

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

ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –  
филиал Сибирского федерального университета

педагогике и психологии  
факультет  
психологии развития личности  
кафедра

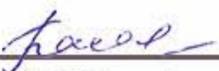
## ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

44.03.02. Психолого – педагогическое образование  
код и наименование направления подготовки, специальности

КОРРЕКЦИЯ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ  
ВОЗРАСТЕ С ПОМОЩЬЮ ПСИХОГИМНАСТИКИ

тема

Руководитель

  
подпись

Н.В. Басалаева  
инициалы, фамилия

Выпускник

  
подпись

М.Л. Паненко  
инициалы, фамилия

Лесосибирск 2017

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

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

Педагогика и психологии  
факультет  
Психологии развития личности  
кафедра

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**

44.03.02. Психолого – педагогическое образование  
код и наименование направления подготовки, специальности

КОРРЕКЦИЯ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ  
ВОЗРАСТЕ С ПОМОЩЬЮ ПСИХОГИМНАСТИКИ.  
тема

Работа защищена « 24 » июня 2017 г. с оценкой « удовлетв. »

Председатель ГЭК

  
подпись

И.О. Логинова

инициалы, фамилия

Члены ГЭК

  
подпись

Н.В. Басалаева

инициалы, фамилия

  
подпись

С.В. Митросенко

инициалы, фамилия

  
подпись

М.В. Левчук

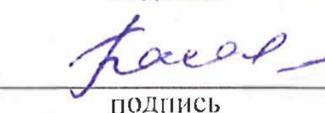
инициалы, фамилия

  
подпись

М.М. Темботова

инициалы, фамилия

Руководитель

  
подпись

Н.В. Басалаева

инициалы, фамилия

Выпускник

  
подпись

М.П. Паненко

инициалы, фамилия

Лесосибирск 2017

## РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме: «Коррекция школьной тревожности в младшем школьном возрасте с помощью психогимнастики» содержит 74 страниц текстового документа, 40 использованных источников, 6 таблиц, 11 рисунков, 2 приложения.

### ТРЕВОЖНОСТЬ, МЛАДШИЕ ШКОЛЬНИКИ, ПСИХОГИМНАСТИКА

Согласно взглядам многих представителей психологии, школьная тревожность начинает формироваться в дошкольном возрасте. Детей с семи до одиннадцати лет больше всего пугает «быть не тем», сделать «не так», не соответствовать общепринятым правилам и нормам, допустить оплошность, получить отрицательную отметку, и если взрослые будут завышать и требовать от ребенка слишком много, то возникает тревожность. Большинство младших школьников переживают даже не из-за отрицательных оценок, а из-за угрозы испортить взаимоотношения с учителями, одноклассниками либо ровесниками, а также неумением налаживать отношения с ними.

Цель работы: изучение в теоретическом и экспериментальном планах школьной тревожности в младшем школьном возрасте и возможностей ее коррекции с помощью психогимнастики.

Обобщая результаты исследования школьной тревожности младших школьников, мы пришли к выводу, что у 21,4% учащихся выявлен низкий уровень школьной тревожности, у 38,1% средний уровень школьной тревожности, у 40,5% высокий уровень школьной тревожности. С целью снижения уровня школьной тревожности младших школьников нами была составлена и апробирована программа по снижению уровня школьной тревожности с помощью психогимнастики. Сопоставляя результаты первичной и повторной диагностики, мы пришли к выводу, что реализованная нами программа является эффективным средством снижения уровня школьной тревожности младших школьников.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	5
1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О КОРРЕКЦИИ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ С ПОМОЩЬЮ ПСИХОГИМНАСТИКИ.....	10
1.1 Содержание понятий «тревожность» и «школьная тревожность» в психологической науке.....	10
1.2 Психическое развитие в младшем школьном возрасте. Специфика проявления школьной тревожности у младших школьников.....	17
1.3 Психогимнастика как метод коррекции школьной тревожности в младшем школьном возрасте.....	22
2 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ И ВОЗМОЖНОСТЕЙ ЕЁ КОРРЕКЦИИ С ПОМОЩЬЮ ПСИХОГИМНАСТИКИ.....	26
2.1 Организация и методы исследования. Анализ результатов первичной диагностики.....	26
2.2 Программа коррекции школьной тревожности у младших школьников с помощью психогимнастики.....	36
2.3 Сопоставление результатов первичной и повторной диагностики.....	40
Список использованных источников.....	53
Приложение А Результаты первичной и повторной диагностики испытуемых.....	57
Приложение Б Программа коррекции школьной тревожности у младших школьников с помощью психогимнастики .....	63

## ВВЕДЕНИЕ

Изучение тревожности является актуальным в современном обществе, так как число тревожных детей стремительно растет. С неудовлетворением возрастных потребностей ребенка связано возникновение и укрепление тревожности. Устойчивым личностным образованием тревожность становится в юношеском возрасте. До этого времени она будет являться производной широкого круга нарушений. Закрепление и усиление тревожности происходит по механизму «закрытого психологического круга», ведущего к накоплению и увеличению негативного эмоционального опыта, который, в свою очередь, способствует негативным прогностическим оценкам и определяет в значительной степени модальность негативных эмоций, способствуя сохранению тревожности.

А.А. Пургина писала, что «тревожность имеет выраженную возрастную специфику, обнаруживающуюся в ее источниках, содержании, формах проявления компенсации и защиты. Для каждого возрастного периода существуют определенные области, объекты действительности, которые вызывают повышенную тревогу большинства детей в независимости от наличия реальной угрозы или тревожности как устойчивого образования. Эти «возрастные пики тревожности» являются следствием наиболее значимых социальных потребностей.

В «возрастные пики тревожности» она выступает как неконструктивная, которая вызывает состояние паники, уныния. Ребенок начинает сомневаться в своих способностях и силах. Но тревога дезорганизует не только учебную деятельность, она начинает разрушать личностные структуры. Поэтому знания причин возникновения повышенной тревожности, приведет к созданию и своевременному проведению коррекционно-развивающей работы, способствуя снижению тревожности и формированию адекватного поведения у детей младшего школьного возраста » [29].

Согласно взглядам многих представителей психологии, школьная тревожность начинает формироваться в дошкольном возрасте. Детей с семи до одиннадцати лет больше всего пугает «быть не тем», сделать «не так», не соответствовать общепринятым правилам и нормам, допустить оплошность, получить отрицательную отметку, и если взрослые будут завышать и требовать от ребенка слишком много, то возникает тревожность. Большинство младших школьников переживают даже не из-за отрицательных оценок, а из-за угрозы испортить взаимоотношения с учителями, одноклассниками либо ровесниками, а также неумением налаживать отношения с ними.

Повышенная тревожность может проявляться в заниженной самооценке, неуверенности в себе, боязни не оправдать ожидания взрослых. Иногда чувство тревоги может проявляться в растерянности ребенка, он не находит нужных слов, когда его спрашивают, может говорить тихим дрожащим голосом, могут быть и другие поведенческие признаки: грызть ногти, качаться на стуле, тереть волосы.

Цель работы: изучение в теоретическом и экспериментальном планах школьной тревожности в младшем школьном возрасте и возможностей ее коррекции с помощью психогимнастики.

Объект: школьная тревожность как психологический феномен.

Предмет: школьная тревожность в младшем школьном возрасте и возможности ее коррекции с помощью психогимнастики.

Гипотеза исследования: Мы предполагаем, что с помощью коррекционной программы с элементами психогимнастики возможно снизить уровень школьной тревожности младших школьников.

Задачи:

1) Раскрыть содержание понятий «тревожность» и «школьная тревожность» в психологической науке.

2) Рассмотреть психологические особенности детей младшего школьного возраста, выделить специфику проявления школьной тревожности у младших

школьников, изучить возможности психогимнастики как метода коррекции школьной тревожности.

3) Спланировать и реализовать на практике экспериментальное исследование школьной тревожности в младшем школьном возрасте, составить на основе результатов экспериментального исследования коррекционную программу, направленную на преодоление школьной тревожности в младшем школьном возрасте с помощью психогимнастики, реализовать ее на практике.

4) Провести повторную диагностику школьной тревожности младших школьников, сделать вывод об эффективности составленной программы.

Теоретико-методологическая база исследования представлена работами Р.С. Немова, А.М. Прихожан, С.Я. Рубинштейн, Д.Б. Эльконина.

Методы исследования:

1. Анализ психологической литературы.

2. Эмпирические методы: тестирование:

- Методика диагностики уровня школьной тревожности Р. Филлипса;

- Проективная методика диагностики школьной тревожности А.М. Прихожан.

3. Методы количественного и качественного анализа.

Экспериментальная база исследования предоставлена МБОУ СОШ №18 г. Лесосибирска. Выборка составила 42 младших школьника в возрасте 8-9 лет.

Этапы исследования:

Этап 1 (сентябрь-октябрь 2016 г.) – изучение в теоретическом аспекте проблемы школьной тревожности в младшем школьном возрасте, рассмотрение возможностей психогимнастики как метода коррекции школьной тревожности у младших школьников.

Этап 2 (ноябрь - декабрь 2016 г.) – проведение экспериментального исследования школьной тревожности в младшем школьном возрасте, разработка программы коррекции школьной тревожности у младших школьников с помощью психогимнастики.

Этап 3 (февраль - май 2017 г.) – проведение формирующего эксперимента, реализация программы коррекции школьной тревожности у младших школьников с помощью психогимнастики, проведение повторного диагностического обследования, определение эффективности коррекционной работы, оформление ВКР.

Практическая значимость выпускной квалификационной работы состоит в том, что получены экспериментальные данные по проблеме школьной тревожности в младшем школьном возрасте, разработана программа коррекции, направленная на преодоление школьной тревожности в младшем школьном возрасте. Эффективность программы доказана экспериментально.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников (40 наименований) и приложений (2 приложения). В работе содержится 6 таблиц и 11 рисунков. Общий объем работы составляет 56 страниц.

# Глава 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О КОРРЕКЦИИ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ С ПОМОЩЬЮ ПСИХОГИМНАСТИКИ

## 1.1 Содержание понятий «тревожность» и «школьная тревожность» в психологической науке

Понятие тревожности часто упоминается во многих психологических теориях с тех пор, как З. Фрейд первым ввел его в работе «Страх». Предмету обсуждения тревожности посвящено большое количество трудов, и не только в психологии, но и в физиологии, биохимии, психиатрии, социологии, философии. Хотя среди ученых проблемы тревожности продолжают споры о ее сущности как устойчивого образования личности, о ее причинах и формах, о зависимости тревоги и опасений. Предметом этих споров чаще является психологическая природа феномена тревожности. Большинство психологов понятием «тревожность» обозначают состояние человека, которое характеризуется высокой склонностью к переживаниям, страхам и беспокойству, имеющей негативную эмоциональную окраску [9].

Следует отметить неопределенность понимания самого слова тревожность и причин ее возникновения.

А.М. Прихожан пишет, что «тревожность – это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности» [28].

Г.Г. Аракелов в своих работах говорит о том, что «тревожность представляет собой многозначный психологический термин, который описывают как определенное состояние индивидов в ограниченный момент времени, так и устойчивое свойство любого человека. Он определяет тревожность как черту личности связанную с генетически детерминированными свойствами функционирующего мозга человека, обуславливающими постоянно повышенным чувством эмоционального возбуждения, эмоций тревоги» [1].

С.Я. Рубинштейн, под тревожностью понимала « предрасположенность индивида переживать тревогу, т.е. эмоциональное состояние, которое возникает в ситуациях смутной опасности и проявляющееся в ожидании неудачного течения событий. Рубинштейн пишет, повышенная тревога может разрушить любую работу (особенно важную), что, в свою очередь, приводит к заниженной самооценке нерешительности. Она утверждала, что это эмоциональное состояние может выступать в качестве одного из механизмов развития невроза, так как способствует углублению личностных противоречий (например, между высоким уровнем притязаний и низкой самооценкой)» [32].

Н. В. Микляева и С.Я.Рубинштейн пишут, что «тревожность традиционно рассматривалась как проявление неблагополучия, вызванное нервно-психическими и тяжелыми соматическими заболеваниями, либо представляющее собой последствие перенесенной психической травмы. В настоящее время отношение к явлению тревожности в российской психологии существенно изменилось, и мнения относительно этой личностной особенности становятся наименее однозначными и категоричными. Современный подход к феномену тревожности основывается на том, что последнюю не следует рассматривать как изначально негативную черту личности; она представляет собой сигнал неадекватности структуры деятельности субъекта по отношению к ситуации. Для каждого человека характерен свой оптимальный уровень тревожности, так называемая полезная тревожность, которая является необходимым условием развития личности» [20].

Н.В. Микляева считает, что «специфическая особенность тревожности как личностного свойства заключается в том, что она имеет собственную побудительную силу. Возникновение и закрепление тревожности во многом обусловлено неудовлетворением актуальных потребностей человека, которые приобретают гипертрофированный характер. Закрепление и усиление тревожности происходит по механизму «замкнутого психологического круга»» [20].

Так же Н.В. Микляева отмечает, что «расшифровать механизм «замкнутого психологического круга» можно следующим образом: возникающая в процессе деятельности тревога частично снижает ее эффективность, что приводит к негативным самооценкам со стороны окружающих, которые, в свою очередь, подтверждают правомерность тревоги в подобных ситуациях. При этом, поскольку переживание тревоги является субъективным неблагоприятным состоянием, оно может не осознаваться человеком» [20].

Е.Е Малкова выделяет 2 основных вида тревожности. «Первый из них - это так называемая ситуативная тревожность, т.е. порожденная некоторой конкретной ситуацией, которая объективно вызывает беспокойство. Данное состояние может возникать у любого человека в преддверии возможных неприятностей и жизненных осложнений. Это состояние не только является вполне нормальным, но и играет свою положительную роль. Оно выступает своеобразным мобилизирующим механизмом, позволяющим человеку серьезно и ответственно подойти к решению возникающих проблем. Ненормальным является скорее снижение ситуативной тревожности, когда человек перед лицом серьезных обстоятельств демонстрирует безалаберность и безответственность, что чаще всего свидетельствует об инфантильной жизненной позиции, недостаточной сформированности самосознания.

Другой вид - так называемая личностная тревожность. Она может рассматриваться как личностная черта, проявляющаяся в постоянной склонности к переживаниям тревоги в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и таких, которые объективно к этому не располагают. Она характеризуется состоянием безотчетного страха, неопределенным ощущением угрозы, готовностью воспринять любое событие как неблагоприятное и опасное. Ребенок, подверженный такому состоянию, постоянно находится в настороженном и подавленном настроении, у него затруднены контакты с окружающим миром, который воспринимается им как пугающий и враждебный» [17].

Школьная тревожность, как отмечает А.М. Прихожан, «выражается в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в классе, ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны педагогов и сверстников» [27]. Ребенок, испытывая чувство тревоги, постоянно чувствует собственную неадекватность, неполноценность, не уверен в правильности своего поведения, своих решений. Можно сказать, что школьная тревожность - это специфический вид тревожности, характерный для определенного класса ситуаций – ситуаций взаимодействия учащегося с различными компонентами образовательной среды школы.

А.М. Прихожан выделяет виды школьной тревожности на основе ситуаций, связанных с процессом обучения:

1. «С процессом обучения – учебная тревожность;
2. С представлением о себе – самооценочная тревожность;
3. С общением – межличностная тревожность» [28].

Одной из основных сфер проявления школьной тревожности является здоровье. У детей с высоким уровнем тревожности, независимо от возраста наблюдается ухудшение соматического здоровья. Такие школьники нередко болеют и часто по этой причине пропускают занятия. У них могут возникать «беспричинные» головные боли и боли в животе, резко повышаться температура. Особенно часто такие соматические нарушения происходят накануне контрольной работы или экзамена. Тревожным детям часто необходима консультация невропатолога, а иногда и психиатра [18].

Иногда может проявляться прямой протест против школы – в скандалах, истериках или даже в состоянии детской депрессии – подавленном настроении, плаксивости, мыслях о смерти.

Следующий фактор проявления тревожности есть нежелание ходить в школу. Оно чаще всего возникает в контексте недостаточной учебной мотивации, но свидетельствует в первую очередь о том, что ребенок чувствует себя в школе некомфортно.

Излишняя старательность при выполнении заданий может также быть непрямым свидетельством высокой тревожности ребенка. Стремление сделать все «как надо» и «лучше всех» могут указывать на внутренний конфликт младшего школьника.

С внутренним конфликтом связан и следующий фактор школьной тревожности - отказ от выполнения субъективно невыполнимых заданий. Если какое-то задание не получается, ребенок может просто перестать пытаться его выполнить, что обусловлено, в первую очередь, механизмом «замкнутого психологического круга» [18].

Подобный вид проявления тревожности наиболее часто наблюдается в классах, которым гласно или негласно присвоен статус «самых слабых» в параллели. Ученики этих классов меньше работают на уроках, обычно не делают домашние задания.

Н.И. Кузнецова отмечает что «симптомами школьной тревожности могут выступать агрессивность и раздражительность. Младшие школьники могут скрывать эмоциональный дискомфорт тем, огрызаются в ответ на замечания, обидчивы в отношениях с одноклассниками» [12].

А.М. Прихожан выделяет такие особенности тревожных детей в школе:

- «довольно высокий уровень обучаемости. В то же время учитель может считать такого ребенка недостаточно способным или неспособным к учению.
- учащиеся с повышенным уровнем тревожности не могут выделить в работе основную задачу, сосредоточиться на ней. Они стараются одновременно контролировать все составляющие задания.
- в случае, когда тревожному ребенку не удастся сразу справиться с заданием, то он отказывается от дальнейших попыток. Неудачу в решении задачи он объясняет отсутствием у себя способностей.
- во время урока иногда они правильно отвечают на вопросы, иногда молчат или отвечают наугад. Говорят сбивчиво, взхлеб, краснея и жестикулируя, иногда еле слышно. И это не зависит от того, насколько хорошо ребенок знает урок.

- в случае, когда учитель или одноклассники указывают тревожному учащемуся на его ошибку, странности поведения усиливаются, он как бы теряет всякую ориентацию в ситуации, не понимает, как можно и нужно себя вести» [28].

Школьники, имеющие высокий уровень тревожности зачастую склонны к вредным привычкам невротического характера.

Как отмечают ученые, высокая тревожность может не выражаться в нарушениях учебной деятельности, однако в то же время она способна стать причиной серьезных внутренних конфликтов у школьников. Тревожность часто связана с повышенным чувством ответственности и переживается как постоянный страх неудачи в школе. Школьники с высоким уровнем школьной тревожности зачастую хорошо учатся, образцово ведут себя, их могут любить в школе, но чувствуют они себя там довольно некомфортно. Для них характерны выраженные вегетативные реакции, невротоподобные и психосоматические нарушения. Такие учащиеся, с точки зрения В.И. Войтко и Ю.З. Гильбуха, «работают в школе в режиме, далеком от их индивидуального комфорта, довольно сильно «перегружая свои способности» [3]. Такие случаи, по мнению Е.В. Новиковой, являются следствием неправильной адаптации к требованиям образовательной среды школы [4].

Над проблемой школьной тревожности у детей работали многие психологи. Так, например, Е.И. Рогов спроектировал коррекционную работу с учащимися, испытывающими так называемую открытую школьную тревогу. Он предлагает ряд приемов: « например, прием «Приятное воспоминание», где школьнику предлагается представить себе ситуацию, в которой он испытывал полный покой, расслабление и как можно ярче, стараясь вспомнить все ощущения, или прием «Улыбка», где даются упражнения для расслабления мышц лица» [30].

Р.М. Мухаметова выделила «способы преодоления школьной тревожности у детей, где работа педагога по снятию школьной тревожности и

страхов может проводиться непосредственно в ходе учебных занятий, когда используются отдельные методы и приемы» [22].

А.М. Прихожан разработала методы и приемы психокоррекционной работы со школьной тревожностью, описала работу по психологическому просвещению родителей и учителей. Ею были разработаны коррекционные программы:

- «Программа для детей, поступающих в школу.
- Программа для учащихся при переходе из начальной школы в среднюю.
- Программа по развитию уверенности в себе и способности к самопознанию и др.» [28].

Н.А. Аракелов и Н.Д. Шишкова разработали рекомендации воспитателю детского сада, следование которым позволяет уменьшить или предотвратить детскую тревожность [1].

М.И. Чистякова в своей книге «Психогимнастика» разработала «упражнения на релаксацию как отдельных мышц, так и всего тела, которые будут весьма полезны для тревожных детей» [39].

М.Р. Битянова представила комплекс упражнений для мышечной релаксации. Техника работы с детьми включает в себя как физическое напряжение, так и визуализации (некоторые представления) [2].

Психологи Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен разработали тест тревожности, цель которого - исследование тревожности ребенка по отношению к ряду типичных для него жизненных ситуаций общения с другими людьми [11].

Таким образом, тревожность - это «переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагоприятного, с предчувствием грядущей опасности», «постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходит в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях». Различают ситуативную и личностную тревожность. Школьная тревожность - это специфический вид тревожности, характерный для определенного класса ситуаций – ситуаций взаимодействия учащегося с различными компонентами образовательной

среды школы. Школьная тревожность бывает связана с процессом обучения, с представлениями о себе и с общением. Младшие школьники с повышенным уровнем тревожности отличаются довольно высоким уровнем обучаемости, неспособностью выделения основного, отказом от дальнейших попыток при первой неудаче.

## **1.2 Психическое развитие в младшем школьном возрасте.**

### **Специфика проявления школьной тревожности у младших школьников**

Младший школьный возраст охватывает период жизни от 6-7 до 10-11 лет и определяется важнейшим обстоятельством в жизни ребенка - его поступлением в школу.

Л.С Выготский пишет, что «кризис 7 лет - это период рождения социального «Я» ребенка. Особенности кризиса: переоценка ценностей, обобщение переживаний, возникновение внутренней жизни ребенка, смысло-ориентированная основа поступка, утрата детской непосредственности» [4].

Когда ребенок приходит в школу, происходит перестройка всей системы его отношений с действительностью. Как подчеркивал Д.Б. Эльконин «у дошкольника имеется две сферы социальных отношений «ребенок - взрослый» и «ребенок - дети». В школе возникает новая структура этих отношений. Система «ребенок - взрослый» дифференцируется» [40].

Система «ребенок - учитель» начинает определять отношение ребенка к родителям и отношение ребенка к детям, от нее зависит совокупность всех благоприятных для жизни условий в системах «ребенок - сверстники» и «ребенок - родители» [26].

Так же Д.Б. Эльконин отмечает, что «впервые отношение «ребенок - учитель» становится отношением «ребенок - общество». Таким образом, ребенок, посещающий начальную школу, психологически переходит в новую систему отношений с окружающими его людьми. Свобода дошкольного детства сменяется отношениями зависимости и подчинения новым правилам

жизни. Семья начинает по-новому контролировать ребенка в связи с необходимостью учиться в школе, выполнять домашние задания, строго организовывать режим дня» [40].

Л.А. Головей утверждает, что «ужесточение требований к ребенку, даже в самой доброжелательной форме, возлагает на него ответственность за самого себя. Необходимое воздержание от ситуативных импульсивных желаний и обязательная самоорганизация создают изначально у ребенка чувство одиночества, отчужденности себя от близких - ведь он должен нести ответственность за свою новую жизнь и сам организовывать ее» [5].

Таким образом, новая социальная ситуация ужесточает условия жизни ребенка и выступает для него как стрессогенная. У каждого ребенка, поступившего в школу, повышается психическая напряженность. Это отражается не только на физическом здоровье, но и на поведении ребенка.

Успехи ребенка в освоении норм жизни в новых условиях формируют у него потребность в признании как в прежних формах отношений, так и в учебной деятельности.

Е.А.Пилюгина считает, что «в младшем школьном возрасте учебная деятельность становится ведущей. Учебная деятельность - особая форма активности ученика, направленная на изменение самого себя как субъекта учения. Каждая деятельность характеризуется её предметом. Предметом учебной деятельности впервые становится сам ученик, он меняется в процессе деятельности или его «я»» [26].

Структура учебной деятельности по Д.Б. Эльконину:

- «мотивация учения - система побуждений, которая заставляет ребенка учиться, придает учебной деятельности смысл;
- учебная задача, т.е. система заданий, при выполнении которых ребенок осваивает наиболее общие способы действия;
- учебные действия - те, с помощью которых усваивается учебная задача, т.е. все те действия, которые ученик делает на уроке (специфические для каждого учебного предмета и общие);

- действия контроля - те действия, с помощью которых контролируется ход усвоения учебной задачи;

- действия оценки - те действия, с помощью которых мы оцениваем успешность усвоения учебной задачи.

Основные психологические новообразования младшего школьного возраста составляют:

1. Произвольность и осознанность всех психических процессов и их интеллектуализация, их внутреннее опосредование, которое происходит благодаря усвоению системы научных понятий. Всех, кроме интеллекта. Интеллект еще не знает самого себя.

2. Осознание своих собственных изменений в результате развития учебной деятельности» [40].

Все эти достижения свидетельствуют о переходе ребенка к следующему возрастному периоду, который завершает детство.

Доминирующей функцией в младшем школьном возрасте становится - мышление. Мышление приобретает более обобщенный характер, первоначально мышление конкретно, т.е. дети любое явление понимают дословно.

Завершается наметившийся в дошкольном возрасте переход от наглядно-образного к словесно-логическому мышлению. В начале младшего школьного возраста восприятие недостаточно дифференцировано. Из-за этого ребёнок иногда путает похожие по написанию буквы и цифры. Память приобретает выраженный познавательный характер, ребенок начинает осознавать мнемическую задачу (задача запомнить), но память носит произвольный характер. Эмоции влияют на долговременность запоминаний. В младшем школьном возрасте развивается внимание. Без достаточной сформированности этой психической функции, процесс обучения невозможен [6].

Мотивационная сфера, как считает А.Н. Леонтьев, « представляет собой «ядро личности». Среди разнообразных социальных мотивов учения, пожалуй, главное место занимает мотив получения высоких отметок. Высокие отметки

для маленького ученика - источник других поощрений, залог его эмоционального благополучия, предмет гордости.

Внутренние мотивы:

1) Познавательные мотивы - те мотивы, которые связаны с содержательными или структурными характеристиками самой учебной деятельности: стремление получать знания; стремление овладеть способами самостоятельного приобретения знаний;

2) Социальные мотивы - мотивы, связанные с факторами, влияющими на мотивы учения, но не связанные с учебной деятельностью (меняются социальные установки в обществе - меняются социальные мотивы учения): стремление быть грамотным человеком, быть полезным обществу; стремление получить одобрение старших товарищей, добиться успеха, престижа; стремление овладеть способами взаимодействия с окружающими людьми, одноклассниками.

Внешние мотивы - учиться за хорошие отметки, за материальное вознаграждение, т.е. главное - не получение знаний, а какая-то награда» [16].

По мнению Н.Б. Пасынкова, «в этом возрасте происходит появление важного новообразования — произвольного поведения. Ребенок становится самостоятельным, сам выбирает, как ему поступать в определенных ситуациях. В основе этого вида поведения лежат нравственные мотивы, формирующиеся в этом возрасте. Ребенок впитывает в себя моральные ценности, старается следовать определенным правилам и законам. То есть их поведение так или иначе, связано с основным мотивом, доминирующим в этом возрасте — мотивом достижения успеха. С формированием у младших школьников произвольного поведения тесно связаны такие новообразования, как планирование результатов действия и рефлексия. Ребенок способен оценить свой поступок с точки зрения его результатов и тем самым изменить свое поведение, спланировать его соответствующим образом. Появляется смыслово-ориентированная основа в поступках, это тесно связано с дифференцированностью внутренней и внешней жизни» [25].

Школьная тревожность начинает появляться в дошкольном возрасте. Она возникает из-за столкновения ребенка с предъявляемыми требованиями к обучению в школе [10].

Как отмечает М.В. Ермолаева, «младший школьный возраст - это эмоционально насыщенный возраст. Поступление ребенка в школу приводит к расширению событий, вызывающих тревогу, это могут быть оценки, ответ у доски, контрольная работа, экзамен. У ребенка наблюдается неуспешность и полное отсутствие учебной мотивации. Возможно проявление различных отклонений в психике и поведении ребенка. Способствует развитию школобоязни, сужает и сводит на нет зону ближайшего развития ребенка, может привести к депрессии, психической нестабильности, обострению хронических заболеваний, неврозов. Младший школьный возраст характеризуется кризисом семи лет, в этом возрасте ребенок становится очень эмоционально возбудимым, раздражительным, возможно даже капризным, это происходит из-за адаптации к новой роли школьника» [13].

В исследованиях Е.К. Лютовой и Г.Б. Мониной показано, что школьная тревожность в первом классе «персонифицирована» в фигурах родителей. Ребенок боится огорчить своих родителей. По истечению полугода уровень школьной тревожности у ребенка нормализуется. Во втором-третьем классе у ребенка тревожность ниже, чем была у него в первый год обучения в школе. В то же время у ребенка происходит личностный рост, который приводит к определенным причинам школьной тревожности [10].

А.В. Микляева, А.В Румянцева выделяют следующие причины школьной тревожности в младшем школьном возрасте:

1. неприятности в школе, которые проявляются в виде двоек, у некоторых троек, замечания со стороны учителя, наказания;
2. неприятности дома, такие как наказания со стороны родителей или переживания родителей о ребенке и его успешности в школе;
3. боязнь физического насилия со стороны старшеклассников;
4. неприятие ребенка со стороны сверстников, одноклассников;

5. необходимость освоения взаимодействия с учителями;
6. освоение новой школьной территории.

Таким образом, в центр психического развития младших школьников выдвигается формирование произвольности (планирования, выполнения программ действий и осуществления контроля). Происходит совершенствование познавательных процессов (восприятия, памяти, внимания), формирование высших психических функций (речи, письма, чтения, счета). Младший школьный возраст характеризуется кризисом семи лет, ребенок в этом возрасте эмоционально возбудим, раздражителен. Школьная тревожность начинает формироваться в дошкольном возрасте, вследствие столкновения ребенка с предъявляемыми требованиями к обучению в школе. При поступлении ребенка в школу у него расширяется круг потенциальных причин - таких как ответ у доски, оценки, контрольная работа. Школьная тревожность первоклассника проявляется в боязни разочаровать своих родителей. Во втором и третьем классе у ребенка школьная тревожность связана с личностным ростом.

### **1.3 Психогимнастика как метод коррекции школьной тревожности в младшем школьном возрасте**

По мнению Е.В.Козловой, «школьная тревожность - это одна из присущих проблем, с которой сталкиваются школьные психологи, учителя, родители школьников. Детей с различными формами школьной тревожности в первых классах в настоящее время – до 30–35% .

Особое внимание она привлекает потому, что выступает ярчайшим признаком школьной дезадаптации ребёнка, отрицательно влияет на все сферы его жизнедеятельности: не только на учебную деятельность, но и на общение, в том числе и за пределами школы, на состояние здоровья и общий уровень психологического благополучия» [12].

Вопрос школьной тревожности осложняется тем, что формы её проявления бывают различными и не всегда им уделяется необходимое внимание. Достаточно зачастую в практике школьной жизни дети с выраженной тревожностью являются более «комфортными» для учителей и родителей: они прилежны в учёбе, всегда готовят уроки, стараются осуществлять все распоряжения учителей, не нарушают правила поведения в школе и за её пределами.

Также проблема школьной тревожности связана с формированием самооценки школьников. Именно в младшем школьном возрасте начинает складываться самооценка в условиях адаптации к новой для ребёнка школьной образовательной и социальной среде. И тревожность во многих случаях связана с неадекватностью самооценки обучающихся, наличием в ней противоречия, несоответствия реальности.

По данным психолого-педагогической литературы (Гилязова Э.В., Неймарк М.С, Божович Л.И., Прихожан А.М.) между тревожностью и самооценкой чаще отмечается двусторонняя отрицательная взаимосвязь: высокотревожные дети обычно отличаются неуверенностью в себе и обладают неустойчивой самооценкой, в связи с чем, у них возникает ожидание неблагоприятия со стороны окружающих. В то же время типичным проявлением заниженной самооценки является повышенная тревожность.

В целом, школьная тревожность рассматривается как специфический вид тревожности, являющейся результатом взаимодействия личности школьника с типичными ситуациями определённого класса, а именно - ситуациями взаимодействия ребёнка с различными компонентами школьной образовательной среды.

Нужно подчеркнуть, что тревожность не является изначально негативной чертой. Определённый уровень тревожности - естественная и обязательная характеристика активной личности, неотъемлемая составляющая ситуации открытия нового знания, формирования «позиции школьника», необходимое условие ответственного отношения обучающегося к своим школьным и не

только обязанностям. Главным является установление и поддержание ее в определенном диапазоне, не превышающем порогового значения, после которого тревожность начинает оказывать не стимулирующее, мотивирующее, организующее, а прямо противоположное действие.

Г. Юнова выделяет 3 основных направления коррекции тревожности у младших школьников:

- повышение самооценки школьника, внушение ему веры в свои способности;
- привитие учащемуся навыков саморегуляции, обучение приемам снятия мышечного напряжения, релаксации, создания комфортной для себя обстановки;
- обучение умению управлять собой в ситуациях, вызывающих наибольшее беспокойство, развитие самоконтроля.

Из числа основных методов и способов коррекции тревожности в младшем школьном возрасте можно выделить следующие: психогимнастика, музыкотерапия, арттерапия, куклотерапия, проективное рисование, «сочинение историй», метод реципрокного торможения, метод активной нервно-мышечной релаксации. Любой из данных методов представляет собой набор техник, в той или иной степени реализующих приведенные ранее основные направления корректировки школьной тревожности.

Г. Юнова использовала психогимнастику как самостоятельный метод коррекции тревожности. По методике Г. Юновой, любое, включая в себя ритмику, пантомимику, коллективные игры и танцы, состоит из трех фаз: снятие напряжения (достигается с помощью различных вариантов бега, ходьбы, имеющих социометрическое значение: кого выбрать в напарники, с кем быть в одной команде); пантомимическая часть (члены группы изображают невербально свое поведение в случае, если они видят как вор залазит в окно, при боязни пауков и т.д.); заключительная фаза закрепляет чувство принадлежности к группе, в ней используются различного рода коллективные игры и танцы. М.И. Чистякова предложила методику, названную ею также

психогимнастикой, ориентированную на детей младшего школьного возраста. Методика содержит систематизированный набор этюдов и игр, направленных на обучение элементам релаксации и умения выражать различные эмоциональные состояния. Они основываются на понимании релаксационного состояния как антипода стресса с точки его проявления, особенностей формирования и механизмов запуска.

Таким образом, психогимнастика является одним из основных методов коррекции школьной тревожности, она позволяет научить школьника справляться с жизненными трудностями. В ходе занятий дети изучают различные эмоции и учатся управлять ими. Психогимнастика помогает преодолевать барьеры, учит понимать себя и других, а так же дает возможность для самореализации учащихся.

Мы видим, что в центр психического развития младших школьников выдвигается формирование произвольности (планирования, выполнения программ действий и осуществления контроля). Происходит совершенствование познавательных процессов (восприятия, памяти, внимания), формирование высших психических функций (речи, письма, чтения, счета). Младший школьный возраст характеризуется кризисом семи лет, ребенок в этом возрасте эмоционально возбудим, раздражителен.

## Глава 2 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ И ВОЗМОЖНОСТЕЙ ЕЁ КОРРЕКЦИИ С ПОМОЩЬЮ ПСИХОГИМНАСТИКИ

### **2.1 Организация и методы исследования. Анализ и интерпретация результатов**

Целью экспериментального исследования выступило изучение школьной тревожности в младшем школьном возрасте.

Исследование проводилось в МБОУ СОШ №18 г. Лесосибирска. Выборка составила 42 младших школьника в возрасте 8-9 лет.

В рамках выпускной квалификационной работы было решено использовать следующие методики:

- Методика диагностики уровня школьной тревожности Р. Филлипса.
- Проективная методика диагностики школьной тревожности А.М. Прихожан.

Прихожан.

Рассмотрим содержание выбранных нами методик.

1. Методика диагностики уровня школьной тревожности Р. Филлипса.

Цель методики состоит в изучении уровня и характера тревожности, связанной со школой у детей младшего и среднего школьного возраста. Тест состоит из 58 вопросов, которые могут зачитываться школьникам, а могут и предлагаться в письменном виде. На каждый вопрос требуется однозначно ответить «Да» или «Нет».

При обработке результатов выделяют вопросы, ответы на которые не совпадают с ключом теста. Ответы, не совпадающие с ключом, - это проявления тревожности. При обработке подсчитывается:

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

2. Число совпадений по каждому из 8 факторов тревожности, выделяемых в тексте. Уровень тревожности определяется так же, как в первом случае.

Анализируется общее внутреннее эмоциональное состояние школьника, во многом определяющееся наличием тех или иных тревожных синдромов (факторов) и их количеством.

Содержательная характеристика каждого синдрома (фактора).

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

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

3) Фрустрация потребности в достижении успеха – неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т. д.

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

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

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

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

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

2. Проективная методика диагностики школьной тревожности А.М. Прихожан.

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

А.М. Прихожан пишет что «Методика проводится с каждым школьником индивидуально. Требования к проведению стандартны для проективных методик. Перед началом работы дается общая инструкция. Кроме того, перед показом некоторых рисунков даются дополнительные инструкции» [28].

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

Выполнение задания по картинке №1 рассматривается как тренировочное. В ходе его можно повторять инструкцию, добиваясь того, чтобы ребенок ее усвоил. Затем последовательно предъявляются картинки №2-12. Перед предъявлением каждой повторяются вопросы: Какое у девочки (мальчика) лицо? Почему у него такое лицо? Перед предъявлением картинок №2, 3, 5, 6, 10 ребенку предварительно предлагается выбрать одного из персонажей-детей и рассказывать о нем.

Обработка результатов теста. Оцениваются ответы на 10 картинок (№2-11). Картинка №1 – тренировочная, №12 выполняет «буферную» функцию и предназначена для того, чтобы ребенок закончил выполнение задания позитивным ответом. Вместе с тем следует обратить внимание на редкие случаи (по данным А.М. Прихожан, не более 5-7%), когда ребенок на картинку

№12 дает отрицательный ответ. Такие случаи требуют дополнительного анализа и должны быть рассмотрены отдельно.

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

Сопоставляя ответы испытуемого с его интерпретацией картинки, а также анализируя выбор героя на картинках с несколькими детьми (например, на картинке №6 – выбирает ли он ученика на первой парте, решившего задачу, или ученика на второй парте, не решившего ее), можно получить богатый материал для качественного анализа данных» [28].

Процесс исследования протекал в соответствии со всеми требованиями: в спокойной обстановке, в проветренной аудитории, посторонние в аудиторию не входили, испытуемые не отвлекались.

Таким образом, процедуру исследования мы можем считать полностью состоявшейся в соответствии со всеми требованиями к проведению психодиагностического обследования.

Все результаты, полученные нами в ходе диагностики школьной тревожности младших школьников, отображены в таблице 1 в приложении А

Исходя из полученных данных по проективной методике диагностики школьной тревожности А.М. Прихожан и по шкале общей тревожности методики диагностики уровня школьной тревожности Р. Филиппса, мы разделили всех испытуемых на три группы:

1 группа – младшие школьники с низким уровнем школьной тревожности (9 человек, 21,4%);

2 группа – младшие школьники со средним уровнем школьной тревожности (16 человек, 38,1%);

3 группа – младшие школьники с высоким уровнем школьной тревожности (17 человек, 40,5%).

После разделения выборки на три группы мы проанализировали результаты каждой группы по оставшимся факторам методики диагностики уровня школьной тревожности Р. Филлипса. Результаты представлены в таблице 2 в приложении Б.

Для более наглядного представления полученных результатов мы построили диаграммы. Результаты, полученные в ходе обследования младших школьников с низким уровнем школьной тревожности, представлены на рисунке 1.

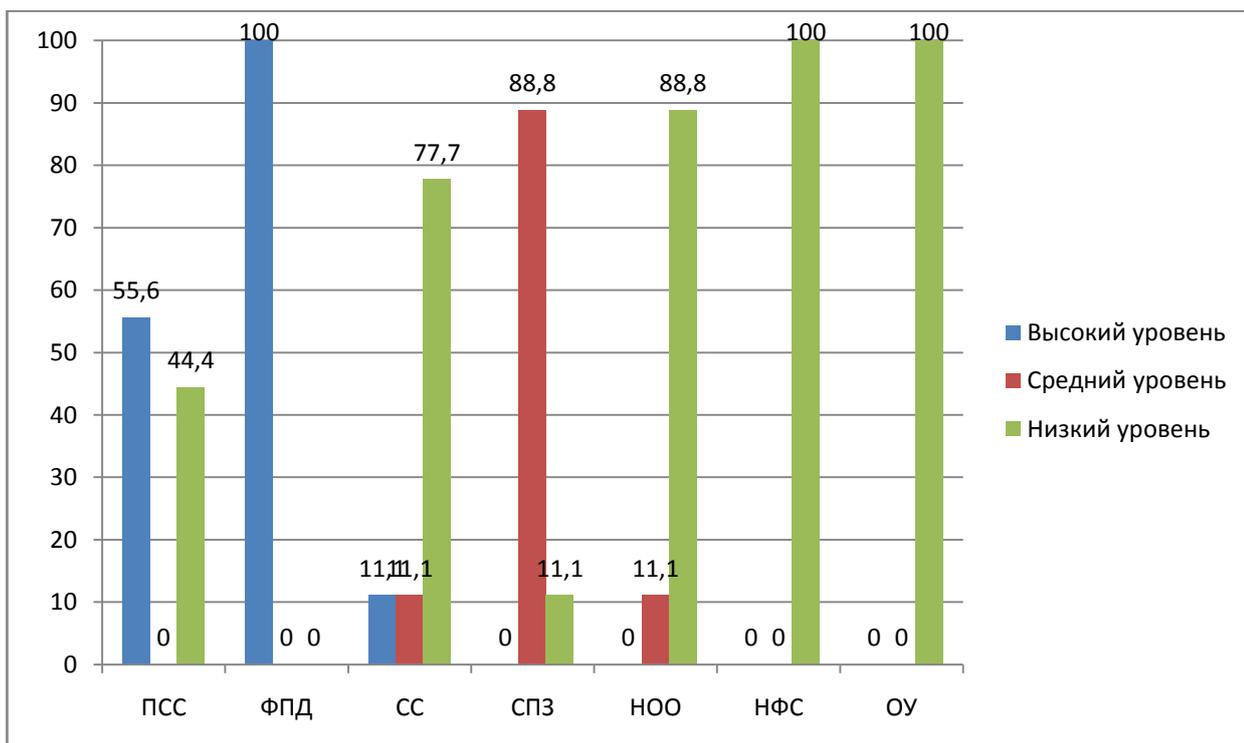


Рисунок 1 – Результаты группы с низким уровнем школьной тревожности

Условные обозначения:

- ОТ - общая тревожность в школе;
- ПСС - переживание социального стресса;
- ФПД - фрустрация потребности в достижении успеха;
- СС - страх самовыражения;
- СПЗ - страх ситуации проверки знаний;
- НОО - страх не соответствовать ожиданиям окружающих;
- НФС - низкая физиологическая сопротивляемость стрессу;
- ОУ - проблемы и страхи в отношениях с учителями.

Анализируя полученные результаты, мы можем сказать, что среди младших школьников с низким уровнем школьной тревожности у 55% (5 человек) отмечается высокий показатель по фактору «Переживание

социального стресса». Такие дети чувствуют себя крайне некомфортно, находясь в обществе, зачастую подвержены стрессам во время установления контакта с окружающими. У 45% (4 человека) по данному фактору выявлен низкий показатель. Эти дети практически не подвержены стрессам в обществе и при общении. По фактору «Фрустрация потребности в достижении успеха» у 100% испытуемых (9 человек) в данной группе выявлен высокий показатель. Эти дети больше подвержены мотивации к избеганию неудач, чем к достижению успеха. Любая неудача может повлиять на них таким образом, что они перестанут стремиться к какой-либо цели. Поэтому таких детей необходимо постоянно поддерживать и одобрять любые их действия. У подавляющего большинства младших школьников с низким уровнем школьной тревожности – у 77% (7 человек), отмечается низкий показатель по фактору «Страх самовыражения». В школе они являются активистами. Стараются участвовать во всех праздниках и представлениях проходящих в школе. Такие дети никогда не сидят на месте. 89% (8 человек) младших школьников при проверке одних знаний могут испытывать страх, а вот при проверке других знаний - нет. Об этом свидетельствует средний показатель по фактору «Страх ситуации проверки знаний». 89% (8 человек) испытуемых обладают низким уровнем тревожности по фактору «Страх не соответствовать ожиданиям окружающих». Такие школьники вообще не задумываются о том, какое впечатление они окажут на окружающих. По последним двум факторам у всех испытуемых с низким уровнем школьной тревожности в ходе диагностики выявлен низкий уровень. Это говорит о том, что младшие школьники с низким уровнем тревожности обладают высокой физиологической сопротивляемостью стрессу и у них не возникает никаких проблем в отношениях с учителем.

Результаты, полученные в ходе диагностики младших школьников со средним уровнем школьной тревожности, представлены на рисунке 2.

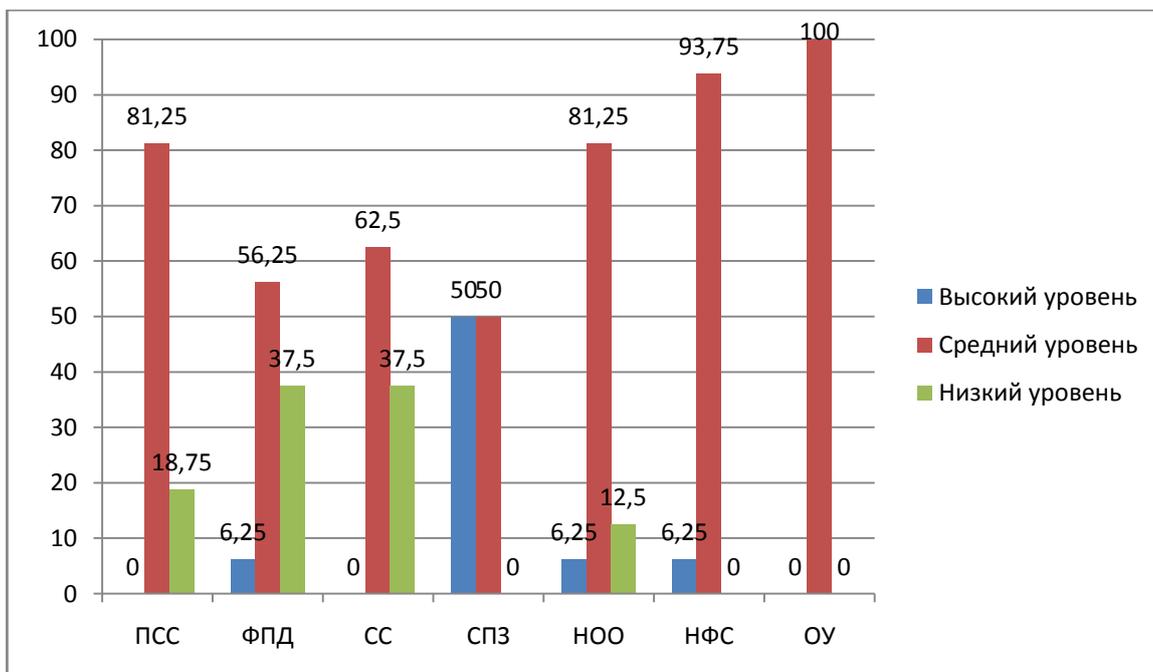


Рисунок 2 - Результаты группы со средним уровнем школьной тревожности

Условные обозначения:

ОТ - общая тревожность в школе;

ПСС - переживание социального стресса;

ФПД - фрустрация потребности в достижении успеха;

СС - страх самовыражения;

СПЗ - страх ситуации проверки знаний;

НОО - страх не соответствовать ожиданиям окружающих;

НФС - низкая физиологическая сопротивляемость стрессу;

ОУ - проблемы и страхи в отношениях с учителями.

Результаты, представленные на диаграмме, позволяют сделать вывод о том, что у большинства младших школьников (81,25%, 13 человек) со средним уровнем школьной тревожности отмечаются средние показатели по всем факторам, кроме фактора «Страх ситуации проверки знаний». По данному фактору у 50% испытуемых (8 человек) выявлен высокий показатель. Такие дети наиболее подвержены страху перед проверкой знаний, во время проверок знаний они сильно переживают и испытывают большой страх. Остальные 50% (8 человек) младших школьников со средним уровнем школьной тревожности при проверке одних знаний они могут испытывать страх, а вот при проверке других знаний нет. Большинство младших школьников, обладающих средним уровнем школьной тревожности (77,7%, 7 человек), могут показать себя, но

могут и воздержаться. Они могут быть прекрасными активистами в школе, только им нужен толчок (об этом свидетельствует средний показатель по фактору «Переживание социального стресса»). Средний показатель по фактору «Фрустрация потребности в достижении успеха» у 56% (9 человек) испытуемых указывает на то, что эти дети в большинстве случаев стараются достигать поставленных перед собой целей и не останавливаются перед неудачами. Средний показатель по фактору «Страх не соответствовать ожиданиям окружающих», выявленный у 81% младших школьников данной группы (13 человек), позволяет констатировать тот факт, что такие школьники обладают небольшим страхом не соответствовать ожиданиям окружающих. Это говорит о том, что такие дети мало задумываются над тем, какое впечатление останется у окружающих. Средний показатель у 94% испытуемых данной группы (15 человек) по фактору «Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу» позволяет сделать вывод о том, что у большинства младших школьников со средним уровнем школьной тревожности особенности психофизиологической организации снижают приспособляемость к ситуациям стрессогенного характера и повышают вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды. У 100% младших школьников со средним уровнем школьной тревожности (16 человек) отмечается средний показатель по фактору «Проблемы и страхи в отношениях с учителями». У таких детей зачастую эмоциональный фон отношений с учителем является негативным.

Результаты, полученные в ходе диагностики младших школьников с высоким уровнем школьной тревожности, представлены на рисунке 3.

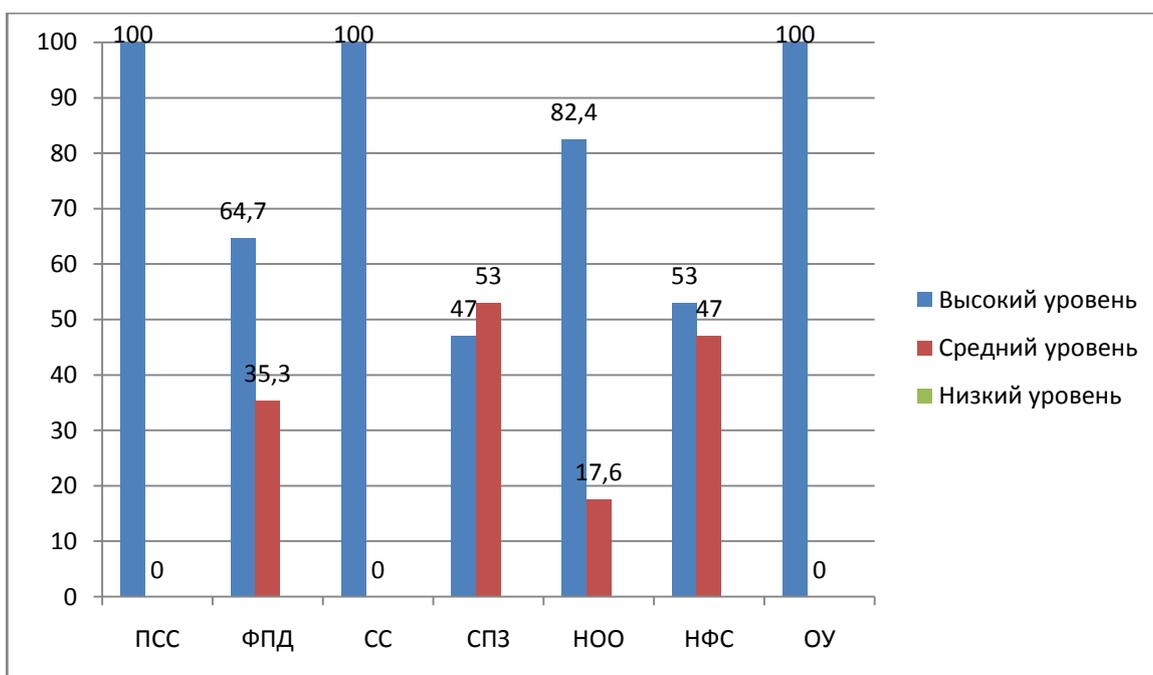


Рисунок 3 - Результаты группы с высоким уровнем школьной тревожности

Условные обозначения:

ОТ - общая тревожность в школе;

ПСС - переживание социального стресса;

ФПД - фрустрация потребности в достижении успеха;

СС - страх самовыражения;

СПЗ - страх ситуации проверки знаний;

НОО - страх не соответствовать ожиданиям окружающих;

НФС - низкая физиологическая сопротивляемость стрессу;

ОУ - проблемы и страхи в отношениях с учителями.

Проанализировав результаты, представленные на диаграмме, мы можем констатировать, что у младших школьников с высоким уровнем школьной тревожности ни по одному из факторов не было выявлено низкого показателя, наоборот, кроме фактора «Страх ситуации проверки знаний», по всем параметрам выявлен высокий показатель. Результаты, представленные на диаграмме, позволяют сделать вывод о том, что у 100% младших школьников с высоким уровнем школьной тревожности (17 человек) отмечается высокий показатель по фактору «Переживание социального стресса», который свидетельствует о том, что такие дети очень сильно подвержены стрессам в социуме при общении. Младшие школьники с высоким уровнем школьной тревожности больше подвержены мотивации к избеганию неудач, чем к

достижению успеха. Об этом свидетельствует высокий показатель по фактору «Фрустрация потребности в достижении успеха», выявленный у 65% испытуемых (11 человек). 100% младших школьников с высоким уровнем школьной тревожности (17 человек) боятся показать себя окружающим, о чем свидетельствует высокий показатель по фактору «Страх самовыражения». 53% младших школьников данной группы (9 человек) при проверке одних знаний могут испытывать страх, а вот при проверке других знаний - нет. 47% испытуемых данной группы (8 человек) наиболее подвержены страху перед проверкой знаний, во время проверок знаний они сильно переживают и испытывают большой страх. 82% испытуемых данной группы (14 человек) обладают высоким показателем по фактору «Страх не соответствовать ожиданиям окружающих». Это говорит о том, что испытуемые с высоким уровнем школьной тревожности сильно переживают о том, какое впечатление они произведут на окружающих своим поведением. 53% младших школьников данной группы (9 человек) сильно подвержены стрессогенным ситуациям, у них практически отсутствует физиологическая сопротивляемость данному явлению. 100% испытуемых с высоким уровнем школьной тревожности испытывают страхи в отношениях с учителем, у таких детей постоянно возникают проблемы в отношениях с учителями и воспитателями.

Таким образом, проанализировав полученные в ходе диагностики уровня школьной тревожности младших школьников результаты, мы можем констатировать следующее:

- младшие школьники с низким уровнем школьной тревожности практически не подвержены стрессам в обществе и при общении; больше подвержены мотивации к избеганию неудач, чем к достижению успеха; являются активистами в школе; при проверке одних знаний они могут испытывать страх, а вот при проверке других знаний - нет; вообще не задумываются о том, какое впечатление они окажут на окружающих; обладают высокой физиологической сопротивляемостью стрессу, и у них не возникает никаких проблем в отношениях с учителем;

- младшие школьники со средним уровнем школьной тревожности могут показать себя, но могут и воздержаться, они могут быть прекрасными активистами в школе, только им нужен толчок; в большинстве случаев стараются достигать поставленных перед собой целей и не останавливаются перед неудачами; обладают небольшим страхом не соответствовать ожиданиям окружающих; у таких школьников особенности психофизиологической организации снижают приспособляемость к ситуациям стрессогенного характера и повышают вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды; зачастую эмоциональный фон отношений с учителем является негативным;

- младшие школьники с высоким уровнем школьной тревожности очень сильно подвержены стрессам в социуме при общении; больше подвержены мотивации к избеганию неудач, чем к достижению успеха; боятся показать себя окружающим; наиболее подвержены страху перед проверкой знаний, во время проверок знаний они сильно переживают и испытывают большой страх; сильно переживают о том, какое впечатление они произведут на окружающих своим поведением; сильно подвержены стрессогенным ситуациям, у них практически отсутствует физиологическая сопротивляемость данному явлению; очень сильно подвержены страху в отношениях с учителем, у таких детей постоянно возникают проблемы в отношениях с учителями и воспитателями.

Проанализировав данные, полученные в результате проведённой диагностики, мы считаем необходимым разработать и внедрить программу коррекции по снижению школьной тревожности у младших школьников с использованием психогимнастики.

## **2.2 Программа коррекции школьной тревожности у младших школьников с помощью психогимнастики**

Школьная тревожность выступает ярчайшим признаком школьной дезадаптации ребенка, отрицательно влияя на все сферы его

жизнедеятельности: не только на учебу, но и на общение, в том числе и за пределами школы, на здоровье и общий уровень психологического благополучия. Тревога дезорганизует не только учебную деятельность, она начинает разрушать личностные структуры. Поэтому снижение уровня школьной тревожности приведет к формированию адекватного поведения у детей младшего школьного возраста и как следствие повышению уровня адаптации.

По словам Н.Е. Аракелова, «психогимнастикой называется метод, при котором участники проявляют себя и общаются без помощи слов. Это эффективное средство оптимизации социально-перцептивной сферы личности, так как позволяет обратить внимание на «язык тела» и пространственно-временные характеристики общения. Это метод реконструктивной психокоррекции, цель которого - познание и изменение личности клиента» [1].

Цель программы: создание условий для снижения уровня школьной тревожности, закрепления у детей социально-приемлемых навыков поведения, повышения уровня школьной мотивации

Задачи:

1. Способствовать снижению школьной тревожности у младших школьников.
2. Формировать и закреплять у младших школьников социально приемлемые навыки поведения.
3. Повышать уровень эмпатии младших школьников.
4. Повышать уровень школьной мотивации, желание учиться и получать новые знания.

Форма работы: тренинговые занятия, направленные на снижение уровня школьной тревожности.

Оборудование и материалы: листы бумаги, карандаши, краски, заготовки варежек из картона, ручки, пластилин, матерчатая повязка для глаз, несколько булавок для одежды, высокий стул, корона из бумаги, картонный ящик с

заданиями на бумажных листах, карточки с надписями одобряемого действия, «волшебная палочка», небольшой мячик, бланки с написанными ситуациями.

Аудитория: младшие школьники МБОУ СОШ №18 г. Лесосибирска.

Продолжительность одного занятия –30-40

Тематический план программы представлен в таблице 3.

Таблица 3 - Тематический план программы коррекции школьной тревожности у младших школьников с помощью психогимнастики

Занятие	Цель	Упражнения	Материалы и оборудование
Занятие 1. Знакомство. Установление правил взаимодействия в группе	создание положительного эмоционального фона, сплочение группы, выработка правил поведения на занятиях	«Снежный ком» «Соглашения» «Варежки» Рефлексия результатов занятия	листы бумаги, карандаши, краски, заготовки варежек из картона
Занятие 2. Сплочение группы, закрепление правил	развитие способности слаженной работы в группе, закрепление правил	Ритуал приветствия «Печатная машинка» «Рука» «Дотронься до...» Рефлексия результатов занятия	специального нет.
Занятие 3 Закрепление мотивации групповой работы, проработка личных трудностей	развитие мотивации, снятие напряжения, осознание своих трудностей	Ритуал приветствия «Гусеница» «Части моего «Я» «Мои трудности» Рефлексия результатов занятия	альбомные листы, цветные карандаши, краски.
Занятие №4. Вербализация содержания школьной тревожности	осознание причин школьной тревожности, формирование позитивного отношения к школьным занятиям	Ритуал приветствия «Изобрази предмет» «Фигура монстра» Рефлексия результатов занятия	альбомные листы, цветные карандаши, краски, ручки, пластилин
Занятие 5. Разрядка школьной тревожности	определение страхов и причин тревожного состояния. Развитие чувства уверенности в своих силах и самопринятия	Ритуал приветствия «Школа» «Слепой танец» Рефлексия результатов занятия	альбомные листы, ручки, карандаши, матерчатая повязка для глаз
Занятие 6. Тренировка чувств понимания и сопереживания. Формирование навыков сотрудничества у детей	развитие внимания к поведению другого и способности получения обратной связи	Ритуал приветствия. «Таможня» «Бутерброд с ореховым маслом» «Комплимент». Рефлексия результатов занятия	несколько булавок для одежды, ручки, листы бумаги

Продолжение таблицы 3			
Занятие 7. Снятие мышечного напряжения	обеспечение состояния эмоционального комфорта путем снятия мышечного напряжения в теле.	Ритуал приветствия. «Смена ритмов» «Подарок под елкой». «Волшебный стул». Рефлексия результатов занятия	высокий стул, корона из бумаги.
Занятие 8. Тренировка гибкости поведения	формирование положительной стратегии взаимодействия, закрепление коммуникативных навыков учащихся	Ритуал приветствия. «Иголочка и ниточка» «Чемпионат» «Утро». Рефлексия результатов занятия	картонный ящик с заданиями на бумажных листах.
Занятие 9. Повышение самооценки	создание условий для повышения самооценки, улучшения взаимоотношений между детьми.	Ритуал приветствия. «Похвалилки». «За что меня любит мама». «Зайки и слоники». Рефлексия результатов занятия	карточки с надписями одобряемого действия
Занятие 10. Развитие навыков общения и уверенного поведения	развитие навыков общения, снятие напряжения и скованности в общении, осознание различных черт характера и чувств	Ритуал приветствия. «Молекулы». «Любимые вещи». «Волшебная палочка». Рефлексия результатов занятия	«волшебная палочка» - ручка или маленькая указка, обкрученная фольгой.
Занятие 11. Отработка полученных навыков	закрепление и активизация самосознания, разрядка тревожности	Ритуал приветствия. «Продолжить». «Благодарность без слов». «Путешествие на облаке». Рефлексия результатов занятия	небольшой мячик, например, теннисный.
Занятие 12. Итоговое занятие	осознание мотивов межличностных отношений, тренировка гибкости поведения, закрепление позитивного отношения к себе и окружающим	Ритуал приветствия. «Я не такой, как все, и все мы разные» «Заявление» Заключительное слово ведущего.	альбомные листы, цветные карандаши, краски, бланки с написанными ситуациями

Для формирующего этапа опытно-экспериментальной работы все испытуемые были поделены нами на контрольную и экспериментальную группы. В состав экспериментальной группы вошли 17 испытуемых с высоким уровнем школьной тревожности и 4 со средним, показатели которых ближе к

высокому, а в состав контрольной группы вошли 9 младших школьников с низким уровнем школьной тревожности и 12 со средним.

В рамках данной выпускной квалификационной работы программа коррекции школьной тревожности младших школьников реализована полностью в количестве 12 занятий. После ее реализации нами проведена повторная диагностика младших школьников с использованием тех же методик, что и в первичной диагностике.

### **2.3 Сопоставление результатов первичной и повторной диагностики**

Сопоставительный анализ результатов первичной и повторной диагностики уровня школьной тревожности младших школьников представлен в таблице 4.

Таблица 4 - Сопоставительный анализ результатов первичной и повторной диагностики

Фактор	Уровень тревожности по факторам в группе	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
		Первичная диагностика	Повторная диагностика	Первичная диагностика	Повторная диагностика
Количество человек в группе, % от общего числа		21 человек 50 %	21 человек 50 %	21 человек 50%	21 человек 50 %
Переживание социального стресса	Высокий	17 человек 81%	2 человека 9,5%	5 человек 23,8%	4 человека 19%
	Средний	4 человека 19%	10 человек 47,6%	12 человек 57,1%	14 человек 66,7%
	Низкий	-	9 человек 42,9%	4 человека 19%	3 человека 14,3%
Фрустрация потребности в достижении успеха	Высокий	11 человек 52,4%	1 человек 4,8%	9 человек 42,9%	9 человек 42,9%
	Средний	10 человек 47,6%	13 человек 61,9%	12 человек 57,1%	11 человек 52,4%
	Низкий	-	7 человек 33,3%	-	1 человек 4,8%

Продолжение таблицы 4					
Страх самовыражения	Высокий	17 человек 81%	3 человека 14,3%	1 человек 4,8%	1 человек 4,8%
	Средний	4 человека 19%	8 человек 38,1%	12 человек 57,1%	13 человек 61,9%
	Низкий	-	11 человек 52,4%	7 человек 33,3%	6 человек 28,6%
Страх ситуации проверки знаний	Высокий	8 человек 38,1%	1 человек 4,8%	-	-
	Средний	13 человек 61,9%	6 человек 28,6%	20 человек 95,2%	20 человек 95,2%
	Низкий	-	14 человек 66,7%	1 человек 4,8%	1 человек 4,8%
Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	Высокий	14 человек 66,7%	2 человека 9,5%	-	1 человек 4,8%
	Средний	7 человек 33,3%	12 человек 57,1%	13 человек 61,9%	12 человек 57,1%
	Низкий	-	7 человек 33,3%	8 человек 38,1%	8 человек 38,1%
Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	Высокий	9 человек 42,9%	3 человека 14,3%	-	-
	Средний	12 человек 57,1%	5 человек 23,8%	12 человек 57,1%	12 человек 57,1%
	Низкий	-	13 человек 61,9%	9 человек 42,9%	9 человек 42,9%
Проблемы и страхи в отношениях с учителями	Высокий	17 человек 81%	1 человек 4,8%	-	-
	Средний	4 человека 19%	11 человек 52,4%	12 человек 57,1%	12 человек 57,1%
	Низкий	-	9 человек 42,9%	9 человек 42,9%	9 человек 42,9%

Анализ данной таблицы позволяет констатировать то, что в контрольной группе значимых изменений не произошло. Зато в экспериментальной группе произошли значительные изменения:

- испытуемые стали меньше испытывать социальный стресс при взаимодействии с социумом;
- снизился уровень неблагоприятного психического фона, не позволяющего ребенку развивать свою потребность в успехе;
- снизился уровень негативных эмоциональных переживаний ситуаций, сопряженных с необходимостью самовыражения;

- понизился уровень негативного отношения и переживания тревоги в состоянии проверки знаний;
- испытуемые стали меньше ориентироваться на значимость других в оценке своих личных результатов;
- повысилась приспособляемость испытуемых к ситуациям стрессогенного характера;
- снизился общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе.

Такие выводы нам позволил сделать сопоставительный анализ результатов первичной и повторной диагностики: значительно снизились показатели по всем шкалам опросников.

Все произошедшие изменения в экспериментальной группе позволяют сделать вывод об эффективности формирующего эксперимента.

Для выявления динамики результатов первичной и повторной диагностики уровня школьной тревожности младших школьников и оценки эффективности программы коррекции мы составили диаграммы.

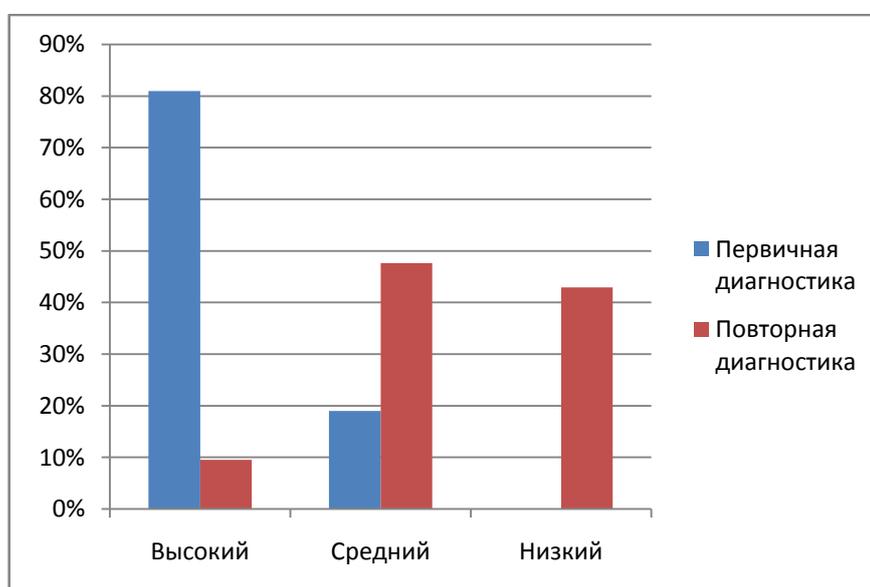


Рисунок 4 – Динамика показателей экспериментальной группы по методике диагностики уровня школьной тревожности Р. Филлипса по шкале «Переживание социального стресса»

Сопоставляя полученные результаты, мы констатируем, что уменьшилось число опрошенных с показателем «высокий» по данной шкале. Мы можем говорить о том, что разработанная программа коррекции с помощью психогимнастики является эффективной для снижения уровня школьной тревожности у младших школьников, так как данные по результатам проведённой диагностики говорят о снижении уровня школьной тревожности по шкале «Переживание социального стресса» у испытуемых.

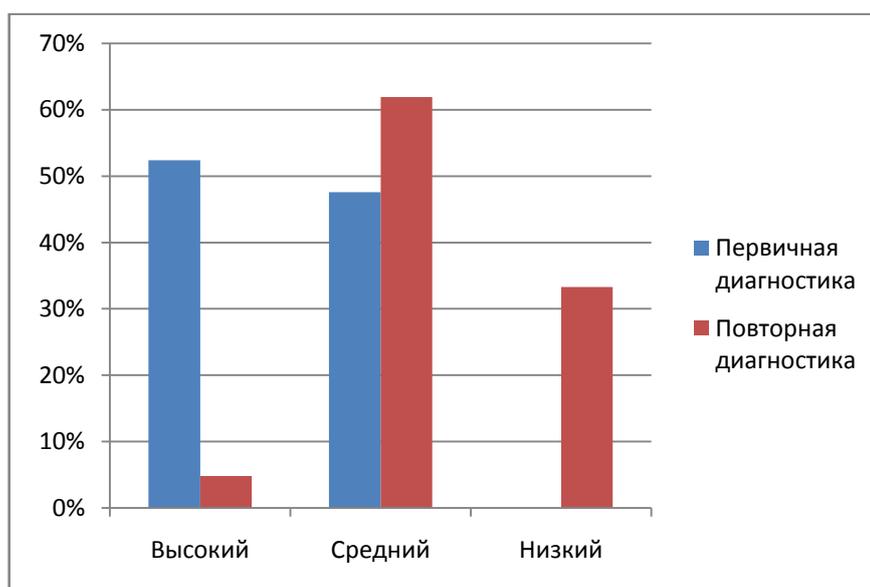


Рисунок 5 – Динамика показателей экспериментальной группы по методике диагностики уровня школьной тревожности Р. Филлипса по шкале «Фрустрация потребности в достижение успеха»

По данным проведённой – повторной диагностики, мы можем сказать, что результаты по шкале «Фрустрация потребности в достижение успеха» значительно снизились (см. рисунок 5).

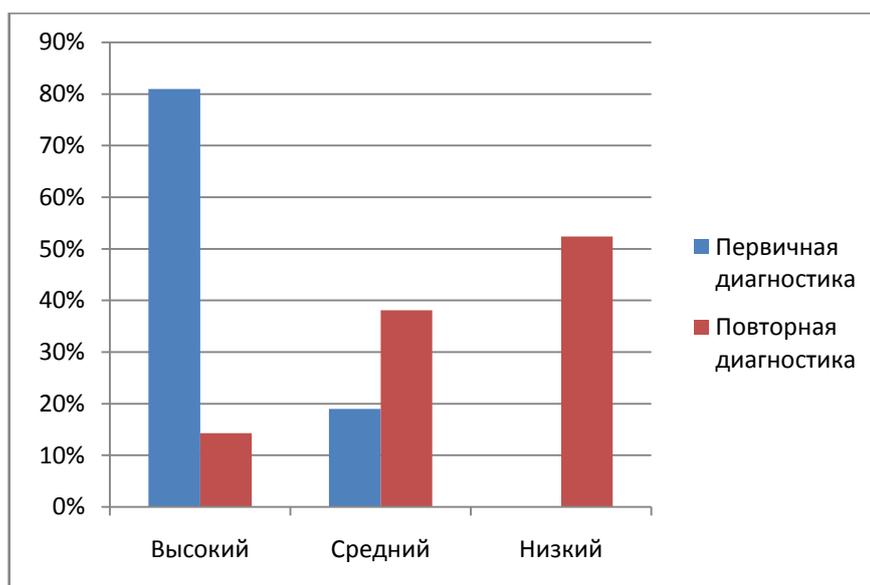


Рисунок 6 – Динамика показателей экспериментальной группы по методике диагностики уровня школьной тревожности Р. Филлипса по шкале «Страх самовыражения»

Полученные результаты подтверждают, что среди опрошенных уменьшилось число склонных к страху самовыражения.

Высокий показатель по данной шкале снизился с 38% до 5% испытуемых, при первичной диагностике низкий уровень по данной шкале не выявился ни у одного респондента (0%), при повторной диагностике - у 68%. Это свидетельствует о том, что разработанная нами программа является эффективной для снижения уровня тревожности по данной шкале.

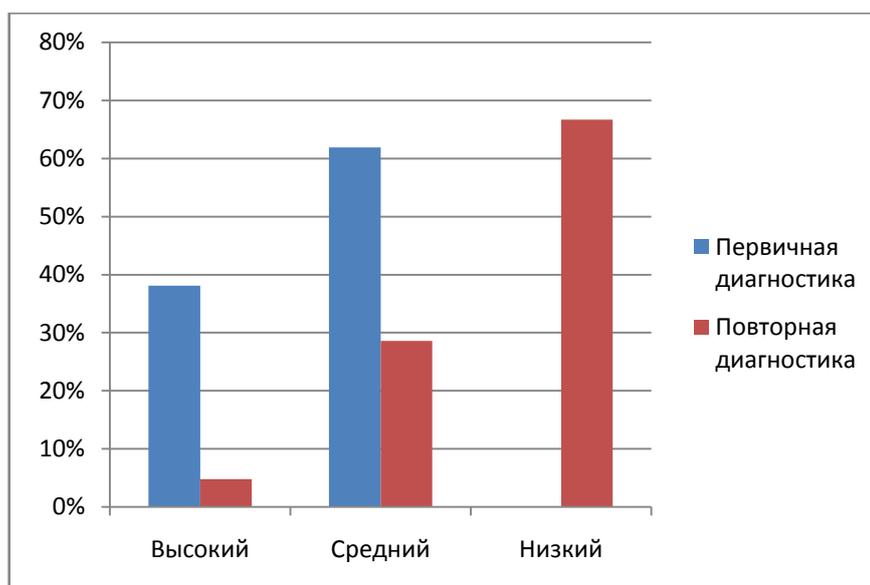


Рисунок 7 – Динамика показателей экспериментальной группы по методике диагностики уровня школьной тревожности Р. Филлипса по шкале «Страх ситуации проверки знаний»

1 опрошенный (4,2%) обладает страхом в ситуации проверки знаний.

Полученные результаты констатируют, что среди опрошенных понизился уровень негативного отношения и переживания тревоги в состоянии проверки знаний.

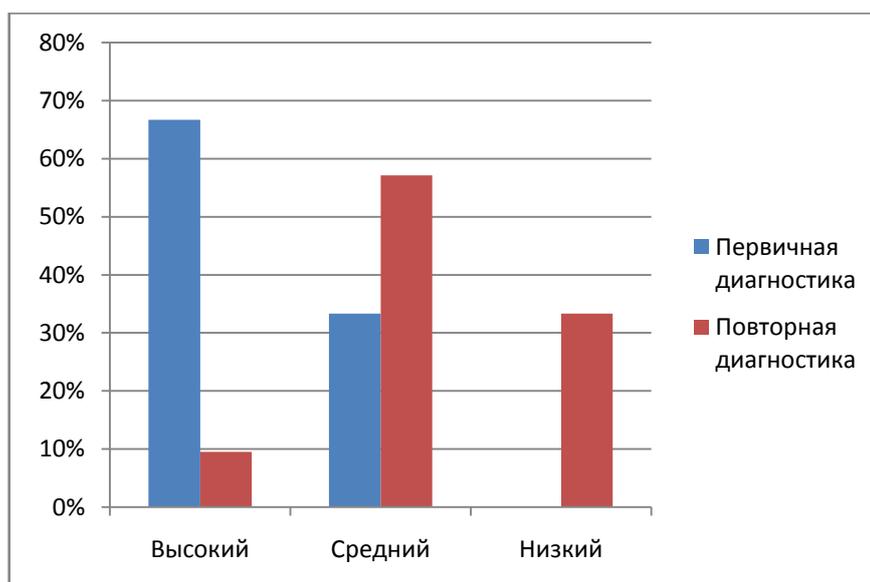


Рисунок 8 – Динамика показателей экспериментальной группы по методике диагностики уровня школьной тревожности Р. Филлипса по шкале «Страх не соответствовать ожиданиям окружающих»

Склонность к страху не соответствовать ожидания окружающих, при повторной диагностике выявлено у 2 человек (9,5%).

Сопоставляя полученные результаты, мы отмечаем, что среди опрошенных уменьшилось число склонных к страху не соответствовать ожиданиям окружающих. И это говорит о том, что испытуемые стали меньше ориентироваться на значимость других в оценке своих личных результатов;

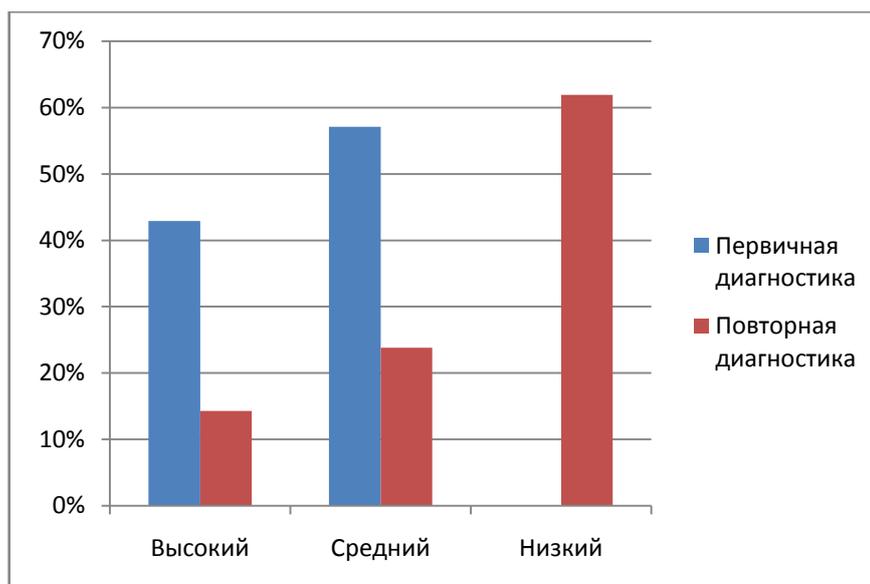


Рисунок 9 – Динамика показателей экспериментальной группы по методике диагностики уровня школьной тревожности Р. Филлипса по шкале «Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу»

Высокий уровень низкой физиологической сопротивляемости стресса выявлен у трех школьников (14,3%).

Полученные результаты подтверждают, что после проведенной работы уменьшилось число опрошенных с показателями «низкой физиологической сопротивляемостью стресса»

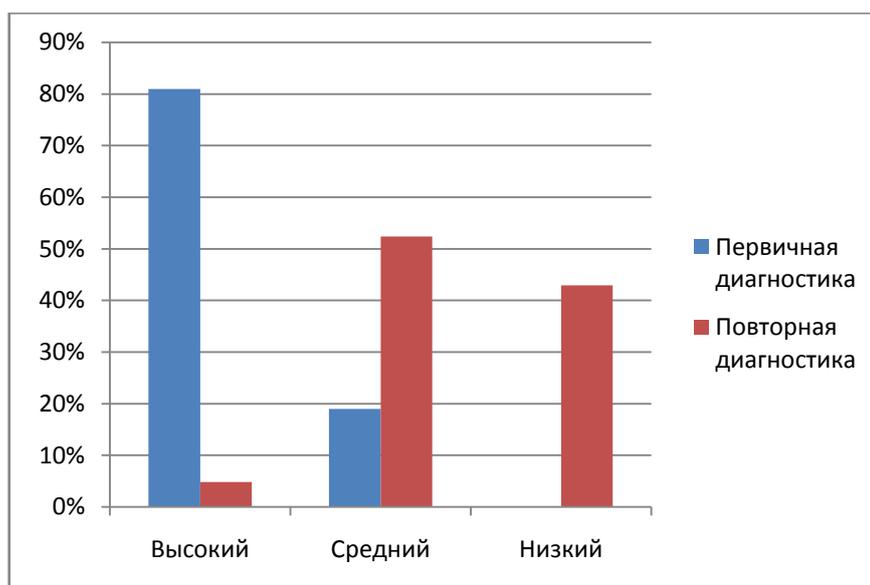


Рисунок 10 – Динамика показателей экспериментальной группы по методике диагностики уровня школьной тревожности Р. Филлипса по шкале «Проблемы и страхи в отношениях с учителями»

Высокий показатель выявлен у 1 респондента (4,8%), для остальных он находится на уровне «средний и низкий» и это значит, что для школьников не характерен страх в отношениях с учителем.

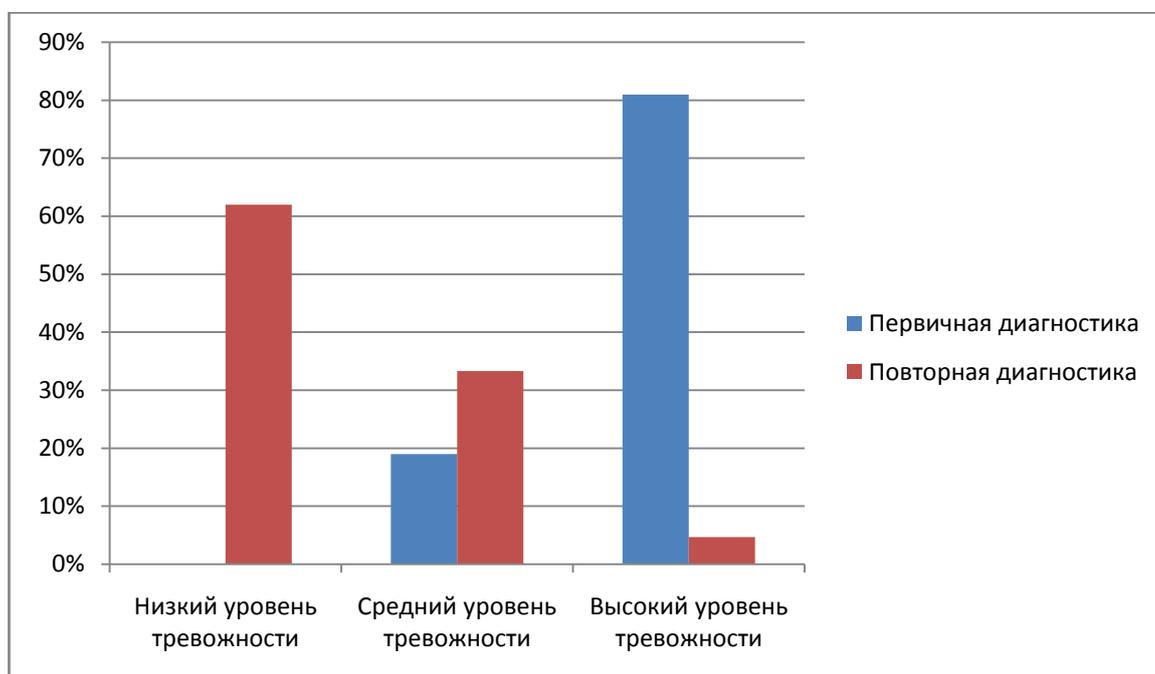


Рисунок 11 – Динамика показателей экспериментальной группы по методике диагностики школьной тревожности А.М. Прихожан

Анализ данной диаграммы позволяет констатировать, что после реализации программы коррекции школьной тревожности уровень тревожности младших школьников, вошедших в состав экспериментальной группы, значительно снизился.

Таким образом, по результатам проведённого исследования, мы можем сделать вывод, что разработанная нами программа коррекции по снижению школьной тревожности у младших школьников с использованием психогимнастики является эффективной для снижения школьной тревожности

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Тревожность - это «переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности», «постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях». Различают ситуативную и личностную тревожность. Школьная тревожность - это специфический вид тревожности, характерный для определенного класса ситуаций – ситуаций взаимодействия учащегося с различными компонентами образовательной среды школы. Школьная тревожность бывает связана с процессом обучения, с представлениями о себе и с общением. Младшие школьники с повышенным уровнем тревожности отличаются довольно высоким уровнем обучаемости, неспособностью выделения основного, отказом от дальнейших попыток при первой неудаче.

В центр психического развития младших школьников выдвигается формирование произвольности (планирования, выполнения программ действий и осуществления контроля). Происходит совершенствование познавательных процессов (восприятия, памяти, внимания), формирование высших психических функций (речи, письма, чтения, счета). Младший школьный возраст характеризуется кризисом семи лет, ребенок в этом возрасте эмоционально возбудим, раздражителен. Школьная тревожность начинает формироваться в дошкольном возрасте, вследствие столкновения ребенка с предъявляемыми требованиями к обучению в школе.

С целью изучения школьной тревожности в младшем школьном возрасте нами было проведено экспериментальное исследование МБОУ СОШ №18 г. Лесосибирска. Выборка составила 42 младших школьника в возрасте 8-9 лет.

В рамках нашего исследования было решено использовать следующие методики:

- Методика диагностики уровня школьной тревожности Р. Филлипса.

- Проективная методика диагностики школьной тревожности А.М. Прихожан.

Исходя из полученных данных по проективной методике диагностики школьной тревожности А.М. Прихожан и по шкале общей тревожности методики диагностики уровня школьной тревожности Р. Филлипса, мы разделили всех испытуемых на три группы:

1 группа – младшие школьники с низким уровнем школьной тревожности (9 человек, 21,4%);

2 группа – младшие школьники со средним уровнем школьной тревожности (16 человек, 38,1%);

3 группа – младшие школьники с высоким уровнем школьной тревожности (17 человек, 40,5%).

После разделения выборки на три группы мы проанализировали результаты каждой группы по оставшимся факторам методики диагностики уровня школьной тревожности Р. Филлипса. Проведя качественный и количественный анализ всех полученных результатов, мы пришли к следующим выводам:

- младшие школьники с низким уровнем школьной тревожности практически не подвержены стрессам в обществе и при общении; больше подвержены мотивации к избеганию неудач, чем к достижению успеха; являются активистами в школе; при проверке одних знаний они могут испытывать страх, а вот при проверке других знаний - нет; вообще не задумываются о том, какое впечатление они окажут на окружающих; обладают высокой физиологической сопротивляемостью стрессу, и у них не возникает никаких проблем в отношениях с учителем;

- младшие школьники со средним уровнем школьной тревожности могут показать себя, но могут и воздержаться, они могут быть прекрасными активистами в школе, только им нужен толчок; в большинстве случаев стараются достигать поставленных перед собой целей и не останавливаются перед неудачами; обладают небольшим страхом не соответствовать ожиданиям

окружающих; у таких школьников особенности психофизиологической организации снижают приспособляемость к ситуациям стрессогенного характера и повышают вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды; зачастую эмоциональный фон отношений с учителем является негативным;

- младшие школьники с высоким уровнем школьной тревожности очень сильно подвержены стрессам в социуме при общении; больше подвержены мотивации к избеганию неудач, чем к достижению успеха; боятся показать себя окружающим; наиболее подвержены страху перед проверкой знаний, во время проверок знаний они сильно переживают и испытывают большой страх; сильно переживают о том, какое впечатление они произведут на окружающих своим поведением; сильно подвержены стрессогенным ситуациям, у них практически отсутствует физиологическая сопротивляемость данному явлению; очень сильно подвержены страху в отношениях с учителем, у таких детей постоянно возникают проблемы в отношениях с учителями и воспитателями.

Проанализировав полученные в ходе диагностики данные, мы предлагаем программу коррекции школьной тревожности у младших школьников с помощью психогимнастики.

Цель программы: создание условий для снижения уровня школьной тревожности, закрепления у детей социально-приемлемых навыков поведения, повышения уровня школьной мотивации

Задачи:

1. Способствовать снижению тревожности у младших школьников.
2. Формировать и закреплять у младших школьников социально приемлемые навыки поведения.
3. Повышать уровень эмпатии младших школьников.
4. Повышать уровень школьной мотивации, желание учиться и получать новые знания.

После реализации программы нами была проведена повторная диагностика младших школьников с целью выявления эффективности

реализованной программы коррекции. Сопоставительный анализ полученных данных позволяет констатировать, что у младших школьников значительно снизился уровень школьной тревожности, а значит, программа коррекции школьной тревожности младших школьников эффективна.

Таким образом, все задачи исследования решены, цель достигнута.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аракелов, Н.Е. Тревожность: методы ее диагностики и коррекции / Н.Е. Аракелов, Н.В. Шишкова // Психология. – 2014.– № 1.– С. 8 – 14.
2. Битянова, М.Р. Социальная психология: учебное пособие / М.Р. Битянова. – Москва: Сфера, 2011. – 128 с.
3. Войтко, В.И. Школьная психодиагностика: достижения и перспективы: учебное пособие / В.И. Войтко, Ю.З. Гильбух. Киев: Киев, 2008. - 48 с.
4. Выготский, Л.С. Педагогическая психология: в 6 т. / Л.С. Выготский; Под ред. В. В. Давыдова. – Москва: Педагогика, 2012. – 418 с.
5. Головей, Л.А. Практикум по возрастной психологии / Л.А. Головей. - Санкт-Петербург: Речь, 2012. – 688 с
6. Гуров, В.А. Тревожность и здоровье младших школьников [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/trevozhnost-i-zdorovie-mladshih-shkolnikov>
7. Дусавицкий, А.К. Развитие личности в учебной деятельности: учебное пособие / А.К. Дусавицкий. – Москва: Наука, 2013. - 178 с.
8. Дубровина, И.В. Психокоррекционная и развивающая работа с детьми: учебное пособие / И.В. Дубровина, А.Д. Андреева, Е.Е. Данилова.– Москва: Академия, 2012. – 98 с.
9. Егорова, Т.Е. Психологическая культура и саморегуляция состояний тревожности / Т. Е. Егорова // Психологическая наука и образование. – 2013. – № 3. – С. 68 – 76
10. Ермолаева, М. В. Психология развития / М.В. Ермолаева. – Москва: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000. – 336 с.
11. Иванова, Л.С. Психология развития: учебное пособие / Л.С.Иванова. – Санкт Петербург: Академия, 2010. - 418 с.
12. Козлова, Е.В. Тревога – как одна из основных проблем, возникающих у ребенка в процессе социализации / Е.В. Козлова // Теоретические и

прикладные проблемы психологии. Сборник статей. – Ставрополь, 2014. – С. 45 – 51.

13. Кузнецова, Н.И. Как снять тревожность / Н.И. Кузнецова // Воспитание школьников. – 2014. – № 3. – С. 47 – 50.

14. Кряжева, Н.Л. Развитие эмоционального мира детей: учебное пособие / Н.Л. Кряжева - Ярославль: Академия развития, 2009 г.

15. Лютова, Е.К. Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми: учебное пособие / Е.К. Лютова, Б.Г. Моница. – Москва: Генезис, 2010. — 192 с.

16. Леонтьев, А.Н. Избранные психологические произведения: учебное пособие / А.Н.Леонтьев. – Москва: Педагогика, 2009. – 352 с.

17. Малкова, Е.Е. Возрастная динамика проявлений тревожности у школьников / Е.Е. Малкова // Вопросы психологии. – 2016. – № 4. – С. 24 – 32

18. Мардахаев, Л.В. Социальная педагогика / Л.В. Мардахаев. – Москва: Юрайт, 2013.

19. Марцинковская, Т.Д. Детская практическая психология: учебное пособие / Т.Д. Марцинковская. – Москва: Гардарики, 2011. – 219 с.

20. Микляева, А.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция: учебное пособие / А.В. Микляева, П.В. Румянцева. — Санкт Петербург: Речь, 2014. — 248 с.

21. Мэй, Р. Проблема тревоги / Пер. с англ. Гладкова А.Г. / Р. Мэй. – Москва, 2001. – 350 с.

22. Мухаметова, Р.М. Психология. Занятия с подростками / Р.М. Мухаметова. – Волгоград: Учитель – АСТ, 2014. – 112 с.

23. Мудрик, А.В. Введение в социальную педагогику: учебное пособие / А.В. Мудрик. - Москва: Педагогика, 2004. –365 с.

24. Мирошников, В.В. Как избавить школьника от тревожности при выборе профиля / В.В. Мирошников // Директор школы. – 2013. – № 10 . – С. 37 – 39.

25. Пасынкова, Н.Б. Связь уровня тревожности подростков с эффективностью их интеллектуальной деятельности / Н.Б. Пасынкова // Психологический журнал. – 2016. – № 1. – С. 24 –35
26. Пилюгина, Е.А. Сущность понятия школьная тревожность применительно к младшим школьникам [Электронный ресурс] – Режим доступа: [http://elf.ucoz.net/KONF/IK\\_mart13/piljugina\\_e.a-tp-501.pdf](http://elf.ucoz.net/KONF/IK_mart13/piljugina_e.a-tp-501.pdf)
27. Прихожан, А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. — Москва: Московский психолого-социальный институт, 2010. — 304 с.
28. Прихожан, А.М. Причины, профилактика и преодоление тревожности / А.М. Прихожан // Психологическая наука и образование. – 2008. – № 2. – С. 11 – 17.
29. Пургина, А.А. Коррекция тревожности младших школьников [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://www.moluch.ru/archive/87/16957/>
30. Рогов, Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании. – Москва: Педагогика, 2009. – 319 с.
31. Ромицына, Е. Е. Сравнительный анализ тестов тревожности / Е. Е. Ромицына // Сибирский психологический журнал. – Томск, 2004. – № 20. – С. 120-128.
32. Рубинштейн, С.Я. Экспериментальные методики патопсихологии. - Москва: ЭКСМО-Пресс, 2011. — 448 с.
33. Слепичева, О.А. Тревожность и ее последствия. – Санкт Петербург: Меридиан, 2013. - 315 с.
34. Савина, Е. Тревожные дети / Е. Савина // Психология. – 2015. – № 4. – С. 31 –36
35. Спилбергер, Ч.Д. Методологические проблемы исследования тревоги: учебное пособие / Ч.Д.Спилбергер. – Москва: Альфа-книга, 2011. - 285 с.
36. Уварова, Т.М. О взаимосвязи тревожности и самооценки у младших школьников // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные

науки: сб. ст. по мат. XLI междунар. студ. науч.-практ. конф. № 4(41). URL:  
[https://sibac.info/archive/guman/4\(41\).pdf](https://sibac.info/archive/guman/4(41).pdf)

37. Хрящева, Н.Ю. Психогимнастика в тренинге: учебное пособие / Н.Ю.Хрящева. – Санкт Петербург: Речь, 2002. – 216 с.

38. Хухлаева, О.В. Психологическая поддержка детей со страхами / О.В. Хухлаева // Школьный психолог. -2014.- №6.- С.12-15

39. Чистякова, М.И. Психогимнастика. – Москва: Просвещение, 2008. – 210 с.

40. Эльконин, Д.Б. Избранные психологические труды: учебное пособие / Д.Б. Эльконин. – Москва: Педагогика, 2009. – 517 с.

## ПРИЛОЖЕНИЕ А

### Результаты первичной и повторной диагностики испытуемых

Таблица 1 - Результаты первичной диагностики школьной тревожности

младших школьников

№	Имя, Ф.	Методика диагностики уровня школьной тревожности Р. Филиппа								Проективная методика диагностики школьной тревожности А.М. Прихожан
		ОТ	ПСС	ФПД	СС	СПЗ	НОО	НФС	ОУ	
1	Саша А.	11 б С	5 б С	3 б Н	1 б Н	6 б В	3 б С	3 б С	4 б С	5 б Средний
2	Люда Б.	5 б Н	11 б В	4 б Н	1 б Н	4 б С	1 б Н	1 б Н	2 б Н	2 б Низкий
3	Аня Е.	20 б В	11 б В	12 б В	6 б В	4 б С	5 б В	3 б С	7 б В	8 б Высокий
4	Даша К.	9 б С	6 б С	6 б С	2 б Н	3 б С	5 б В	4 б С	5 б С	5 б Средний
5	Алина К.	7 б Н	9 б В	3 б Н	6 б В	3 б С	2 б Н	2 б Н	1 б Н	2 б Низкий
6	Егор Л.	11 б С	4 б Н	3 б Н	3 б С	6 б В	4 б С	4 б С	6 б С	6 б Средний
7	Юля Л.	22 б В	10 б В	7 б С	5 б В	4 б С	5 б В	5 б В	8 б В	9 б Высокий
8	Аргам М.	19 б В	10 б В	13 б В	5 б В	5 б В	5 б В	3 б С	8 б В	9 б Высокий
9	Женя М.	12 б С	6 б С	1 б Н	3 б С	5 б В	3 б С	3 б С	5 б С	6 б Средний
10	Антон М.	9 б С	7 б С	6 б С	3 б С	3 б С	1 б Н	4 б С	4 б С	4 б Средний
11	Саша М.	20 б В	11 б В	5 б С	6 б В	3 б С	5 б В	4 б С	7 б В	8 б Высокий
12	Катя Н.	2 б Н	3 б Н	2 б Н	2 б Н	4 б С	4 б С	2 б Н	2 б Н	1 б Низкий
13	Люба О.	19 б В	10 б В	9 б В	6 б В	3 б С	5 б В	5 б В	7 б В	10 б Высокий
14	Саша О.	9 б С	6 б С	2 б Н	2 б Н	5 б В	3 б С	3 б С	4 б С	5 б Средний
15	Яна П.	19 б В	10 б В	11 б В	5 б В	6 б В	5 б В	3 б С	7 б В	9 б Высокий
16	Аня П.	3 б Н	11 б В	3 б Н	1 б Н	4 б С	2 б Н	1 б Н	2 б Н	3 б Низкий
17	Даша П.	17 б В	11 б В	12 б В	5 б В	6 б В	5 б В	3 б С	8 б В	10 б Высокий

Продолжение таблицы 1										
1 8	Антон Р.	16 б В	9 б В	7 б С	6 б В	3 б С	5 б В	5 б В	8 б В	7 б Высокий
1 9	Дима С.	22 б В	9 б В	12 б В	6 б В	5 б В	5 б В	4 б С	8 б В	8 б Высокий
2 0	Даша С.	5 б Н	9 б В	3 б Н	1 б Н	4 б С	1 б Н	2 б Н	3 б Н	2 б Низкий
2 1	Максим С.	11 б С	5 б С	7 б С	2 б Н	6 б В	3 б С	4 б С	6 б С	5 б Средний
2 2	Вика С.	5 б Н	4 б Н	4 б Н	4 б С	2 б Н	1 б Н	1 б Н	2 б Н	1 б Низкий
2 3	Женя Т.	12 б С	5 б С	7 б С	4 б С	4 б С	4 б С	3 б С	5 б С	6 б Средний
2 4	Эльмира Т.	12 б С	7 б С	7 б С	2 б Н	6 б В	3 б С	3 б С	5 б С	4 б Средний
2 5	Таня Ш.	19 б В	10 б В	6 б С	6 б В	3 б С	5 б В	5 б В	7 б В	9 б Высокий
2 6	Даша Ш.	5 б Н	5 б Н	4 б Н	1 б Н	3 б С	2 б Н	2 б Н	2 б Н	3 б Низкий
2 7	Костя Б.	10 б С	2 б Н	10 б В	3 б С	4 б С	4 б С	4 б С	5 б С	5 б Средний
2 8	Алена Б.	9 С	6 б С	7 б С	4 б С	3 б С	3 б С	4 б С	4 б С	4 б Средний
2 9	Зоя Б.	21 В	11 б В	6 б С	5 б В	3 б С	5 б В	5 б В	7 б В	9 б Высокий
3 0	Маша Б.	20 В	10 б В	10 б В	5 б В	6 б В	5 б В	4 б С	7 б В	9 б Высокий
3 1	Саша Г.	4 Н	9 б В	4 б Н	1 б Н	4 б С	1 б Н	1 б Н	3 б Н	3 б Низкий
3 2	Настя Д.	10 С	6 б С	2 б Н	3 б С	5 б В	4 б С	3 б С	5 б С	5 б Средний
3 3	Алина Д.	19 В	10 В	13 В	5 б В	5 б В	3 б С	5 б В	8 б В	10 б Высокий
3 4	Ира Е.	11 б С	1 б Н	8 б С	4 б С	4 б С	3 б С	5 б В	4 б С	6 б Средний
3 5	Никита Е.	18 б В	10 б В	12 б В	6 б В	3 б С	5 б В	5 б В	8 б В	10 б Высокий
3 6	Ася К.	10 б С	5 б С	3 б Н	1 б Н	6 б В	4 б С	3 б С	5 б С	6 б Средний
3 7	Алена Л.	19 б В	9 б В	12 б В	5 б В	5 б В	4 б С	5 б В	8 б В	9 б Высокий
3 8	Слава Л.	1 б Н	3 б Н	3 б Н	2 б Н	4 б С	2 б Н	2 б Н	1 б Н	2 б Низкий
3 9	Ира Л.	9 б С	5 б С	7 б С	3 б С	3 б С	1 б Н	4 б С	5 б С	4 б Средний
4 0	Лида М.	22 б В	11 б В	10 б В	6 б В	5 б В	5 б В	3 б С	7 б В	9 б Высокий
4 1	Настя М.	10 б С	7 б С	7 б С	3 б С	3 б С	3 б С	3 б С	4 б С	5 б Средний
4 2	Полина О.	21 б В	9 б В	6 б С	6 б В	5 б В	4 б С	5 б В	8 б В	9 б Высокий

Условные обозначения:

ОТ - общая тревожность в школе;

ПСС - переживание социального стресса;

ФПД - фрустрация потребности в достижении успеха;

СС - страх самовыражения;

СПЗ - страх ситуации проверки знаний;

НОО - страх не соответствовать ожиданиям окружающих;

НФС - низкая физиологическая сопротивляемость стрессу;

ОУ - проблемы и страхи в отношениях с учителями;

Н – низкий уровень;

С – средний уровень;

В – высокий уровень;

Б – баллов.

Таблица 2 - Результаты первичной диагностики школьной тревожности младших школьников по группам

Фактор	Уровень тревожности по факторам в группе	1 группа. Низкий уровень тревожности	2 группа. Средний уровень тревожности.	3 группа. Высокий уровень тревожности.
Количество человек в группе, % от общего числа		9 человек 21,4%	16 человек 38,1%	17 человек 40,5%
Переживание социального стресса	Высокий	5 человек 55,6%	-	17 человек 100%
	Средний	-	13 человек 81,25%	-
	Низкий	4 человек 44,4%	3 человек 18,75%	-
Фрустрация потребности в достижении успеха	Высокий	9 человек 100%	1 человек 6,25%	11 человек 64,7%
	Средний	-	9 человек 56,25%	6 человек 35,3%
	Низкий	-	6 человек 37,5%	-
Страх самовыражения	Высокий	1 человек 11,1%	-	17 человек 100%
	Средний	1 человек 11,1%	10 человек 62,5%	-
	Низкий	7 человек 77,7%	6 человек 37,5%	-
Страх ситуации проверки знаний	Высокий	-	8 человек 50%	8 человек 47%
	Средний	8 человек 88,8%	8 человек 50%	9 человек 53%
	Низкий	1 человек 11,1%	-	-
Страх не соответствовать	Высокий	-	1 человек 6,25%	14 человек 82,4%

ожиданиям окружающих	Продолжение таблицы 2			
	Средний	1 человек 11,1%	13 человек 81,25%	3 человек 17,6%
	Низкий	8 человек 88,8%	2 человек 12,5%	-
Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	Высокий	-	1 человек 6,25%	9 человек 53%
	Средний	-	15 человек 93,75	8 человек 47%
	Низкий	9 человек 100%	-	-
Проблемы и страхи в отношениях с учителями	Высокий	-	-	17 человек 100%
	Средний	-	16 человек 100%	-
	Низкий	9 человек 100%	-	-

Таблица 5 - Результаты повторной диагностики экспериментальной группы испытуемых

№	Имя, Ф.	Методика диагностики уровня школьной тревожности Р. Филиппа								Проективная методика диагностики школьной тревожности А.М. Прихожан
		ОТ	ПСС	ФПД	СС	СПЗ	НОО	НФС	ОУ	
1	Саша А.	4 б Н	3 б С	3 б Н	1 б Н	2 б Н	3 б С	1 б Н	4 б С	1 б Низкий
2	Аня Е.	5 б Н	1 б Н	8 б С	1 б 1	4 б С	2 б С	3 б С	6 б С	2 б Низкий
3	Даша К.	3 б Н	3 б Н	6 б С	2 б Н	3 б С	1 б Н	1 б Н	5 б С	1 б Низкий
4	Егор Л.	4 б Н	2 б Н	3 б Н	1 б Н	1 б Н	4 б С	1 б Н	6 б С	3 б Низкий
5	Юля Л.	3 б Н	2 б Н	7 б С	1 б Н	4 б С	1 б Н	5 б В	6 б С	3 б Низкий
6	Аргам М.	5 б Н	6 б В	9 б С	2 б Н	2 б Н	5 б В	3 б С	1 б Н	2 б Низкий
7	Женя М.	4 б Н	3 б Н	1 б Н	2 б Н	1 б Н	3 б С	1 б Н	5 б С	2 б Низкий
8	Саша М.	20 б В	10 б В	12 б В	6 б В	6 б В	5 б В	5 б В	7 б В	8 б Высокий
9	Люба О.	15 б С	6 б С	8 б С	6 б В	2 б Н	2 б С	5 б В	1 б Н	10 б Средний
10	Яна П.	3 б Н	6 б В	7 б С	3 б С	2 б Н	1 б Н	1 б Н	2 б Н	1 б Низкий
11	Даша П.	14 б С	5 б С	7 б С	5 б В	1 б Н	3 б С	3 б С	1 б Н	6 б Средний

Продолжение таблицы 5										
1 2	Антон Р.	2 б Н	2 б Н	2 б Н	1 б В	3 б С	1 б Н	1 б Н	5 б С	3 б Низкий
1 3	Дима С.	15 б С	5 б В	6 б С	3 б С	1 б Н	2 б С	1 б Н	2 б Н	5 б Средний
1 4	Таня Ш.	3 б Н	6 б В	6 б С	3 б В	3 б С	1 б Н	1 б Н	1 б Н	1 б Низкий
1 5	Зоя Б.	14 С	6 б С	6 б С	3 б С	1 б Н	2 б В	1 б Н	5 б С	6 б Средний
1 6	Маша Б.	5 С	1 б В	1 б Н	3 б С	6 б Н	2 б Н	4 б С	6 б С	2 б Низкий
1 7	Алина Д.	9 С	10 В	7 б С	3 б С	2 б Н	3 б С	1 б Н	1 б Н	7 б Средний
1 8	Никита Е.	4 б Н	5 б В	2 б Н	2 б Н	3 б С	1 б Н	1 б Н	6 б С	2 б Низкий
1 9	Алена Л.	15 б С	5 б В	8 б С	3 б С	1 б Н	4 б С	1 б Н	5 б С	5 б Средний
2 0	Лида М.	4 б Н	1 б Н	1 б Н	1 б Н	2 б Н	3 б С	3 б С	1 б Н	1 б Низкий
2 1	Полина О.	9 б С	6 б В	6 б С	3 б С	1 б Н	4 б С	1 б Н	2 б Н	6 б Средний

Таблица 6 - Результаты повторной диагностики контрольной группы  
испытуемых

№	Имя, Ф.	Методика диагностики уровня школьной тревожности Р. Филиппа								Проективная методика диагностики школьной тревожности А.М. Прихожан
		ОТ	ПСС	ФПД	СС	СПЗ	НОО	НФС	ОУ	
1	Саша А.	11 б С	11 б В	3 б Н	1 б Н	4 б С	3 б С	3 б С	4 б С	8 б Высокий
2	Люда Б.	5 б Н	6 б С	4 б Н	1 б Н	4 б С	1 б Н	1 б Н	2 б Н	2 б Низкий
4	Даша К.	9 б С	6 б С	6 б С	2 б Н	3 б С	5 б В	4 б С	5 б С	5 б Средний
5	Алина К.	7 б Н	5 б С	6 б С	3 б С	4 б С	2 б Н	2 б Н	1 б Н	2 б Низкий
1 0	Антон М.	9 б С	10 б В	6 б С	3 б С	3 б С	1 б Н	4 б С	4 б С	9 б Высокий
1 2	Катя Н.	2 б Н	5 б С	2 б Н	2 б Н	3 б С	4 б С	2 б Н	2 б Н	1 б Низкий
1 4	Саша О.	9 б С	6 б С	2 б Н	3 б С	4 б С	3 б С	3 б С	4 б С	5 б Средний
1 6	Аня П.	3 б Н	6 б С	3 б Н	4 б С	3 б С	2 б Н	1 б Н	2 б Н	4 б Средний
2 0	Даша С.	5 б Н	5 б С	3 б Н	3 б С	4 б С	4 б С	2 б Н	3 б Н	2 б Низкий

Продолжение таблицы 6										
2 1	Максим С.	11 б С	5 б С	7 б С	3 б С	3 б С	3 б С	4 б С	6 б С	5 б Средний
2 2	Вика С.	5 б Н	6 б С	6 б С	6 б В	2 б Н	1 б Н	1 б Н	2 б Н	9 б Высокий
2 4	Эльмира Т.	12 б С	7 б С	7 б С	3 б Н	3 б С	3 б С	3 б С	5 б С	4 б Средний
2 6	Даша Ш.	5 б Н	5 б С	4 б Н	1 б Н	4 б С	4 б С	2 б Н	2 б Н	4 б Средний
2 7	Костя Б.	10 б С	5 б С	6 б С	3 б С	4 б С	4 б С	4 б С	5 б С	5 б Средний
2 8	Алена Б.	9 С	2 б Н	7 б С	4 б С	3 б С	3 б С	4 б С	4 б С	4 б Средний
3 1	Саша Г.	4 Н	2 б Н	4 б Н	1 б Н	4 б С	4 б С	1 б Н	3 б Н	3 б Низкий
3 2	Настя Д.	10 С	6 б С	7 б С	3 б С	3 б С	4 б С	3 б С	5 б С	5 б Средний
3 6	Ася К.	10 б С	9 б В	6 б С	3 б С	3 б С	4 б С	3 б С	5 б С	6 б Средний
3 8	Слава Л.	1 б Н	3 б Н	6 б С	3 б С	3 б С	2 б Н	2 б Н	1 б Н	2 б Низкий
3 9	Ира Л.	9 б С	5 б С	7 б С	3 б С	4 б С	1 б Н	4 б С	5 б С	4 б Средний
4 1	Настя М.	10 б С	10 б В	7 б С	3 б С	3 б С	3 б С	3 б С	4 б С	8 б Высокий

Программа коррекции школьной тревожности у младших школьников с  
помощью психогимнастики

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Школьная тревожность выступает ярчайшим признаком школьной дезадаптации ребенка, отрицательно влияя на все сферы его жизнедеятельности: не только на учебу, но и на общение, в том числе и за пределами школы, на здоровье и общий уровень психологического благополучия. Тревога дезорганизует не только учебную деятельность, она начинает разрушать личностные структуры. Поэтому снижение уровня школьной тревожности приведет к формированию адекватного поведения у детей младшего школьного возраста и как следствие повышению уровня адаптации.

Психогимнастикой называется метод, при котором участники проявляют себя и общаются без помощи слов. Это эффективное средство оптимизации социально-перцептивной сферы личности, так как позволяет обратить внимание на «язык тела» и пространственно-временные характеристики общения. Это метод реконструктивной психокоррекции, цель которого - познание и изменение личности клиента.

Цель программы: создание условий для снижения уровня школьной тревожности, закрепления у детей социально-приемлемых навыков поведения, повышения уровня школьной мотивации

Задачи:

1. Способствовать снижению тревожности у младших школьников.
2. Формировать и закреплять у младших школьников социально приемлемые навыки поведения.
3. Повышать уровень эмпатии младших школьников.
4. Повышать уровень школьной мотивации, желание учиться и получать новые знания.

Форма работы: тренинговые занятия, направленные на снижение уровня школьной тревожности.

Оборудование и материалы: листы бумаги, карандаши, краски, заготовки варежек из картона, ручки, пластилин, матерчатая повязка для глаз, несколько булавок для одежды, высокий стул, корона из бумаги, картонный ящик с заданиями на бумажных листах, карточки с надписями одобряемого действия, «волшебная палочка», небольшой мячик, бланки с написанными ситуациями.

Аудитория: младшие школьники МБОУ СОШ №18 г. Лесосибирска.  
Продолжительность одного занятия – 90 минут.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**Занятие 1**

Знакомство. Установление правил взаимодействия в группе.

Цель занятия: создание положительного эмоционального фона, сплочение группы, выработка правил поведения на занятиях.

Оборудование: листы бумаги, карандаши, краски, заготовки варежек из картона.

Вводное слово ведущего.

Краткое выступление ведущего с целью информирования участников группы о целях и форме занятий. Вырабатывает ритуал приветствия.

**Упражнение «Снежный ком»**

Цель: знакомство участников группы друг с другом, демонстрация стиля взаимоотношений с ведущим группы и ее членами.

Инструкция:

Психолог предлагает познакомиться друг с другом путем создания снежного кома. Для этого каждый должен придумать себе прилагательное, которое начинается с той же буквы что и его имя. Потом психолог начинает первым: он говорит свое имя и прилагательное к нему. Второй человек, сидящий от психолога справа, должен сначала повторить его высказывание, а затем сказать свое. Далее каждый последующий должен сначала повторить все предыдущие высказывания, начиная с высказывания психолога, а затем назвать свое. Так количество высказываний будет постепенно увеличиваться, образуя «снежный ком». Затем, если группа большая, можно предложить учащимся на небольших листочках (заготовленных заранее) написать свои имена и прикрепить их к груди на английские булавки. В конце занятия их можно собрать в отдельную коробку, чтобы на следующем занятии снова ими воспользоваться.

**Упражнение «Соглашения»**

Цель: совместное обсуждение установление правил работы в группе.

Инструкция:

Психолог, предлагает вспомнить, что в классах участников группы проводилось тестирование, и что по его итогам выяснилось, что всем им часто мешает повышенная тревожность, когда они волнуются, переживают из-за того, что еще не случилось и т.д. Далее психолог акцентирует внимание на том, что все они собрались здесь для того, чтобы научиться справляться с этими неприятными чувствами. Но в процессе общей работы могут возникать такие ситуации, о которых они бы не хотели, чтобы знали другие люди. Для того чтобы этого не было, участникам предлагается написать соглашения (или правила) группы. Первым правилом будет, например, «Не разглашать тайны» (означает, что каждый может рассказывать своим друзьям и родителям что они сами делали на этом занятии, но не может говорить о том, что делал или говорил другой человек (на доску крепится лист на нем записывается правило).

Далее составляется свод правил, затем все участники ставят под ними свои подписи в знак того, что будут их соблюдать. Если кто-то не согласен с правилами группы, он ее покидает.

**Упражнение «Варежки»**

Цель: повышение сплоченности группы через совместную деятельность.

Инструкция:

В случайном порядке раздаются парные заготовки «варежек» (на тот случай, если участников окажется нечетное количество, необходимо приготовить одну «тройку» варежек). Задача — найти свою пару (тройку), договориться и вместе раскрасить варежки. В конце каждая пара представляет свое творение. В случае конфликтов внутри пар возможна тактичная помощь ведущего.

**Рефлексия результатов занятия**

Цель: получение обратной связи.

Инструкция:

Обсуждение результатов занятия. Ответы участников на вопросы: Что понравилось и не понравилось? Что запомнилось больше всего? Что вы хотите пожелать всем участникам и психологу?

## Занятие 2

Сплочение группы, закрепление правил

Цель занятия: развитие способности слаженной работы в группе, закрепление правил.

Оборудование: специального нет.

**Ритуал приветствия**

Цель: приветствие друг друга, создание благоприятной атмосферы, включение в работу.

### Инструкция:

Все садятся, образуя круг, чтобы могли все видеть друг друга. Надо поздороваться глазами. Психолог первым здоровается с каждым ребенком, глядя ему в глаза, слегка кивнув головой, дотрагиваясь до плеча ребенка. Точно также каждый из вас взглядом и улыбкой будет приветствовать своих товарищей. Желательно, чтобы дети избегали словесных приветствий.

### **Игра «Печатная машинка»**

Цель: развитие способности слаженно работать в группе, сплочение группы.

### Инструкция:

Психолог предлагает: «Давайте проверим, можем ли мы слаженно работать в группе. Попытаемся воспроизвести процесс печатания на машинке отрывок от хорошо известной вам песни или стихотворения. Например, «В лесу родилась елочка». Каждый по очереди производит по одной букве слова (« В – л – е – с – у ...»). В конце слова – все встают, на знак препинания - топают ногой, в конце строки – хлопают в ладоши».

При этом оговаривается одно условие игры: кто ошибется – выходит из игры, покидает круг. Итак, первый участник произносит первую букву, второй – вторую и т.д. Не забывайте о знаках препинания. Начали. Ну, а сейчас можно оценить, кто у нас вышел в победители. Спасибо, на этом игра закончена.

### **Игра «Рука»**

Цель: развитие сплоченности группы, формирование мотивации групповой работы, развития эмпатии.

### Инструкция:

Все сидят в кругу. Необходимо по команде ведущего «три-четыре», ни с кем не договариваясь, показать определенное количество пальцев. Играет только правая рука. Задача заключается в том, чтобы все участники показали одинаковое количество пальцев.

В обсуждении выясняется, что никто в группе не может «выиграть», пока группа не работает синхронно, а участники не пытаются понять и почувствовать друг друга.

В случае проявления раздражения, агрессии со стороны отдельных ребят в адрес других в контексте работы группы данные особенности поведения регулируются на основе правил групповой работы, в дальнейшем служат материалом для анализа, возможно, для индивидуальной работы с ребенком.

### **Игра «Дотронься до...»**

Цель: развитие сплоченности через физический контакт.

### Инструкция:

Водящий (им становятся все участники по очереди) называет какой-то цвет, и все дотрагиваются до этого цвета друг на друге. Игру можно усложнить: если один игрок дотрагивается до второго, то второму нельзя прикасаться к первому (следовательно, он должен включить в игру кого-то третьего). Намеренное или даже случайное причинение боли другим детям в контексте групповой работы регулируется на основе правил работы группы.

### **Рефлексия результатов занятия**

Цель: получение обратной связи.

### Инструкция:

Обсуждение результатов занятия. Ответы участников на вопросы: Что понравилось и не понравилось? Что запомнилось больше всего? Что вы хотите пожелать всем участникам и психологу?

## **Занятие 3**

Закрепление мотивации групповой работы, проработка личных трудностей.

Цель занятия: развитие мотивации, снятие напряжения, осознание своих трудностей.

Оборудование: альбомные листы, цветные карандаши, краски.

### **Ритуал приветствия**

Цель: приветствие друг друга, создание благоприятной атмосферы, включение в работу.

Инструкция:

Все садятся, образуя круг, чтобы могли все видеть друг друга. Надо поздороваться глазами. Психолог первым здоровается с каждым ребенком, глядя ему в глаза, слегка кивнув головой, дотрагиваясь до плеча ребенка. Точно также каждый из вас взглядом и улыбкой будет приветствовать своих товарищей. Желательно, чтобы дети избегали словесных приветствий.

**Игра «Гусеница»**

Цель: закрепление мотивации групповой работы, развитие групповой сплоченности.

Инструкция: воздушные шары, резиновые мячи, альбомные листы, цветные карандаши, краски, ручки.

Игра учит доверию. Почти всегда партнеров не видно, хотя и слышно. Успех продвижения всех зависит от умения каждого скоординировать свои усилия с действиями остальных участников.

Ведущий говорит: «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».

**Упражнение «Части моего «Я»**

Цель: осознание и проговаривание своих трудностей, снятие напряжения.

Инструкция:

Ведущий предлагает детям вспомнить, какими они были в разных случаях, в зависимости от обстоятельств (порой настолько не похожи на себя самих, будто это разные люди), как они, когда случается внутренний диалог с собой и попытаться нарисовать эти разные черты своего «Я». Это можно сделать так, как получится, быть может, символически.

После выполнения задания участники в том числе, ведущий, по очереди показывая свои рисунки группе, рассказывают, что на них изображено. Дети обмениваются впечатлениями, трудно ли было выполнить задание, трудно ли рассказать, что изобразили. Ведущий собирает рисунки с условием, что они не будут показаны никому из учеников или учителей.

**Упражнение «Мои трудности»**

Цель: вербализация собственных трудностей, развитие доверия друг к другу.

Инструкция:

Детям предлагается вспомнить, что им трудно в жизни и нарисовать свои трудности с помощью символов, чучел и т.д. После обсуждаются рисунки, и участники группы дают советы по их преодолению.

**Рефлексия результатов занятия**

Цель: получение обратной связи.

Инструкция:

Обсуждение результатов занятия. Ответы участников на вопросы: Что понравилось и не понравилось? Что запомнилось больше всего? Что вы хотите пожелать всем участникам и психологу?

#### **Занятие №4**

Вербализация содержания школьной тревожности

Цель: осознание причин школьной тревожности, формирование позитивного отношения к школьным занятиям.

Оборудование: альбомные листы, цветные карандаши, краски, ручки, пластилин.

### **Ритуал приветствия**

Цель: приветствие друг друга, создание благоприятной атмосферы, включение в работу.

#### Инструкция:

Все садятся, образуя круг, чтобы могли все видеть друг друга. Надо поздороваться глазами. Психолог первым здоровается с каждым ребенком, глядя ему в глаза, слегка кивнув головой, дотрагиваясь до плеча ребенка. Точно также каждый из вас взглядом и улыбкой будет приветствовать своих товарищей. Желательно, чтобы дети избегали словесных приветствий.

### **Игра «Изобрази предмет»**

Цель: создание рабочего настроения.

#### Инструкция:

Детям нужно придумать и без слов изобразить предмет, как-то связанный со школой. Остальные участники группы отгадывают, какой предмет имеется в виду.

### **Упражнение «Фигура монстра»**

Цель: вербализация и работа со школьной тревогой в безопасной форме, снижения школьной тревожности.

#### Инструкция:

Участники объединяются в группы с одинаковыми страхами или похожими.

Ведущий предлагает вспомнить, что больше всего тревожит в школе каждого участника. Какие ситуации, задания, люди их беспокоят. Далее, предлагается вылепить эту тревогу. Причем, не саму ситуацию, а те чувства, которые беспокоят в этой ситуации. На что похожи эти чувства, с чем или с кем ассоциируются. (Дети лепят тревогу). После каждый рассказывает про свои беспокойства и соединяет их вместе с другими, чтобы получился монстр.

Каждая группа представляет своего монстра, рассказывает, как он появился и из чего состоит, сочиняет страшилку, но в кульминации должно случиться что-то приятное, смешное, а может даже он станет чем-то полезным.

### **Рефлексия результатов занятия**

Цель: получение обратной связи.

#### Инструкция:

Обсуждение результатов занятия. Ответы участников на вопросы: Что понравилось и не понравилось? Что запомнилось больше всего? Что вы хотите пожелать всем участникам и психологу?

## **Занятие 5**

### **Разрядка школьной тревожности**

Цель: определение страхов и причин тревожного состояния. Развитие чувства уверенности в своих силах и самопринятия.

Оборудование: альбомные листы, ручки, карандаши, матерчатая повязка для глаз.

### **Ритуал приветствия**

Цель: приветствие друг друга, создание благоприятной атмосферы, включение в работу.

#### Инструкция:

Все садятся, образуя круг, чтобы могли все видеть друг друга. Надо поздороваться глазами. Психолог первым здоровается с каждым ребенком, глядя ему в глаза, слегка кивнув головой, дотрагиваясь до плеча ребенка. Точно также каждый из вас взглядом и улыбкой будет приветствовать своих товарищей. Желательно, чтобы дети избегали словесных приветствий.

### **Игра «Школа»**

Цель: снятие страха перед школой.

#### Инструкция:

Игра состоит из 2 этюдов (на выбор).

1 этюд – «Школа для животных».

Из общего числа детей отбираются те дети, которые боятся школы. Каждый ребёнок по желанию выбирает для себя роль какого-либо животного (трясущегося от страха зайца, агрессивного тигра). "Животные" рассаживаются за парты, входит "учитель" (ведущий) и начинает урок. "Животные" ведут себя в соответствии со своей ролью.

Если у детей есть страх не перед школой, а перед учителем, то один из детей играет учителя: «Здравствуйте, звери! Кто выучил домашнее задание?»

2 этюд – «Школа для людей».

Если в первом этюде допускались различные звериные ситуации, то во втором школа представлена как нечто светлое, возвышенное, доброе. Проводится урок рисования. Дети рисуют сюжет «ШКОЛА». Один из детей выполняет роль учителя. Можно модифицировать урок рисования. «Учитель» рисует на доске какую-либо фигуру (круг, квадрат). Дети перерисовывают эту фигуру, «учитель» обязательно хвалит тех, у кого получается хороший рисунок.

### **Упражнение «Слепой танец»**

Цель: развитие чувства уверенности, доверия друг к другу, снятие излишнего мышечного напряжения.

Инструкция:

Ведущий говорит участникам группы: «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.

### **Рефлексия результатов занятия**

Цель: получение обратной связи.

Инструкция:

Обсуждение результатов занятия. Ответы участников на вопросы: Что понравилось и не понравилось? Что запомнилось больше всего? Что вы хотите пожелать всем участникам и психологу?

## **Занятие 6**

Тренировка чувств понимания и сопереживания. Формирование навыков сотрудничества у детей

Цель: развитие внимания к поведению другого и способности получения обратной связи.

Оборудование: несколько булавок для одежды, ручки, листы бумаги.

### **Ритуал приветствия**

Цель: приветствие друг друга, создание благоприятной атмосферы, включение в работу.

Инструкция:

Все садятся, образуя круг, чтобы могли все видеть друг друга. Надо поздороваться глазами. Психолог первым здоровается с каждым ребенком, глядя ему в глаза, слегка кивнув головой, дотрагиваясь до плеча ребенка. Точно также каждый из вас взглядом и улыбкой будет приветствовать своих товарищей. Желательно, чтобы дети избегали словесных приветствий.

### **Игра «Таможня»**

Цель: развитие самостоятельности суждений

Инструкция:

Ведущий: «Предлагаю попрактиковаться в наблюдательности, внимательном анализе поведения другого человека, умении понять его душевное состояние. Итак, наша группа – пассажиры, идущие на рейс самолета. Один из них – контрабандист. Он пытается вывезти из страны уникальное ювелирное изделие (в качестве «предмета контрабанды» используется реальный маленький предмет – булавка) «Итак, кто хочет быть таможенником?»

Взявший на себя эту роль выходит. Один из участников группы, по желанию, прячет у себя булавку, после чего впускают «таможенника». Мимо него по одному проходят «пассажиры», он пытается определить: «Кто из них, привозит контрабанду». Чтобы облегчить задачу, ему представляют две или три попытки. После того, как в роли «таможенника» побывали двое – трое участников, ведущий просит их рассказать, на что они ориентировались, определяя «контрабандиста».

#### **Упражнение «Бутерброд с ореховым маслом»**

Цель: развитие умения понимать душевное состояние другого и способов взаимодействия с окружающим миром.

##### Инструкция:

Для выполнения этого упражнения мне понадобится один желающий. (Дальше инструкция дается после того, как выйдет помощник) Твое задание – объяснить младшему брату, как сделать бутерброд с ореховым маслом. Братом буду я. Я буду выполнять все твои инструкции. (Следовать указаниям учащегося необходимо настолько точно, насколько он говорит, не боясь взывать смех своими действиями. Младший брат ничего не знает: ни как открыть банку с маслом, ни как открыть пакет с хлебом, ни какой стороной ножа пользоваться и т.д.)

Это упражнение должно показать, как тяжело порой слушающему понимать мысли говорящего.

#### **Упражнение «Комплимент»**

Цель: снятие остаточного напряжения, получение обратной связи.

##### Инструкция:

Участники становятся в два круга лицом друг к другу, образуя внешний и внутренний круги. Внутренний стоит на месте, а внешний передвигается на 1 человека после взаимного общения и преподнесения комплимента друг другу. Условие: называть друг друга по имени, смотреть в глаза партнеру и улыбаться.

#### **Рефлексия результатов занятия**

Цель: получение обратной связи.

##### Инструкция:

Обсуждение результатов занятия. Ответы участников на вопросы: Что понравилось и не понравилось? Что запомнилось больше всего? Что вы хотите пожелать всем участникам и психологу?

### **Занятие 7**

#### **Снятие мышечного напряжения**

Цель: обеспечение состояния эмоционального комфорта путем снятия мышечного напряжения в теле.

Оборудование: высокий стул, корона из бумаги.

#### **Ритуал приветствия**

Цель: приветствие друг друга, создание благоприятной атмосферы, включение в работу.

##### Инструкция:

Все садятся, образуя круг, чтобы могли все видеть друг друга. Надо поздороваться глазами. Психолог первым здоровается с каждым ребенком, глядя ему в глаза, слегка кивнув головой, дотрагиваясь до плеча ребенка. Точно также каждый из вас взглядом и улыбкой будет приветствовать своих товарищей. Желательно, чтобы дети избегали словесных приветствий.

#### **Упражнение «Смена ритмов»**

Цель: создание условий для включения тревожных детей общий ритм работы, снятия излишнего мышечного напряжения.

Инструкция:

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

**Упражнение «Подарок под елкой»**

Цель: расслабление мышц лица, особенно вокруг глаз.

Инструкция:

Психолог говорит следующее: «Представьте себе, что скоро новогодний праздник. Вы целый год мечтали о замечательном подарке. Вот вы подходите к елке, крепко-крепко зажмуриваете глаза и делаете глубокий вдох. Затаите дыхание. Что же лежит под елкой? Теперь выдохните и откройте глаза. О, чудо! Долгожданная игрушка перед вами! Вы рады? Улыбнитесь».

После выполнения упражнения можно обсудить (если дети захотят), кто о чем мечтает.

**Упражнение «Волшебный стул»**

Цель: создание условий для повышения самооценки, улучшения взаимоотношений между детьми.

Инструкция:

Предварительно взрослый должен узнать «историю» имени каждого ребенка — его происхождение, что оно означает. Кроме этого надо изготовить корону и «Волшебный стул» — он должен быть обязательно высоким. Взрослый проводит небольшую вступительную беседу о происхождении имен, а затем говорит, что будет рассказывать об именах всех детей группы, причем имена самых тревожных детей лучше называть в середине игры. Тот, про чье имя рассказывают, становится королем. На протяжении всего рассказа об его имени он сидит на троне в короне.

В конце игры можно предложить детям придумать разные варианты его имени (нежные, ласкательные). Можно также по очереди рассказать что-то хорошее о короле.

**Рефлексия результатов занятия**

Цель: получение обратной связи.

Инструкция:

Обсуждение результатов занятия. Ответы участников на вопросы: Что понравилось и не понравилось? Что запомнилось больше всего? Что вы хотите пожелать всем участникам и психологу?

## **Занятие 8**

Тренировка гибкости поведения

Цель: формирование положительной стратегии взаимодействия, закрепление коммуникативных навыков учащихся

Оборудование: картонный ящик с заданиями на бумажных листах.

**Ритуал приветствия**

Цель: приветствие друг друга, создание благоприятной атмосферы, включение в работу.

Инструкция:

Все садятся, образуя круг, чтобы могли все видеть друг друга. Надо поздороваться глазами. Психолог первым здоровается с каждым ребенком, глядя ему в глаза, слегка кивнув головой, дотрагиваясь до плеча ребенка. Точно также каждый из вас взглядом и улыбкой будет приветствовать своих товарищей. Желательно, чтобы дети избегали словесных приветствий.

**Игра «Иголочка и ниточка»**

Цель: активизация совместной деятельности, работа в группе.

### Инструкция:

Один ребенок берет на себя роль «иголки» и встает первым, остальные дети «ниточка» встают за ним, держа друг друга за пояс. По сигналу взрослого «иглочка» начинает двигаться в любом направлении, «ниточка» старается двигаться в такт, чтобы не отстать (не порваться). Играть можно несколько раз и менять ведущего.

### **Упражнение «Чемпионат»**

Цель: создание условий для формирования умения корректно отказываться от выполнения просьбы или правильного высказывания просьбы.

### Инструкция:

Разбейтесь на пары. Каждая пара должна взять из ящика задание, которое она должна выполнить, разыграв сценку с помощью кукол. На подготовку дается 1 минута, на выполнение не более 3 минут. Все остальные – судьи. Они оценивают выступление по 2 критериям:

- за точность выполнения задания,
- за использованные средства.

Ведущий подсчитывает очки. Чемпионы награждаются.

### **Упражнение «Утро»**

Цель: развитие гибкости поведения.

### Инструкция:

Участникам предлагается выбрать себе роль: папы, мамы, бабушки, брата, сестры и т.д. Роли обсуждаются. После чего предлагается разыграть ситуацию «Семья утром». Например: Мама готовит завтрак, папа застилает постель, бабушка читает газету, бабушка ругает дедушку т.п. Детям, испытывающим трудности в моделировании поведения, ведущий может оказать поддержку и помощь.

### **Рефлексия результатов занятия**

Цель: получение обратной связи.

### Инструкция:

Обсуждение результатов занятия. Ответы участников на вопросы: Что понравилось и не понравилось? Что запомнилось больше всего? Что вы хотите пожелать всем участникам и психологу?

## **Занятие 9**

### **Повышение самооценки**

Цель: создание условий для повышения самооценки, улучшения взаимоотношений между детьми.

Оборудование: карточки с надписями одобряемого действия.

### **Ритуал приветствия**

Цель: приветствие друг друга, создание благоприятной атмосферы, включение в работу.

### Инструкция:

Все садятся, образуя круг, чтобы могли все видеть друг друга. Надо поздороваться глазами. Психолог первым здоровается с каждым ребенком, глядя ему в глаза, слегка кивнув головой, дотрагиваясь до плеча ребенка. Точно также каждый из вас взглядом и улыбкой будет приветствовать своих товарищей. Желательно, чтобы дети избегали словесных приветствий.

### **Упражнение «Похвалилки»**

Цель: повышение самооценки ребенка, повышение его значимости в коллективе.

### Инструкция:

Все дети сидят в кругу (или за партами). Каждый получает карточку, на которой зафиксировано какое-либо одобряемое окружающими действие, ребенок должен «озвучить» карточку. Причем, начав словами «Однажды я...». Например: «Однажды я помог товарищу в школе» или «Однажды я очень быстро выполнил домашнее задание» и т. д. На обдумывание задания дается 2-3 минуты, после чего каждый ребенок по кругу (или по очереди) делает

краткое сообщение о том, как однажды он здорово выполнил то действие или совершил тот позитивный поступок, который указан в его карточке.

После того как все дети высказутся, взрослый может обобщить сказанное. Если же дети готовы к обобщению без помощи взрослого, пусть они сделают это сами. В заключении можно провести беседу о том, что каждый ребенок обладает какими-либо талантами, но для того, чтобы это заметить, необходимо очень внимательно, заботливо и доброжелательно относиться к людям, окружающим нас.

#### **Упражнение «За что меня любит мама»**

Цель: повышение значимости каждого ребенка в глазах окружающих его детей.

Инструкция:

Все дети сидят в кругу (или за партами). Каждый ребенок по очереди говорит всем, за что его любит мама. Затем можно попросить одного из детей (желающего), чтобы он повторил, за что любит мама каждого присутствующего в группе ребенка. При затруднении другие дети могут ему помочь.

После этого целесообразно обсудить с детьми, приятно ли было им узнать, что все, что они сказали, другие дети запомнили. Дети обычно сами делают вывод о том, что надо внимательно относиться к окружающим и слушать их

#### **Игра «Зайки и слоники»**

Цель: создание условий для повышения самооценки.

Инструкция:

Психолог предлагает следующее: «Ребята, я хочу вам предложить игру, которая называется «Зайки и слоники». Сначала мы с вами будем зайками-трусишками. Скажите, когда заяц чувствует опасность, что он делает? Правильно, дрожит. Покажите, как он дрожит. Поджимает уши, весь сжимается, старается стать маленьким и незаметным, хвостик и лапки его трясутся» и т. д. Дети показывают. «Покажите, что делают зайки, если слышат шаги человека?» Дети разбегаются по группе, классу, прячутся и т. д. «А что делают зайки, если видят волка?..». Психолог играет с детьми в течение нескольких минут. «А теперь мы с вами будем слонами, большими, сильными, смелыми. Покажите, как спокойно, размеренно, величаво и бесстрашно ходят слоны. А что делают слоны, когда видят человека? Они боятся его? Нет. Они дружат с ним и, когда его видят, спокойно продолжают свой путь. Покажите, как. Покажите, что делают слоны, когда видят тигра...» Дети в течение нескольких минут изображают бесстрашного слона.

После проведения упражнения ребята садятся в круг и обсуждают, кем им больше понравилось быть и почему.

#### **Рефлексия результатов занятия**

Цель: получение обратной связи.

Инструкция:

Обсуждение результатов занятия. Ответы участников на вопросы: Что понравилось и не понравилось? Что запомнилось больше всего? Что вы хотите пожелать всем участникам и психологу?

### **Занятие 10**

Развитие навыков общения и уверенного поведения

Цель: развитие навыков общения, снятие напряжения и скованности в общении, осознание различных черт характера и чувств.

Оборудование: «волшебная палочка» - ручка или маленькая указка, обкрученная фольгой.

#### **Ритуал приветствия**

Цель: приветствие друг друга, создание благоприятной атмосферы, включение в работу.

Инструкция:

Все садятся, образуя круг, чтобы могли все видеть друг друга. Надо поздороваться глазами. Психолог первым здоровается с каждым ребенком, глядя ему в глаза, слегка кивнув

головой, дотрагиваясь до плеча ребенка. Точно также каждый из вас взглядом и улыбкой будет приветствовать своих товарищей. Желательно, чтобы дети избегали словесных приветствий.

### **Упражнение «Молекулы»**

Цель: создание условий для раскрепощения участников.

Инструкция:

Представим себе, что все мы атомы. Атомы выглядят так (показать). Атомы постоянно двигаются и объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разным, оно определяется тем, какое число я назову. Мы все сейчас начнем быстро двигаться, и я буду говорить, например, три. И тогда атомы должны объединиться в молекулы по три атома в каждый. Молекулы выглядят так (показать).

Возможная модификация: скорость движения атомов и собранных молекул зависит от температуры окружающей среды. Если тренер называет отрицательную температуру, движение замедляется или даже останавливается, при повышении – ускоряется.

По завершению упражнения можно задать вопросы: - Как вы себя чувствуете? - Все ли соединились с теми, с кем хотели?

### **Упражнение «Любимые вещи»**

Цель: развитие коммуникативных способностей, укрепление единства группы.

Инструкция:

Психолог говорит следующее: «Сядьте по трое. Сейчас каждый из вас по очереди будет рассказывать остальным о какой-нибудь вещи, которая ему особенно дорога. Это может быть игрушка, книжка, или даже кухонный стол, за которым вечером собирается вся семья. Надо будет постараться объяснить, почему именно эта вещь так важна для вас и почему вам хочется рассказать о ней. Внимательно слушайте и запоминайте, о чем говорят ваши партнеры, чтобы суметь потом рассказать об этом другим. Затем дети объединяются, и каждый ребенок рассказывает классу о вещи, которую особенно любит один из членов его тройки, и о том, почему она ему так дорога.

По завершению можно обсудить задание:

- Есть ли вещи, которые одинаково дороги многим ребятам?
- Какие вещи дороги твоей маме (папе)?
- Какая вещь особенно дорога твоему лучшему другу?
- Какая вещь была тебе дорога раньше, а теперь потеряла свою значимость?
- Что ты ощущаешь, когда можешь рассказать другим о важной для тебя вещи?

### **Игра «Волшебная палочка»**

Цель: создание условий для того, чтобы участники могли подвести итог прошедшей недели, нескольких дней, развить навык общения и групповую сплоченность.

Инструкция:

Психолог предлагает сесть всем участникам группы, образуя круг, и посмотреть на волшебную палочку, которую он принес. После он сообщает, что право говорить получит только тот ребенок, у которого в руках будет находиться волшебная палочка. Все остальные должны будут внимательно слушать до тех пор, пока палочка не перейдет к ним. Условие будет следующее: каждый, кто держит волшебную палочку, должен рассказать всем, что хорошего случилось с ним на прошлой неделе или за последние дни. Когда рассказчик закончит, он сам решит, кому передать палочку дальше.

Другие возможные вопросы:

- Что было для тебя на прошлой неделе самым трудным?
- Хотел ли ты на прошлой неделе что-нибудь сделать, что пришлось отложить на будущее?
- Было ли на прошлой неделе что-нибудь, что ты делал действительно с удовольствием?

Необходимо следить за тем, чтобы каждый ребенок получил слово.

### **Рефлексия результатов занятия**

Цель: получение обратной связи.

Инструкция:

Обсуждение результатов занятия. Ответы участников на вопросы: Что понравилось и не понравилось? Что запомнилось больше всего? Что вы хотите пожелать всем участникам и психологу?

## **Занятие 11**

Отработка полученных навыков

Цель: закрепление и активизация самосознания, разрядка тревожности.

Оборудование: небольшой мячик, например, теннисный.

**Ритуал приветствия**

Цель: приветствие друг друга, создание благоприятной атмосферы, включение в работу.

Инструкция:

Все садятся, образуя круг, чтобы могли все видеть друг друга. Надо поздороваться глазами. Психолог первым здоровается с каждым ребенком, глядя ему в глаза, слегка кивнув головой, дотрагиваясь до плеча ребенка. Точно также каждый из вас взглядом и улыбкой будет приветствовать своих товарищей. Желательно, чтобы дети избегали словесных приветствий.

**Игра «Продолжить»**

Цель: создание условий для самовыражения участников.

Инструкция:

В руках тренера мяч. Он объясняет участникам группы правила игры: он будет кидать одному из участников мяч и начинать предложение, а он должен бросить его обратно, назвав окончание, пришедшее ему на ум. И так всем участникам группы. Все предложения будут касаться ребенка. Одни и те же «начала» могут прилетать к ребенку несколько раз, но придуманные им «окончания» должны различаться.

Предложения могут начинаться со слов: «Я умею...», «Я могу...», «Я хочу научиться...», «Я чувствую себя смелым, когда ...»

**Игра «Благодарность без слов»**

Цель: формирование осознанного отношения к своей личности и своим чувствам.

Инструкция:

Участники разбиваются на пары по желанию. Пары выходят в центр круга, сначала один, а потом другой пытаются без помощи слов выразить чувство благодарности. Затем пары делятся впечатлениями, о том:

- что чувствовал, выполняя это упражнение;
- искренно или наиграно выглядело изображение благодарности партнером;
- понятно ли было, какое чувство изображал партнер.

**Упражнение «Путешествие на облаке»**

Цель: создание условий для расслабления мышечного напряжения в теле.

Инструкция:

«Сядьте поудобнее и закройте глаза. Два-три раза глубоко вдохните и выдохните...

Я хочу пригласить тебя в путешествие на облаке. Прыгни на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй, как твои ноги, спина, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке.

Теперь начинается путешествие. Твое облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуешь, как ветер овеивает твоё лицо?

Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть твоё облако перенесет тебя сейчас в такое место, где ты будешь счастлив.

Постарайся мысленно «увидеть» это место как можно более точно. Здесь ты чувствуешь себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное... (30 секунд.)

Теперь ты снова на своем облаке, и оно везет тебя назад, на твое место в классе. Слезь с облака и поблагодари его за то, что оно так хорошо тебя покатило... Теперь понаблюдай, как оно медленно растает в воздухе... Потянись, выпрямись и снова будь бодрый, свежий и внимательный»

### **Рефлексия результатов занятия**

Цель: получение обратной связи.

Инструкция:

Обсуждение результатов занятия. Ответы участников на вопросы: Что понравилось и не понравилось? Что запомнилось больше всего? Что вы хотите пожелать всем участникам и психологу?

## **Занятие 12**

### **Итоговое занятие**

Цель: осознание мотивов межличностных отношений, тренировка гибкости поведения, закрепление позитивного отношения к себе и окружающим.

Оборудование: альбомные листы, цветные карандаши, краски, бланки с написанными ситуациями.

### **Ритуал приветствия**

Цель: приветствие друг друга, создание благоприятной атмосферы, включение в работу.

Инструкция:

Все садятся, образуя круг, чтобы могли все видеть друг друга. Надо поздороваться глазами. Психолог первым здоровается с каждым ребенком, глядя ему в глаза, слегка кивнув головой, дотрагиваясь до плеча ребенка. Точно также каждый из вас взглядом и улыбкой будет приветствовать своих товарищей. Желательно, чтобы дети избегали словесных приветствий.

### **Упражнение «Я не такой, как все, и все мы разные»**

Цель: создание условий для осознания того, что все люди разные и достойны уважения.

Инструкция:

Детям предлагается в течение пяти минут с помощью цветных карандашей нарисовать, что такое радость. Подчеркивается, что рисунок может быть конкретным, абстрактным, каким угодно. После выполнения задания участники, в том числе ведущий, по очереди показывая свои рисунки группе, рассказывают, что на них изображено. Дети обмениваются впечатлениями, трудно ли было выполнить задание, трудно ли рассказать, что изобразили. Ведущий просит ребят обратить внимание на различие в понимании и представлении понимания понятия “радости”. Делается вывод о том, что каждый человек – особенный, неповторимый. Поэтому каждый человек незаменим, и это важное основание для того, чтобы он ощущал свою ценность.

### **Упражнение «Заявление»**

Цель: понимание собственных мотивов и переживаний, интеграция полученного опыта на занятиях.

Инструкция:

Каждому участнику выдается бланк с написанными на нем ситуациями. Необходимо будет каждому участнику вписать напротив ситуации, что он чувствует, почему он это чувствует и наиболее подходящий способ поведения в ней.

### **Заключительное слово ведущего**

Ведущий говорит о том, что эти занятия показали, что у всех нас много возможностей, много того, что делает каждого из нас уникальным, неповторимым, и то, что для всех нас общее. Потому мы нужны друг другу, каждый человек может добиться в жизни успеха и сделать так, что другим людям рядом с ним было веселее и радостнее жить. До свидания. Спасибо за работу. (Все дарят друг другу теплые слова.)

