с родительским отношением и оценкой его родителями.

Шкала 6. «Тревога, связанная с успешностью в обучении», в результатах которой отражается уровень тревожных опасений ребенка, оказывающих непосредственное влияние на развитие у него потребности в успехе, достижении высокого результата и т.п.

Шкала 7. «Тревога, возникающая в ситуациях самовыражения», в результатах которой отражается уровень тревожных переживаний ребенка в ситуациях, сопряженных с

необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.

Шкала 8. «Тревога, возникающая в ситуациях проверки знаний», в результатах которой отражается уровень тревоги ребенка в ситуациях проверки (особенно - публичной) его знаний, достижений, возможностей.

Шкала 9. «Снижение психической активности, обусловленное тревогой», в результатах которой отражается уровень реагирования на тревожный фактор среды признаками астении, оказывающей влияние на приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера.

Шкала 10. «Повышенная вегетативная реактивность, обусловленная тревогой», в результатах которой отражается уровень выраженности психовегетативных реакций в ответ на тревожный фактор среды, свидетельствующих об особенностях приспособляемости организма ребенка к ситуациям стрессогенного характера.

Методика «Незаконченные предложения»

Метод незаконченных предложений позволяет выявить основные компоненты образовательной среды, которые вызывают тревожность у испытуемого. Он представляет собой опосредованный метод установления семантических связей (Петренко В. Ф., 1988), позволяющий в свободной форме выявить основные представления испытуемого о заданном предмете (в нашем случае — о компонентах образовательной среды) и эмоциональные отношения к нему.

Цель методики. Методика позволяет выявить особенности эмоционального отношения школьников к различным компонентам образовательной среды.

Возрастные ограничения. Методика может использоваться на любом этапе школьного обучения.

Процедура диагностики. 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 начало 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».

Текст методики. Незаконченные предложения могут быть модифицированы для конкретных диагностических целей. В нашей работе мы используем приведенную ниже модификацию.

1. Когда я иду в школу...
2. На контрольной...
3. Наверно, на экзамене ...
4. Когда я отвечаю у доски...
5. Если я получу «двойку»...
6. Когда учитель задает вопрос, я...
7. Когда после каникул я встречаюсь с одноклассниками...
8. Когда я жду родителей с родительского собрания...
9. Когда я думаю о школе...

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».

Интерпретация результатов. Общий уровень тревожности вычисляется по «неблагополучным» ответам ребенка. Точные количественные критерии оценки проективного метода привести довольно сложно, но наш опыт показывает, что тревожные дети дают 6 и более «неблагополучных» ответов.

Анализируя особенности ответов испытуемых на каждый вопрос методики, можно получить интересный материал, касающийся специфики школьной тревожности каждого конкретного ребенка. Этот материал может быть обсужден во время консультации с ребенком или в процессе групповой работы с детьми.

В качестве отдельного момента интерпретации необходимо рассматривать случаи, в которых испытуемый затрудняется ответить на вопрос методики («отказы»). «Отказы» интерпретируются как результат работы психологических защит (Петренко В. Ф., 1983) или как сознательное стремление испытуемого к защите личностных границ (что, впрочем, также предполагает неосознанные элементы психологических защит).

Карта наблюдений как метод определения уровня школьной тревожности учащихся

Используя метод наблюдения, можно фиксировать различные параметры и характеристики деятельности группы детей (или одного ребенка), в зависимости от задач, поставленных психологом.

Такое наблюдение можно осуществлять в различных учебных и внеучебных ситуациях, например, во время урока или во время перемены, в различное время дня — на первых уроках или на последних, на различных предметах.

Основная задача наблюдения — выделение детей, чье поведение или отдельные характеристики развития отличаются от поведения основной массы детей, в частности — выделение детей «группы риска» по показателю школьной тревожности. *Цель методики.* Цель приводимой карты наблюдения — диагностика уровня школьной тревожности учащихся посредством анализа ее проявлений в поведении.

Возрастные ограничения. Методика может применяться в широком возрастном диапазоне (1-11 класс).

Процедура диагностики. К условиям проведения психодиагностики с помощью метода наблюдения необходимо отнести обязательную договоренность с учителем о

времени и целях посещения психологом класса или группы детей. При этом предупреждать детей не следует, поскольку «незаметность» психолога снижает вероятность демонстрации детьми нетипичных для них форм поведения, что вполне вероятно, если визит психолога расценивается как "проверка». Желательно сесть на одной из последних парт и не проявлять живого и эмоционального интереса к тому, что происходит в классе. Процедуру наблюдения лучше начать не с первого, а со второго или третьего посещения класса, когда присутствие на уроке постороннего человека для учащихся станет привычным. Наблюдение, как правило, проводится в несколько этапов, на различных уроках, возможно, проводимых различными педагогами, что позволяет диагностировать устойчивость проявлений школьной тревожности от одной ситуации к другой. Этапность наблюдения выражается и в том, что объем внимания наблюдателя имеет определенные ограничения, и наблюдать более 6-8 учащихся одновременно — задача практически невыполнимая.

Предлагаемая нами карта наблюдения позволяет осуществлять диагностику в урочное время (не на перемене). *Необходимые материалы.* Для проведения диагностики необходимы заранее заготовленные бланки карты наблюдения. Если психолог плохо знаком с детьми, ему требуется «шпаргалка» — план расстановки парт в кабинете, на котором отмечена рассадка учащихся.

Карта наблюдения (предоставлена в таблице ниже) представляет собой апробированную авторскую разработку и выглядит следующим образом.

Карта наблюдения (бланк)

			Учащиеся				
			1	2	3	...	n
Вербальные		«Я боюсь» (и смысловые эквиваленты)					
		«Я не знаю» (и смысловые эквиваленты)					
		«Я не буду отвечать» (и смысловые эквиваленты)					
Невербальные	Мимика	Непроизвольное подергивание век					
		Расширенные глаза					
		Потупленный взгляд					
		Лицо без эмоций					
		Бледность лица					
		Покраснение лица					
		Испарина					
		Взгляд «мимо доски», «мимо учителя»					
			Плотно сжатые губы				
	Поза	Втягивание головы в плечи					
		Наклон к парте					
		Раскачивание на стуле					
		Подсовывание рук под ноги					
		Привставание в момент поднимания руки					
		Небрежное понимание руки					
		Напряженное поднятие руки («трясущаяся рука»)					
	Жесты	Закрывание лица руками					
		Подергивание рукой, ногой					
		Покусывание ручки, карандаша					

		Перекладывание предметов по парте					
		Заламывание пальцев, рук					
	Интонация	Прерывистый голос					
		Плаксивая интонация (вплоть до слез)					
		Тихий голос					
		Вопросительная интонация в утвердительных предложениях					
Итого: невербальных признаков тревожности вербальных признаков тревожности							

В карте фиксируется каждое проявление тревожности.

Обработка результатов. Обработка результатов наблюдения представляет собой подсчет количества поведенческих проявлений, свидетельствующих о том, что учащийся испытывает тревожность. Вербальные и невербальные проявления оцениваются отдельно.

Интерпретация результатов. Метод наблюдения предполагает прежде всего качественную интерпретацию данных. Важно учитывать, что невербальные признаки тревожности значительно более информативны, чем вербальные, поскольку посредством анализа невербальных проявлений можно выявить тревожность, не осознаваемую самим испытуемым. Высказывания, свидетельствующие о переживании учащимся тревоги (вербальные признаки), требуют осознания этого состояния, что случается не всегда. Стандартизированных количественных показателей, позволяющих интерпретировать результаты наблюдения, на настоящее время предложить не удастся. В самом общем виде можно сказать, что если в поведении учащегося отмечается более 50 % признаков тревожности, перечисленных в карте наблюдения, психологу следует обратить на него особое внимание.

Ниже представлены результаты наблюдения за двумя детьми — Ю. Ж. и С. М., учащимися 5-го класса, проведенного в течение одного урока — урока математики (табл. 5). Для Ю. Ж. характерен повышенный уровень школьной тревожности. Школьная тревожность С. М. находится в пределах нормы.

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Таблица Б.1 – Результаты первичной диагностики по методике
«Многомерной оценки детской тревожности»

№	Имя	ОТ	ТОС	ОК	ТУ	ТР	УО	ТСС	ТПЗ	СА	ПВР	Средняя сумма баллов
1	Юлия	10	7	8	5	5	7	9	8	6	6	7,1
2	Андриана	10	6	8	7	6	7	9	8	8	8	7,7
3	Ира	10	7	8	5	5	7	9	8	6	6	7,1
4	Иван	10	3	7	7	7	5	4	8	7	4	6,2
5	Лена	10	6	8	7	6	7	9	8	8	8	7,7
6	Наташа	10	5	7	5	5	7	9	7	6	4	6,5
7	Алина	7	3	6	6	3	5	7	6	5	4	5,2
8	Полина	7	3	6	7	7	5	4	8	7	4	5,8
9	Тимур	6	3	7	4	4	4	6	5	5	7	5,1
10	Максим	6	3	7	5	4	5	3	6	5	7	5,1
11	Даша	2	0	5	6	7	3	3	2	3	3	3,4
12	Андрей	3	4	3	5	1	4	5	6	5	3	3,9
13	Карина	3	2	5	4	2	4	5	5	2	1	3,3
14	Вика	6	5	7	5	5	7	4	7	6	4	5,6
15	Кристина	6	2	6	6	0	4	5	5	5	6	4,5
16	Ангелина	3	2	6	6	3	5	5	4	5	3	4,2
17	Дима	5	5	6	4	4	4	4	3	5	6	4,6
18	Ричард	3	2	2	3	0	3	3	1	6	3	2,6
19	Тимур М	3	0	3	4	2	3	3	5	0	2	2,5
20	Иван	2	2	6	5	1	4	4	5	4	2	3,5
21	Степан	6	2	6	6	0	4	5	5	5	6	4,2
22	Алина Ч	1	1	4	5	1	3	4	1	0	0	2
23	Андрей К	1	0	4	4	3	5	4	5	1	2	2,9
24	Катя	3	4	3	5	1	4	5	6	5	3	3,9
25	Саша	6	3	6	6	3	5	7	6	5	4	5,1
26	Денис	3	2	5	4	2	4	5	5	2	1	3,3
27	Кирилл	6	2	6	6	0	4	5	5	5	6	4,5
28	Татьяна	3	2	6	6	3	5	5	4	5	3	4,2

Условные обозначения:

ОТ – общая тревожность

ТОС - в отношениях со сверстниками

ОК - тревога, связанная с оценкой окружающих

ТУ - тревога в отношениях с учителями

ТР - тревога в отношении с родителями

УО - тревога, связанная с успешностью в обучении

ТСС - тревога, возникшая в ситуациях самовыражения

ТПЗ- тревога, возникшая в ситуации проверки знаний

СА - снижение психической активности, обусловленное тревогой

ПВР- повышенная вегетативная реактивность

Таблица Б.2 – Результаты первичной диагностики по методике «Незаконченные предложения»

№	Имя	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Итого баллов
1	Юлия	1	1	0	1	1	1	0	1	1	7
2	Анриана	1	1	0	1	1	1	1	1	1	8
3	Ира	1	1	0	1	1	1	0	0	1	6
4	Иван	1	1	1	1	1	1	1	0	1	8
5	Лена	0	1	1	1	1	1	0	0	1	6
6	Наташа	0	1	1	1	0	1	1	0	1	6
7	Алина	0	1	1	1	1	0	1	1	1	7
8	Полина	1	1	1	1	0	1	1	0	0	6
9	Тимур	1	1	0	1	1	1	1	1	1	8
10	Максим	1	0	1	1	0	1	1	1	1	7
11	Даша	1	1	0	1	1	1	1	0	1	7
12	Андрей	1	0	1	1	1	0	0	1	1	6
13	Карина	0	1	0	0	1	1	0	0	0	3
14	Вика	0	1	0	1	0	0	0	0	0	2
15	Кристина	0	1	0	1	1	1	0	0	0	4
16	Ангелина	0	1	0	0	1	1	0	0	0	3
17	Дима	0	1	1	1	0	0	1	1	0	5
18	Ричард	0	1	0	0	1	1	0	0	0	3
19	Тимур М	0	1	0	0	0	1	0	0	0	2
20	Иван	1	0	1	0	0	1	0	1	0	4
21	Степан	0	0	0	1	0	1	0	0	0	2
22	Алина Ч	0	1	0	0	1	1	0	0	0	3
23	Андрей К	1	1	0	1	1	0	0	0	0	4
24	Катя	0	1	0	0	1	0	0	0	0	2
25	Саша	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1
26	Денис	0	1	0	0	1	1	0	0	0	3
27	Кирилл	0	1	0	0	1	0	0	0	0	2
28	Татьяна	1	1	0	0	1	1	0	0	0	4

Условные обозначения:

1. Ситуация когда ребенок идет в школу.
2. Ситуация на контрольной.
3. Ситуация на экзамене.
4. Ситуация когда ребенок отвечает у доски.
5. Ситуация если ребенок получает «двойку».
6. Ситуация когда учитель спрашивает.
7. Ситуация когда ребенок встречается с одноклассниками.
8. Ситуация когда ребенок ждет родителей с родительского собрания.
9. Ситуация когда ребенок думает школе.

Таблица Б.3 – Результаты первичной диагностики по методике «Карта наблюдений»

№	Имя	Невербальные признаки тревожности	Вербальные признаки тревожности	Общее количество баллов
1	Юлия	14	4	18
2	Андриана	15	3	18
3	Ира	13	3	16
4	Иван	15	4	19
5	Лена	14	2	16
6	Наташа	14	5	19
7	Алина	13	2	15
8	Полина	15	2	17
9	Тимур	14	3	17
10	Максим	14	2	16
11	Даша	8	2	10
12	Андрей	11	5	16
13	Карина	4	1	5
14	Вика	0	1	1
15	Кристина	5	0	5
16	Ангелина	8	1	9
17	Дима	0	1	1
18	Ричард	0	0	0
19	Тимур М	9	0	9
20	Иван	9	0	9
21	Степан	8	0	8
22	Алина Ч	4	1	5
23	Андрей К	0	0	0
24	Катя	4	0	4
25	Саша	9	0	9
26	Денис	7	1	8
27	Кирилл	8	0	8
28	Татьяна	0	0	0

Таблица Б.4 – Сводные результаты по методикам первичной диагностики

№	Имя	Среднее значение по методике «Многомерной оценки детской тревожности»	Среднее значение по методике «Незаконченные предложения»	Среднее значение по методике «Карта наблюдений»	Среднее значение по всем методикам
1	Юлия	7	4	8	6
2	Андриана	8	4	7	6
3	Ира	7	3	8	6
4	Иван	6	4	7	6
5	Лена	8	3	7	6
6	Наташа	7	3	8	6
7	Алина	5	4	7	5
8	Полина	6	3	8	6
9	Тимур	5	4	8	6
10	Максим	5	4	6	5
11	Даша	3	4	8	5
12	Андрей	4	3	8	5
13	Карина	3	2	3	3
14	Вика	6	1	1	3
15	Кристина	5	2	2	3
16	Ангелина	4	2	2	3
17	Дима	5	3	3	4
18	Ричард	3	2	1	2
19	Тимур М	3	1	3	2
20	Иван	4	2	2	3
21	Степан	4	1	3	3
22	Алина Ч	2	2	2	2
23	Андрей К	3	2	2	2
24	Катя	4	1	3	3
25	Саша	5	1	1	2
26	Денис	3	2	2	2
27	Кирилл	5	1	2	3
28	Татьяна	4	2	3	3

Тренинговая программа снижения уровня школьной тревожности у детей младшего школьного возраста с помощью методов арт –терапии

Пояснительная записка к программе:

Определенный уровень тревожности необходим для успеха деятельности. Всем известно, как небольшое волнение повышает результативность. Однако, если тревожность становится чрезмерной, она резко препятствует успешности, тормозит деятельность, ухудшает ее результативность.

По видам различают ситуативную и личностную тревожность. Ситуативная тревожность проявляется в конкретной ситуации и связана с оценкой сложности и значимости деятельности, а также реальной и ожидаемой оценкой. Личностная тревожность - устойчивое образование и характеризует особый тип реакций индивида в самых разнообразных ситуациях. Человек с личностной тревожностью будет проявлять ее во многих сферах, особенно там, где необходимо преодолевать трудности (реальные или мнимые). Всякая новая, необычная, соревновательная, оценочная ситуация вызывает тревожность, которая, как правило, оказывает деструктивное влияние на поведение и достижения.

Младший школьный возраст является сенситивным периодом для появления чувства тревоги, но так как она еще не является личностным образованием, то этот период очень важен для формирования здоровой и благополучной личности. В этом возрасте дети больше ориентированы на мнение окружающих, поэтому посещение школы может вызывать внутреннюю напряженность, тревожность, неадекватность защитных реакций на обиды, чувствительность к мнению окружающих.

Вследствие долгого воздействия напряженной ситуации в семье и школе, у ребенка возникает внутренняя скованность, эмоциональная закрытость, что может мешать самораскрытию и самовыражению. У тревожных детей формируется специфическое отношение к себе, нарушается самопринятие, снижается уровень уверенности в себе. Тревожные дети неохотно начинают, заниматься новыми видами деятельности, застенчивы и трусливы.

Младший школьный возраст благоприятный период для применения методов арт-терапии. Общение через продукт творчества нередко предпочтительнее вербального общения, это помогает скрыть свои переживания в визуальных образах и избежать прямого контакта с арт-терапевтом. По мере осознания своих проблем и конфликтов дети постепенно переходят к их вербализации, преодолению и разрешению

Цель тренинговой работы: снижение уровня школьной тревожности у детей младшего школьного возраста с помощью методов арт-терапии.

Задачи тренинга:

1. Снизить уровень школьной тревожности младших школьников.
2. Снизить внутреннее эмоциональное напряжение.
3. Повысить чувства уверенности в себе.
4. Способствовать установлению взаимопонимания со сверстниками и учителями.

Аудитория:

В тренинговую группу вошли 4 мальчика и 8 девочек в возрасте 8-9 лет. Количественный состав группы – 12 человек.

Режим работы группы:

Программа состоит из восьми занятий, продолжительностью 45 - 50 минут, которые проводятся 1-2 раза в неделю. Таким образом, группа встречается в течение 5 недель.

Ожидаемый результат: : в результате реализации программы прогнозируется с помощью методов арт-терапии снижение уровня школьной тревожности у детей младшего школьного возраста.

Диагностическая работа была реализована в два этапа: перед началом тренинговой работы и после ее завершения. По результатам первого этапа была сформирована экспериментальная группа участников тренинга, с высоким уровнем тревожности. Были проведены следующие методики:

1. Методика «Многомерной оценки детской тревожности» (МОДТ),
2. Методика «Незаконченные предложения».

Также было организовано наблюдение за детьми младшего школьного возраста с целью выявления признаков школьной тревожности.

Повторная диагностика будет проведена спустя две недели после окончания тренинговой работы.

Тематический план тренинга

№ Занятия	Темы	Цель	Кол- во часов
1	Занятие 1 «Здравствуйте, меня зовут!»	Знакомство с участниками тренинга. Раскрытие своего «я», повышение позитивного настроения и сплочения детей, эмоциональное и мышечное расслабление. Формирование чувства близости с другими людьми, достижение взаимопонимания и сплоченности.	50 мин.
2	Занятие 2 «У меня отличное настроение»	Осознание своего эмоционального состояния, снижение психоэмоционального напряжения, развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим.	45 мин
3	Занятие 3 «Я расту»	Осознание своего самочувствия, снижение эмоционального напряжения, уменьшение тревожности, снижение мышечных зажимов.	45 мин.
4	Занятие 4 «Мой страх»	Стимулирование аффективной сферы ребенка, повышение психического тонуса ребенка.	50 мин.
5	Занятие 5 «Я больше не боюсь»	Преодоление негативных переживаний, символическое уничтожение страха, снижение эмоционального напряжения.	50 мин.
6	Занятие 6 «Волшебный лес»	Развитие умения передавать свое эмоциональное состояние через художественный образ, снижение психоэмоционального напряжения, повышение уверенности в себе.	50 мин
7	Занятие 7 «Мы в волшебной сказке»	Снижение психомышечного напряжения, самопринятия, уверенности в себе, снижение тревожности, выявление	50 мин

		положительных черт личности. Закрепление адекватных форм проявления эмоций, развитие социального доверия	
8	Занятие 8 «Я –герой»	Освобождение от отрицательных эмоций, развитие социального доверия, повышение уверенности в своих силах повышение значимости в глазах окружающих.	50 мин

Занятие 1. «Здравствуйте, меня зовут!»

Цель занятия: знакомство с участниками тренинга. Раскрытие своего «я», повышение позитивного настроения и сплочения детей, эмоциональное и мышечное расслабление. Формирование чувства близости с другими людьми, достижение взаимопонимания и сплоченности.

Материалы для занятия: магнитофон, спокойная музыка, большой лист бумаги, краски, для рисования.

Ритуал приветствия

Участники встают по кругу и кладут руки на плечи друг другу и говорят слова приветствия

1. Разминка: Упражнение «Росточек под солнцем»

Дети превращаются в маленький росточек (сворачиваются в клубочек и обхватывают колени руками) все чаще пригревает солнышко и росточек начинает расти и тянуться к солнышку.

Все движения выполняются под музыку.

Знакомство с правилами тренинговых занятий

2. Упражнение «Что я люблю? »

Дети в кругу, каждый говорит по очереди, что он любит из еды, одежды, во что любит играть и т. Д.

3. Игра «Мое имя»

Психолог задает вопросы; дети по кругу отвечают.

- тебе нравится твое имя?

- хотел бы ты, чтобы тебя звали по - другому? Как?

При затруднении в ответах психолог называет ласкательные производные от имени ребенка, а тот выбирает понравившееся.

Психолог говорит: известно ли вам, что имена растут вместе с людьми? Сегодня вы маленькие и имя у вас маленькое. Когда вы подрастаете, и имя подрастет вместе с вами и станет полным, например: мasha – мaрия; дима – дмитрий и т.д.

4. Рисование самого себя.

Психолог предлагает нарисовать себя в трех зеркалах:

- в зеленом - такими, какими они представляются себе;

- в голубом – какими они хотят быть;

- в красном – какими их видят друзья.

5. Упражнение «Художники – натуралисты»

Дети рисуют совместный рисунок по теме «следы невиданных зверей».

Рефлексия

Ритуал прощания.

Все встают в круг, берутся за руки. Хором говорят «досвидания», на последнем слоге поднимают руки вверх и делают шаг в середину.

Занятие 2. «У меня отличное настроение»

Цель: осознание своего эмоционального состояния, снижение психоэмоционального напряжения, развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим.

Материалы для занятия: магнитофон, спокойная музыка, краски, альбомные листы.

Ритуал приветствия

Участники встают по кругу и кладут руки на плечи друг другу и говорят слова приветствия

1. Разминка: упражнение «Росточек под солнцем»

Дети превращаются в маленький росточек (сворачиваются в клубочек и обхватывают колени руками) все чаще пригревает солнышко и росточек начинает расти и тянуться к солнышку.

2. Упражнение «Возьми и передай»

Дети встают в круг, берутся за руки, смотрят друг другу в глаза и мимикой передают радостное настроение, добрую улыбку.

3. Упражнение «Неваляшка»

Дети делятся по три человека. Один из них неваляшка, двое других раскачивают эту неваляшку.

4. Упражнение «Превращения»

Психолог предлагает детям:

- нахмуриться как... осенняя туча; рассерженный человек;
- позлиться как... злая волшебница; два барана на мосту; голодный волк; ребенок, у которого отняли мяч;
- испугаться как... заяц, увидевший волка; птенец, упавший из гнезда;
- улыбнуться как... кот на солнышке; само солнышко; хитрая лиса;

5. Рисование на тему «Мое настроение»

После выполнения рисунков дети рассказывают, какое настроение они изобразили.

6. Упражнение «Закончи предложение»

Детям предлагается закончить предложение:

Взрослые обычно боятся....; дети обычно боятся....; мамы обычно боятся....; папы обычно боятся....

Рефлексия

Ритуал прощания

Занятие 3. «Я расту»

Цель: осознание своего самочувствия, снижение эмоционального напряжения, уменьшение тревожности, снижение мышечных зажимов.

Материал к занятию: магнитофон, спокойная музыка; краски, ватман; мел.

Ритуал приветствия

Участники встают по кругу и кладут руки на плечи друг другу и говорят слова приветствия

1. Упражнение «Росточек под солнцем» (смотрите занятие 2)

2. Упражнение «Злые и добрые кошки»

Чертим ручеек. По обе стороны ручейка находятся злые кошки. Они дразнят друг друга, злятся друг на друга. По команде встают в центр ручейка и превращаются в добрых кошек ласкают друг друга, говорят ласковые слова. Далее анализируем возникшие чувства.

3. Игра «На что похоже мое настроение?»

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

4. Упражнение «Ласковый мелок»

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

5. Рисование на тему «Автопортрет»

Детям предлагается нарисовать себя с тем настроением, с которым они пойдут с занятия.

Рефлексия

Ритуал прощания

Занятие 4. «Мой страх»

Цель: стимулирование аффективной сферы ребенка, повышение психического тонуса ребенка.

Материалы к занятию: магнитофон, спокойная музыка, краски, альбомные листы, большой лист бумаги.

Ритуал приветствия

Участники встают по кругу и кладут руки на плечи друг другу и говорят слова приветствия

1. Упражнение «Росточек под солнцем» (смотрите предыдущее занятие)

2. Упражнение «Театр масок»

«Ребята! Мы с вами посетим «театр масок». Вы все будете артистами, а я — фотографом. Я буду просить вас изобразить выражение лица различных героев. Например: покажите, как выглядит злая баба яга». Дети с помощью мимики и несложных жестов или только с помощью мимики изображают бабу ягу. «хорошо! Здорово! А теперь замрите, фотографирую. Молодцы! Некоторым даже смешно стало. Смеяться можно, но только после того, как кадр отснят.

А теперь изобразите ворону (из басни «ворона и лисица») в тот момент, когда она сжимает в клюве сыр». Дети плотно сжимают челюсти, одновременно вытягивая губы, изображают клюв.»внимание! Замрите! Снимаю! Спасибо! Молодцы!

А теперь покажите, как испугалась бабушка из сказки «красная шапочка», когда поняла, что разговаривает не с внучкой, а с серым волком». Дети могут широко раскрыть глаза, поднять брови, приоткрыть рот.»замрите! Спасибо!

А как хитро улыбалась лиса, когда хотела понравиться колобку? Замрите! Снимаю! Молодцы! Замечательно! Хорошо потрудились!»

Далее учитель или воспитатель, на свое усмотрение, могут похвалить особо тревожных детей, например так: «все работали хорошо, особенно страшной была маска вители, когда я посмотрела на сашу, то сама испугалась, а машенька была очень похожа на хитрую лисицу. Все постарались, молодцы!»

«рабочий день актера закончен. Мы с вами устали. Давайте отдохнем. Давайте посидим так молча, расслабимся и отдохнем. Всем спасибо!»

3. Упражнение «Расскажи свой страх». Психолог рассказывает детям о своих собственных страхах, тем самым показывая, что страх - нормальное человеческое чувство и его не надо стыдиться. Затем дети сами рассказывают что они боялись . Когда были маленькими.

4. Рисование на тему «Чего я боялся, когда был маленьким».

Дети рисуют свои страхи, не показывая никому.

5. Упражнение «Чужие рисунки»

Детям по очереди показывают рисунки «страхов», только что нарисованных, все вместе придумывают, чего боялись эти дети и как им можно помочь.

6. Упражнение «Дом ужасов»

Детям предлагается нарисовать обитателей дома ужасов.

Все страхи и ужасы остаются в кабинете у психолога.

Рефлексия

Ритуал прощания

Занятие 5. «Я больше не боюсь»

Цель: преодоление негативных переживаний, символическое уничтожение страха, снижение эмоционального напряжения.

Материалы к занятию: магнитофон, спокойная музыка, краски, альбомные листы, задорная музыка.

1. Упражнение «Корабль и ветер»

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

Упражнение можно повторить 3 раза.

2. Упражнение «Насос и мяч»

«Ребята, разбейтесь на пары. Один из вас — большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус наклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком «с». С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук «с», он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго «с» выпрямилось туловище, после третьего — у мяча поднимается голова, после четвертого — надулись щеки и даже руки отошли от боков. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса... из мяча с силой выходит воздух со звуком «ш». Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение». Затем играющие меняются ролями.

3. Упражнение «Слепой танец»

«Разбейтесь на пары. Один из вас получает повязку на глаза, он будет «слепой». Другой останется «зрячим» и сможет водить «слепого». Теперь возьмитесь за руки и потанцуйте друг с другом под легкую музыку (1—2 минуты). Теперь поменяйтесь ролями. Помогите партнеру завязать повязку».

В качестве подготовительного этапа можно посадить детей попарно и попросить их взяться за руки. Тот, кто видит, двигает руками под музыку, а ребенок с завязанными глазами пытается повторить эти движения, не отпуская рук, 1- 2 минуты. Потом дети меняются ролями. Если тревожный ребенок отказывается закрыть глаза, успокойте его и не настаивайте. Пусть танцует с открытыми глазами.

По мере избавления ребенка от тревожных состояний можно начинать проводить игру не сидя, а двигаясь по помещению.

Игры, направленные на формирование у детей чувства доверия и уверенности в себе.

4. Упражнение «Азбука страхов»

Детям предлагается нарисовать различных, страшных героев на отдельных листах и дать им имена. Далее дети рассказывают о том, что нарисовали. Далее каждому ребенку предлагается превратить страшных героев в смешных, дорисовав их.

5. Упражнение «Страшная сказка по кругу»

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

6. Упражнение «Конкурс боюсек»

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

Рефлексия

Ритуал прощания

Занятие 6. «Волшебный лес»

Цель: развитие умения передавать свое эмоциональное состояние через художественный образ, снижение психоэмоционального напряжения, повышение уверенности в себе.

Материалы к занятию: магнитофон, спокойная музыка, краски, ватман или кусок обоев, макеты кочек.

Ритуал приветствия

Участники встают по кругу и кладут руки на плечи друг другу и говорят слова приветствия

1. Упражнение «Слепой танец» (смотрите занятие №5)

2. Упражнение «Гусеница»

«Ребята, сейчас мы с вами будем одной большой гусеницей и будем все вместе передвигаться по этой комнате. Постройтесь цепочкой, руки положите на плечи впереди стоящего. Между животом одного играющего и спиной другого зажмите воздушный шар или мяч. Дотрагиваться руками до воздушного шара (мяча) строго воспрещается! Первый в цепочке участник держит свой шар на вытянутых руках.

Таким образом, в единой цепи, но без помощи рук, вы должны пройти по определенному маршруту».

Для наблюдающих: обратите внимание, где располагаются лидеры, кто регулирует движение «живой гусеницы».

3. Упражнение «За что меня любит мама...папа...сестра...и т. Д.»

Детям предлагается сказать, за что их любят взрослые и за что они любят взрослых.

4. Коллективный рисунок по сочиненной общей истории на тему: «Волшебные зеркала»

Психолог предлагает нарисовать себя в трех зеркалах, но не простых, волшебных: в первом - маленьком и испуганным; во - втором – большим и веселым; в третьем - небоящимся ничего и сильным.

После задаются вопросы: какой человек симпатичнее? На кого ты сейчас похож? В какое зеркало ты чаще смотришься?

Рефлексия

Ритуал прощания

Занятие 7. «Мы в волшебной сказке»

Цель: снижение психомышечного напряжения, формирование положительной «я-концепции», самопринятия, уверенности в себе, снижение тревожности, выявление

положительных черт личности. Закрепление адекватных форм проявления эмоций, развитие социального доверия

Материалы к занятию: магнитофон, спокойная музыка, краски, альбомные листы, начало страшной сказки.

Ритуал приветствия

Участники встают по кругу и кладут руки на плечи друг другу и говорят слова приветствия

1. Упражнение «Росточек под солнцем» (смотрите занятие 2)

2. Упражнение «Гусеница» (смотрите предыдущее занятие)

3. Упражнение «Волшебники»

Один из детей превращается в волшебника. Ему завязывают глаза и предлагают догадаться, кто будет к нему подходить; он ощупывают кисти рук.

4. Упражнение «Волшебный сон»

Все дети отдыхают и всем снится один и тот же сон, который рассказывает психолог.

5. Рисуем, что увидели во сне.

Каждый ребенок вспоминает, что он увидел во сне, и рисует эту картинку.

Рефлексия

Ритуал прощания

Занятие 8. «Я – герой»

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

Материалы к занятию: магнитофон, спокойная музыка, фотографии детей, краски альбомные листы.

1. Упражнение «Гусеница» (смотрите занятие 6)

2. Упражнение «Неоконченные предложения»

Детям предлагается предложения, которые нужно закончить.

«я люблю...», «меня любят...», «я не боюсь...», «я верю...».

« в меня верят...», «обо мне заботятся...»

3. Игра «Комплименты»

Стоя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседа, ребенок говорит: « мне нравится в тебе...» принимающий кивает головой и отвечает: « спасибо, мне очень приятно!»

Упражнение продолжается по кругу. Далее обсуждаем чувства, которые испытали дети при выполнении данного задания.

4. Упражнение «Солнце в ладошке»

Психолог зачитывает стихотворение, затем дети рисуют и дарят подарки (рисунки) друг другу.

Солнце в ладошке, тень на дорожке,
крик петушиный, мурлыканье кошки,
птица на ветке, цветок у тропинки,
пчела на цветке, муравей на травинке,
и рядышком - жук, весь покрытый загаром.-
и все это - мне, и все это - даром!

Вот так – ни за что! Лишь бы жил я и жил,
любил этот мир и другим сохранил...

Рефлексия

Ритуал прощания

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Таблица Г.5 – Результаты повторного диагностического обследования по методике «Многомерной оценки детской тревожности»

№	Имя	ОТ	ТОС	ОК	ТУ	ТР	УО	ТСС	ТПЗ	СА	ПВР	Среднее количество баллов
1	Юлия	6	5	6	5	5	5	6	6	6	5	6
2	Андриана	5	5	6	6	6	6	6	6	6	5	6
3	Ира	6	6	6	5	5	5	6	6	6	5	6
4	Иван	5	3	5	6	5	5	4	6	6	4	5
5	Лена	6	5	6	6	6	6	6	6	6	5	6
6	Наташа	6	5	6	5	5	6	6	6	6	4	6
7	Алина	6	3	6	6	3	5	6	6	5	4	5
8	Полина	5	3	6	6	6	5	4	5	6	4	5
9	Тимур	5	3	5	4	4	4	6	5	5	5	5
10	Максим	4	3	5	5	4	5	5	6	5	5	5
11	Даша	2	0	5	6	6	3	1	2	3	3	3
12	Андрей	3	4	3	5	1	4	5	6	5	3	4
13	Карина	3	2	5	4	2	4	5	5	2	1	3
14	Вика	6	5	7	5	5	7	4	7	6	4	6
15	Кристина	6	2	6	6	0	4	5	5	5	6	5
16	Ангелина	3	2	6	6	3	5	5	4	5	3	4
17	Дима	5	5	6	4	4	4	4	3	5	6	5
18	Ричард	3	2	2	3	0	3	3	1	6	3	3
19	Тимур М	3	0	3	4	2	3	3	5	0	2	3
20	Иван	2	2	6	5	1	4	4	5	4	2	4
21	Степан	6	2	6	6	0	4	5	5	5	6	5
22	Алина Ч	1	1	4	5	1	3	4	1	0	0	2
23	Андрей К	1	0	4	4	3	5	4	5	1	2	3
24	Катя	3	4	3	5	1	4	5	6	5	3	4
25	Саша	6	3	6	6	3	5	7	6	5	4	5
26	Денис	3	2	5	4	2	4	5	5	2	1	3
27	Кирилл	6	2	6	6	0	4	5	5	5	6	5
28	Татьяна	3	2	6	6	3	5	5	4	5	3	4

Условные обозначения:
 ОТ – общая тревожность
 ТОС - в отношениях со сверстниками
 ОК - тревога, связанная с оценкой окружающих
 ТУ - тревога в отношениях с учителями
 ТР - тревога в отношении с родителями
 УО - тревога, связанная с успешностью в обучении
 ТСС - тревога, возникающая в ситуациях самовыражения
 ТПЗ- тревога, возникающая в ситуации проверки знаний
 СА - снижение психической активности, обусловленное тревогой
 ПВР- повышенная вегетативная реактивность

Таблица Г.6 - Результаты повторного диагностического обследования по методике «Незаконченные предложения»

№	Имя	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Итого баллов
1	Юлия	0	1	0	0	0	0	0	1	0	2
2	Андреана	0	1	0	1	0	0	1	1	0	4
3	Ира	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1
4	Иван	0	0	1	0	0	0	1	0	0	2
5	Лена	0	1	0	0	1	0	0	0	1	3
6	Наташа	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1
7	Алина	0	0	0	1	1	0	0	1	0	3
8	Полина	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1
9	Тимур	0	0	0	0	1	0	1	1	1	4
10	Максим	0	0	1	0	0	0	1	1	0	3
11	Даша	0	1	0	0	1	0	1	0	0	3
12	Андрей	0	0	1	0	1	0	0	1	0	3
13	Карина	0	1	0	0	1	1	0	0	0	3
14	Вика	0	1	0	1	0	0	0	0	0	2
15	Кристина	0	1	0	1	1	1	0	0	0	4
16	Ангелина	0	1	0	0	1	1	0	0	0	3
17	Дима	0	1	1	1	0	0	1	1	0	5
18	Ричард	0	1	0	0	1	1	0	0	0	3
19	Тимур М	0	1	0	0	0	1	0	0	0	2
20	Иван	1	0	1	0	0	1	0	1	0	4
21	Степан	0	0	0	1	0	1	0	0	0	2
22	Алина Ч	0	1	0	0	1	1	0	0	0	3
23	Андрей К	1	1	0	1	1	0	0	0	0	4
24	Катя	0	1	0	0	1	0	0	0	0	2
25	Саша	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1
26	Денис	0	1	0	0	1	1	0	0	0	3
27	Кирилл	0	1	0	0	1	0	0	0	0	2
28	Татьяна	1	1	0	0	1	1	0	0	0	4

Условные обозначения:

1. Ситуация когда ребенок идет в школу.
2. Ситуация на контрольной.
3. Ситуация на экзамене.
4. Ситуация когда ребенок отвечает у доски.
5. Ситуация если ребенок получает «двойку».
6. Ситуация когда учитель спрашивает.
7. Ситуация когда ребенок встречается с одноклассниками.
8. Ситуация когда ребенок ждет родителей с родительского собрания.
9. Ситуация когда ребенок думает школе.

Таблица Г.7 - Результаты повторного диагностического обследования по методике «Карта наблюдений»

№	Имя	Невербальные признаки тревожности	Вербальные признаки тревожности	Общее количество баллов
1	Юлия	2	4	6
2	Андриана	6	5	11
3	Ира	5	5	10
4	Иван	6	4	10
5	Лена	4	2	6
6	Наташа	6	4	10
7	Алина	3	2	5
8	Полина	4	3	7
9	Тимур	3	5	8
10	Максим	5	4	9
11	Даша	4	2	6
12	Андрей	3	5	8
13	Карина	4	1	5
14	Вика	0	1	1
15	Кристина	5	0	5
16	Ангелина	8	1	9
17	Дима	0	1	1
18	Ричард	0	0	0
19	Тимур М	9	0	9
20	Иван	9	0	9
21	Степан	8	0	8
22	Алина Ч	4	1	5
23	Андрей К	0	0	0
24	Катя	4	0	4
25	Саша	9	0	9
26	Денис	7	1	8
27	Кирилл	8	0	8
28	Татьяна	0	0	0

Таблица Г.8 – Сводные данные по методикам повторного
диагностического обследования

№	Имя	Среднее значение по методике «Многомерной оценки детской тревожности»	Среднее значение по методике «Незаконченные предложения»	Среднее значение по методике «Карта наблюдений»	Среднее значение по всем методикам
1	Юлия	6	1	3	3
2	Андриана	6	2	6	5
3	Ира	6	1	5	4
4	Иван	5	1	5	4
5	Лена	6	2	5	4
6	Наташа	6	1	3	3
7	Алина	5	2	5	4
8	Полина	5	1	3	3
9	Тимур	5	2	4	4
10	Максим	5	2	4	4
11	Даша	3	2	5	3
12	Андрей	4	2	3	3
13	Карина	3	2	4	3
14	Вика	6	1	3	3
15	Кристина	5	2	2	3
16	Ангелина	4	2	2	3
17	Дима	5	3	3	4
18	Ричард	3	2	1	2
19	Тимур М	3	1	3	2
20	Иван	4	2	2	3
21	Степан	5	1	3	3
22	Алина Ч	2	2	2	2
23	Андрей К	3	2	2	2
24	Катя	4	1	3	3
25	Саша	5	1	1	2
26	Денис	3	2	2	2
27	Кирилл	5	1	2	3
28	Татьяна	4	2	3	3