

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Жилинская средняя общеобразовательная школа»
Орловского муниципального округа Орловской области**

Фетисова Ольга Леонидовна

**Педагогическое сопровождение обучающихся начального общего
образования с проявлениями школьной тревожности.**

д. Жилина, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ФЕНОМЕНА ТРЕВОЖНОСТИ В ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЕ.	
1.1. Исследование проблемы тревожности в психолого-педагогической литературе.....	7
1.2. Причины возникновения и развития школьной тревожности.....	12
1.3. Проявление тревожности в поведении младших школьников.....	19
1.4. Взаимосвязь тревожности и уровня успеваемости младших школьников.....	23
1.5. Методы психолого-педагогической диагностики и профилактической работы.....	27
Выводы по главе I.....	37
ГЛАВА II. ДИАГНОСТИКА И ПРОФИЛАКТИКА ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.	
2.1. Эмпирическое исследование школьной тревожности	39
2.2. Использование учителем на уроках профилактических игр и упражнений для снижения уровня школьной тревожности.....	58
2.3. Профилактика тревожных проявлений в условиях внеурочной деятельности.....	61
2.4. Рекомендации педагогам и родителям по снижению школьной тревожности у младших школьников.....	64
Выводы по главе II.....	70
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	73
ЛИТЕРАТУРА.....	75
ПРИЛОЖЕНИЕ	

Введение

Согласно данным отечественных и зарубежных исследователей, в современном мире наметилась устойчивая тенденция к возрастанию количества тревожных людей. Более того, меняется «качество» тревожности: она принимает форму глубинной тревоги, в наименьшей степени, поддающейся преодолению. И, к сожалению, особенно уязвимы в этом плане – дети.

И родителям, и педагогам хорошо известно, сколь мучительно протекают годы учебы для тревожных детей. А ведь школьная пора – основная и основополагающая часть детства: это время формирования личности, выбора жизненного пути, овладения социальными нормами и правилами. Если же лейтмотивом переживаний школьника оказываются тревога и неуверенность в себе, то и личность формируется тревожная, мнительная. Общение со сверстниками и учителями – не в радость, а в тягость... Да и интеллектуальное развитие школьника, когда он связан тревожностью по рукам и ногам, не сочетается с развитием творческих способностей, оригинальностью мышления, любознательности. Мотивом его деятельности становятся не стремление к успеху, а избегание неудач. А как следствие: избираются заведомо заниженные цели и задачи (в том числе, в учебном процессе, труде), ухудшается успеваемость. Падает энергетический потенциал. Результатом, как правило, становится отсутствие полной реализации личности в обучении, равно как и других областях жизни. Помимо всего прочего, высокий уровень тревожности блокирует гармоничную социализацию ребенка, препятствует развитию его позитивной самооценки и гармоничной «Я – концепции».

В условиях гуманизации образовательного процесса, организации личностно-ориентированного обучения – важную роль приобретает технология проведения уроков с использованием здоровьесберегающих технологий, методик и подходов, педагогическая коррекция эмоционально неблагоприятных состояний обучающихся.

Наиболее тяжелым из подобных состояний является тревожность. К сожалению, в отечественной педагогической и психолого-педагогической литературе существует крайне мало работ, посвященных специфике детской тревожности в процессе обучения, феномену школьной тревожности. А детей, склонных к переживанию тревожности, соматически ослабленных – становится все больше...

Школьная тревожность – весьма широкое понятие, включающее в себя различные виды эмоционального неблагополучия ребенка, связанного с его пребыванием в школе. Это специфический вид тревожности, проявляющейся во взаимодействии ребенка с различными компонентами образовательной среды. Взаимоотношения с преподавателем, одноклассниками, процесс обучения, разнообразные аспекты школьной деятельности – все эти факторы могут служить предпосылками для ее возникновения и (или) ее развития. Данная проблема осложняется тем, что довольно часто в практике школьной жизни дети с выраженной тревожностью считаются наиболее «удобными» для педагогов и родителей: они всегда готовят уроки, стремятся выполнять все требования, не нарушают правила поведения в школе.

Феномен школьной тревожности представляет собою особый интерес не только для медиков и школьных психологов, но и для педагогов, поскольку требует особого внимания к процессу построения урока, к методам оценивания деятельности ученика и дисциплинарным воздействиям, избираемому стилю педагогической деятельности, к особенностям воспитательной работы. Эффективность обучения ребенка порою напрямую связана с умением педагога воспрепятствовать усилению тревожности и (или) способствовать ее снижению.

Таким образом, в настоящее время педагогическое сопровождение обучающихся начального общего образования с проявлениями школьной тревожности является актуальной темой для исследования.

Проблемой тревожности у детей и снижением ее уровня занимались многие видные психологи и педагоги: А. М. Прихожан, Е. И. Рогов, С. Л. Рубинштейн, Р. С. Немов, Л. В. Макшанцева, Е. А. Савина, Н. П. Шанина, Г. Г. Аракелов, Н. Е. Лысенко, Л. В. Бороздина, Б. Д. Кочубей, Н. В. Ключева, Р. В. Касаткина, С. В. Крюкова, Р. В. Овчарова и др.

Цель исследования – изучить пути педагогического сопровождения обучающихся начального общего образования с проявлениями школьной тревожности.

выявление эффективных методов организации педагогического сопровождения обучающихся начального общего образования с проявлениями школьной тревожности.

исследование эффективных форм педагогического сопровождения обучающихся начального общего образования с проявлениями школьной тревожности.

Объект исследования – обучающиеся начального общего образования с проявлениями школьной тревожности.

Предмет исследования – педагогическое сопровождение обучающихся начального общего образования с проявлениями школьной тревожности.

Гипотеза исследования – педагогическое сопровождение обучающихся с проявлениями школьной тревожности, а также применение в учебно-воспитательном процессе профилактических игр и упражнений, направленных на снижение уровня тревожности у младших школьников, даёт положительные результаты.

Задачи исследования:

- 1) изучить проблему тревожности в психолого-педагогической литературе;
- 2) определить причины возникновения и развития школьной тревожности;
- 3) изучить особенности проявления тревожности в поведении младших школьников;
- 4) выявить взаимосвязь тревожности и уровня успеваемости младших школьников;
- 5) рассмотреть методы психолого-педагогической диагностики и профилактической работы;
- 6) провести эмпирическое исследование школьной тревожности;
- 7) систематизировать, используемые учителем на уроках, профилактические игры и упражнения для снижения уровня школьной тревожности;
- 8) выявить эффективные формы профилактики тревожных проявлений в условиях внеурочной деятельности;
- 9) разработать рекомендации педагогам и родителям по снижению школьной тревожности у младших школьников.

В исследовании использовались следующие **методы**:

- теоретические, заключающиеся в анализе психолого-педагогической литературы по проблеме исследования;
- эмпирические.

Практическая значимость работы заключается в том, что полученные результаты исследования и разработанные рекомендации могут быть использованы в практической деятельности педагога образовательного учреждения в работе с тревожными детьми, в педагогической деятельности классного руководителя, а также в воспитательной деятельности родителей.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ФЕНОМЕНА ТРЕВОЖНОСТИ В ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЕ.

1.1. Исследование проблемы тревожности в психолого-педагогической литературе.

Проблема тревожности постоянно привлекает внимание как отечественных, так и зарубежных исследователей. Понятие «тревожность» многоаспектно. Существует множество определений понятия «тревожность». Различают тревожность как эмоциональное состояние и как устойчивое свойство, черту личности или темперамента.

Слово "тревожный" отмечается в словарях с 1771 года. Существует много версий, объясняющих происхождение этого термина. Автор одной из них полагает, что слово "тревога" означает трижды повторенный сигнал об опасности со стороны противника.

В психологическом словаре «тревожность» рассматривается как склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги: один из основных параметров индивидуальных различий. [21, 123]

С. Л. Рубинштейн под тревожностью понимает склонность человека переживать тревогу, т.е. эмоциональное состояние, возникающее в ситуациях неопределенной опасности и проявляющееся в ожидании неблагоприятного развития событий. [23, 109]

А. М. Прихожан дает такое определение: тревожность – это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагоприятного, с предчувствием грозящей опасности. [18, 25]

Исследования А.М. Прихожан показали, что есть особые способы ее переживания, осознания, вербализации и преодоления. Среди них можно выделить следующие варианты переживания и преодоления тревожности:

- *открытая тревожность* – сознательно переживаемая и проявляющаяся в деятельности в виде состояния тревоги. Она может существовать в различных формах, например:
 - как острая, нерегулируемая или слабо регулируемая тревожность, чаще всего дезорганизирующая деятельность человека;
 - регулируемая и компенсируемая тревожность, которая может использоваться в качестве стимула для выполнения соответствующей деятельности, что, впрочем, возможно преимущественно в стабильных, привычных ситуациях;
 - культивируемая тревожность, связанная с поиском «вторичных выгод» от собственной тревожности, что требует определенной личностной зрелости (соответственно, эта форма тревожности появляется только в подростковом возрасте).
- *скрытая тревожность* - в разной степени несознаваемая, проявляющаяся либо в чрезмерном спокойствии, нечувствительности к реальному неблагоприятию и даже отрицании его, либо косвенным путем через специфические формы поведения (теребление волос, расхаживание из стороны в сторону, постукивание по столу и т.д.):
 - неадекватное спокойствие (реакции по принципу «У меня все в порядке!», связанные с компенсаторно-защитной попыткой поддержать самооценку; низкая самооценка в сознание не допускается);
 - уход из ситуации. [19, 59]

По определению С. С. Степанова, тревожность – это переживание эмоционального неблагоприятия, связанное с предчувствием опасности или неудачи. [27, 138]

По определению Р. С. Немова, тревожность – постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходить в состоянии повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях. [15, 126]

Г. Г. Араkelов, Н. Е. Лысенко, Е. Е. Шотт отмечают, что тревожность – это многозначный психологический термин, который описывают как определенное состояние индивидов в ограниченный момент времени, так и устойчивое свойство любого человека. [2, 23]

Е. Савина считает, что тревожность определяется как устойчивое отрицательное

переживание беспокойства и ожидания неблагоприятия со стороны окружающих.

Следует отличать тревогу от тревожности. Если тревога – это эпизодические проявления беспокойства, волнения ребенка, то тревожность является устойчивым состоянием.

Например, случается, что ребенок волнуется перед выступлениями на празднике или отвечая у доски. Но это беспокойство проявляется не всегда, иногда в тех же ситуациях он остается спокойным. Это – проявления тревоги. Если же состояние тревоги повторяется часто и в самых разных ситуациях (при ответе у доски, общении с незнакомыми взрослыми и т. д.), то следует говорить о тревожности.

Тревожность не связана с какой-либо определенной ситуацией и проявляется почти всегда. Это состояние сопутствует человеку в любом виде деятельности. Когда же человек боится чего-то конкретного, мы говорим о проявлении страха. Например, страх темноты, страх высоты, страх замкнутого пространства.

К. Изард объясняет различие терминов "страх" и "тревога" таким образом: тревога – это комбинация некоторых эмоций, а страх – лишь одна из них. [27, 41]

Тревожность – состояние целесообразного подготовительного повышения сенсорного внимания и моторного напряжения в ситуации возможной опасности, обеспечивающее соответствующую реакцию на страх. Черта личностная, проявляемая в легком и частом проявлении тревоги. Склонность индивида к переживанию тревоги – один из основных параметров индивидуальных различий.

Тревога – отрицательные эмоциональные переживания, обусловленные ожиданием чего-то опасного, имеющие диффузный характер, не связанные с конкретными событиями. Эмоциональное состояние, возникающее в ситуациях неопределенной опасности и проявляемое в ожидании неблагоприятного развития событий. В отличие от страха как реакции на конкретную угрозу, представляет собой генерализованный, диффузный или беспредметный страх. Обычно связана с ожиданием неудач в социальном взаимодействии и часто обусловлена неосознанностью источника опасности. [14, 215]

Салливан так же, как и Хорни, рассматривает тревожность не только как одно из основных свойств личности, но и как фактор, определяющий ее развитие. Возникнув в раннем возрасте, в результате соприкосновения с неблагоприятной социальной средой, тревога постоянно и неизменно присутствует на протяжении всей жизни человека. Избавление от чувства беспокойства для индивида становится «центральной потребностью» и определяющей силой его поведения.

Авторы не делают различия между беспокойством и тревожностью. И то и другое появляется как ожидание неприятности, которая однажды вызвала у ребенка страх. Тревога или беспокойство – это ожидание того, что может вызвать страх. При помощи тревоги ребенок может избежать страха. [26, 196]

Выделяют два основных вида тревожности. Первый из них – это так называемая *ситуативная тревожность*, т.е. порожденная некоторой конкретной ситуацией, которая объективно вызывает беспокойство. Данное состояние возникает у любого человека в преддверии возможных неприятностей и жизненных осложнений. Это состояние не только является вполне нормальным, но и играет свою положительную роль. Оно выступает своеобразным мобилизирующим механизмом, позволяющим человеку серьезно и ответственно подойти к решению возникающих проблем. 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 сформулированности самосознания. Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной деятельности личности. У каждого человека существует свой оптимальный или желательный уровень тревожности – это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и

самовоспитания. Однако повышенный уровень тревожности является субъективным проявлением неблагополучия личности.

Проявления тревожности в различных ситуациях не одинаковы. В одних случаях люди склонны вести себя тревожно всегда и везде, в других они обнаруживают свою тревожность лишь время от времени, в зависимости от складывающихся обстоятельств.

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.

Как предрасположенность, личностная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные, связанные со специфическими ситуациями угрозы его престижу, самооценке, самоуважению [19, 234].

А.М. Прихожан выделяет *виды тревожности* на основе ситуаций, связанных:

- с процессом обучения – учебная тревожность;
- с представлениями о себе – самооценочная тревожность;
- с общением – межличностная тревожность [18, 93].

Тревожность как психологическая особенность может иметь разнообразные формы. По мнению А.М. Прихожан, под формой тревожности понимается особое сочетание характера переживания, осознание вербального и невербального выражения в характеристиках поведения, общения и деятельности. Ею были выделены открытые и закрытые формы тревожности:

- *открытые формы*:
 - острая, нерегулируемая тревожность;
 - регулируемая и компенсирующая тревожность;
 - культивируемая тревожность.
- *закрытые (замаскированные) формы* тревожности названы ею «масками». В качестве таких масок выступают:
 - агрессивность;
 - чрезмерная зависимость;
 - апатия;
 - лживость;
 - лень;
 - чрезмерная мечтательность. [17, 120]

Помимо разновидностей тревожности, рассматривается и её уровневое строение. И.В. Имедадзе выделяет два уровня тревожности:

- *низкий* необходим для нормального приспособления к среде;
- *высокий* вызывает дискомфорт человека в окружающем его социуме. [1, 33]

Таким образом, понятием «тревожность» психологи обозначают состояние человека, которое характеризуется повышенной склонностью к переживаниям, опасениям и беспокойству, имеющей отрицательную эмоциональную окраску.

Анализ работ показывает, что в понимании природы тревожности у зарубежных и отечественных исследователей можно проследить два подхода:

- понимание тревожности как изначально присущее человеку свойство;
- понимание тревожности как реакцию на враждебный человеку внешний мир, то есть выведение тревожности из социальных условий жизни.

1.2. Причины возникновения и развития школьной тревожности.

Тревожность имеет ярко выраженную возрастную специфику, обнаруживающуюся в ее источниках, содержании, формах проявления и запрете.

Для каждого возрастного периода существуют определенные области, объекты действительности, которые вызывают повышенную тревогу большинства детей вне зависимости от наличия реальной угрозы или тревожности как устойчивого образования. Эти «возрастные тревожности» являются следствием наиболее значимых социальных потребностей.

Известно, что предпосылкой возникновения тревожности у младших школьников является повышенная чувствительность (сензитивность). Однако не каждый ребенок с повышенной чувствительностью становится тревожным. Тревожность как определенный эмоциональный настрой с преобладанием чувства беспокойства и боязни сделать что-либо не то, не так, не соответствовать общепринятым требованиям и нормам развивается ближе к 7 и особенно 8 годам при большом количестве неразрешимых и идущих из более раннего возраста страхов. [17, 12]

Главным источником тревог для младших школьников оказывается семья. В дальнейшем, такая роль семьи значительно уменьшается; зато вдвое возрастает роль школы.

Многое зависит от способов общения родителей с ребенком. Иногда они могут способствовать развитию тревожной личности. Например, высока вероятность воспитания тревожного ребенка родителями, осуществляющими воспитание по типу гиперпротекции (чрезмерная забота, мелочный контроль, большое количество ограничений и запретов, постоянное одергивание).

В этом случае общение взрослого с ребенком носит авторитарный характер, ребенок теряет уверенность в себе и в своих собственных силах, он постоянно боится отрицательной оценки, начинает беспокоиться, что он делает, что-то не так, т.е. испытывает чувство тревоги, которое может закрепиться и перерасти в стабильное личностное образование – тревожность.

Воспитание по типу гиперопеки, может сочетаться с симбиотическим, т.е. крайне близкими отношениями ребенка с одним из родителей, обычно с матерью. В этом случае общение взрослого с ребенком может быть как авторитарным, так и демократичным (взрослый не диктует ребенку свои требования, а советуется с ним, интересуется его мнением). К установлению подобных отношений с ребенком склонны родители с определенными характерологическими особенностями – тревожные, мнительные, неуверенные в себе. Установив тесный эмоциональный контакт с ребенком, такой родитель заражает своими страхами сына или дочь, т.е. способствует формированию тревожности. [3, 69]

Усилению в ребенке тревожности могут способствовать такие факторы, как завышенные требования со стороны родителей, так как они вызывают ситуацию хронической неуспешности. Сталкиваясь с постоянными расхождениями между своими реальными возможностями и тем высоким уровнем достижений, которого ждут от него взрослые, ребенок испытывает беспокойство, которое легко перерастает в тревожность. Еще один фактор, способствующий формированию тревожности – частые упреки, вызывающие чувство вины («Ты так плохо вел себя, что у мамы заболела голова», «Из-за твоего поведения мы с мамой часто ссоримся»). В этом случае ребенок постоянно боится оказаться виноватым перед родителями.

Если у ребенка усиливается тревожность, появляются страхи – неперенный спутник тревожности, то могут развиваться невротические черты. Неуверенность в себе, как черта характера – это самоуничтожительная установка на себя, на свои силы и возможности. Тревожность как черта характера – это пессимистическая установка на жизнь, когда она представляется как неисполненная угроза и опасностей. [17, 14]

Таким образом, неуверенный в себе, склонный к сомнениям и колебаниям, робкий, тревожный ребенок нерешителен, несамостоятелен, нередко инфантилен, повышено внушаем.

Неуверенность порождает тревожность и нерешительность, а они, в свою очередь, формируют соответствующий характер. Неуверенный, тревожный человек всегда мнителен, а мнительность порождает недоверие к другим. Такой ребенок опасается других, ждет нападения, насмешки, обиды. Он не справляется с задачей в игре, с делом.

Это способствует образованию реакций психологической защиты в виде агрессии, направленной на других. Так, один из самых известных способов, который часто выбирают тревожные дети, основан на простом умозаключении: «чтобы ничего не бояться, нужно сделать так, чтобы боялись меня». Маска агрессии тщательно скрывает тревогу не только от окружающих, но и от самого ребенка. Тем не менее, в глубине души у них - все та же тревожность, растерянность и неуверенность, отсутствие твердой опоры.

Так же реакция психологической защиты выражается в отказе от общения и избегания лиц, от которых исходит «угроза». Такой ребенок одинок, замкнут, малоактивен. [17, 15]

Тревожности могут быть подвержены как мальчики, так и девочки, но специалисты считают, что в дошкольном возрасте более тревожными являются мальчики. К 9-11 годам – соотношение становится равномерным, после 12 лет происходит резкое повышение уровня тревожности у девочек. При этом тревога девочек по своему содержанию отличается от тревоги мальчиков: девочек больше волнуют взаимоотношения с другими людьми (ссоры, разлуки...), а мальчиков – насилие во всех его аспектах. [9, 6]

Отрицательные последствия тревожности выражаются в том, что, не влияя в целом на интеллектуальное развитие, высокая степень тревожности может отрицательно сказаться на формировании дивергентного (т.е. креативного, творческого) мышления, для которого естественны такие личностные черты, как отсутствие страха перед новым, неизвестным.

Тревожность ребенка может вызываться и особенностями взаимодействия учителя с ребенком, превалированием авторитарного стиля общения или непоследовательности требований и оценок. И в первом и во втором случаях ребенок находится в постоянном напряжении из-за страха не выполнить требования взрослых, не «угодить» им, приступить жесткие рамки.

Говоря о жестких рамках, имеется в виду ограничения, установленные педагогом. К ним относятся ограничения спонтанной активности в играх (в частности, в подвижных), в деятельности, на прогулках и т.д.; ограничение детской непосредственности на занятиях, например, обрывание детей («Нина Петровна, а у меня ... Тихо! Я все вижу! Сама ко всем подойду!»); пресечение детской инициативы («Положи сейчас же, я не говорила брать листочки в руки!», «Немедленно замолчи, я говорю!»). К ограничениям можно также отнести и прерывание эмоциональных проявлений детей. Так, если в процессе деятельности у ребенка возникают эмоции, их необходимо выплеснуть, чему может препятствовать авторитарный педагог («Это кому там смешно, Петров?! Это я буду смеяться, когда на твои рисунки посмотрю», «А ты чего рыдаешь? Замучила всех своими слезами!»).

Жесткие рамки, устанавливаемые авторитарным педагогом, нередко подразумевают и высокий темп занятия, что держит ребенка в постоянном напряжении в течение длительного времени и порождает страх не успеть или сделать неправильно. Дисциплинарные меры, применяемые таким педагогом, чаще всего сводятся к порицаниям, окрикам, отрицательным оценкам, наказаниям.

Непоследовательный учитель вызывает тревожность ребенка тем, что не дает ему возможности прогнозировать собственное поведение. Постоянная изменчивость требований учителя, зависимость его поведения от настроения, эмоциональная лабильность влекут за собой растерянность у ребенка, невозможность решить, как ему следует поступить в том или ином случае.

Учителю так же необходимо знать ситуации, которые могут вызвать детскую тревожность, прежде всего ситуацию непринятия со стороны сверстников; ребенок считает: в том, что его не любят, есть его вина, он плохой («любят хороших»), заслужить любовь ребенок будет стремиться с помощью положительных результатов, успехов в деятельности. Если это стремление не оправдывается, то тревожность ребенка увеличивается. [17, 16]

Следующая ситуация – ситуация соперничества, конкуренции, особенно сильную тревожность она будет вызывать у детей, воспитание которых проходит в условиях гиперсоциализации. В этом случае дети, попадая в ситуацию соперничества, будут стремиться быть первым, любой ценой достигнуть самых высоких результатов.

Еще одна ситуация – ситуация повешенной ответственности. Когда тревожный ребенок попадает в нее, его тревога обусловлена страхом не оправдать надежду, ожиданий взрослого и быть им отвергнутым. В подобных ситуациях тревожные дети отличаются, как правило, неадекватной реакцией. В случае их предвидения, ожидания или частых повторов одной и той же ситуации, вызывающих тревогу, у ребенка вырабатывается стереотип поведения, некий шаблон, позволяющий избежать тревоги или максимально ее снизить. К таким шаблонам можно отнести систематический страх от участия в тех видах деятельности, которые вызывают беспокойство, а так же молчание ребенка вместо ответов на вопросы незнакомых взрослых или тех, к кому ребенок относится негативно. [18, 79]

Формы скрытой тревожности встречаются примерно в равной степени во всех возрастах. Скрытая тревожность встречается существенно реже, чем открытая. Одна из ее форм условно названа «неадекватное спокойствие». В этих случаях ребенок, скрывая тревогу, как от окружающих, так и от самого себя, вырабатывает жесткие, сильные способы защиты от нее, препятствующие осознанию как определенных угроз в окружающем мире, так и собственных переживаний.

Обращает на себя внимание то, что у некоторых детей открытая тревожность и неадекватное спокойствие чередуются. Создается впечатление, что «неадекватное спокойствие» в этом случае выступает как некоторый временный «отдых» от тревоги в тех случаях, когда ее действие приобретает реально угрожающий психическому здоровью индивида характер.

Таким образом, выявились несколько внешних источников возникновения тревожности у младших школьников:

- семейное воспитание, как источник внешней тревожности: несоответствие детей престижным устремлениям родителей; различные виды семейного неблагополучия; тревожность самих родителей; эмоциональное неблагополучие родителей; матери тревожных детей (делятся на три группы: активные, сильные, стремящиеся полностью контролировать жизнь ребенка и всей семьи; ригидные (отсутствие гибкости в решении проблемных ситуаций); беспомощно-пассивные); непредсказуемость поведения родителей;

- школьная успешность, как источник внешней тревожности: неудовлетворенность успеваемостью; ожидание со стороны родителей наказания, выговоров, разочарования, снисходительности, равнодушия; инфантильная (соответствующая более младшему возрасту) позиция по отношению к учителю;

- взаимоотношения со сверстниками, как источник тревожности: тревожность нередко выступает в качестве основного мотива общения, порождая зависимость от сверстников; тревожные дети часто воспринимают группу сверстников как ненадежную, доминантную, отвергающую (не столько особенности общения влияют на возникновение тревожности, сколько тревожность определяет характеристики такого общения);

- взаимоотношения с учителем, как источник тревожности: конфликтность, грубость, нетактичность поведения педагога; непрофессиональное поведение педагога. [19, 196]

Среди наиболее общих причин возникновения тревожности у детей младшего школьного возраста можно перечислить:

- внутриличностные конфликты, прежде всего, связанные с оценкой собственной успешности в различных сферах деятельности;
- нарушения внутрисемейного или внутришкольного взаимодействия, а также взаимодействия со сверстниками;
- соматические нарушения.

Чаще всего тревожность развивается тогда, когда ребенок находится в состоянии / ситуации конфликта, вызванного:

- негативными требованиями, которые могут поставить его в униженное или зависимое положение;
- неадекватными, чаще всего завышенными требованиями;
- противоречивыми требованиями, которые предъявляются к ребенку родителями или школой, сверстниками. [1, 196]

Тем не менее, у детей младшего школьного возраста тревожность еще не является устойчивой чертой характера и относительно обратима при проведении соответствующих психолого-педагогических мероприятий.

1.3. Проявление тревожности в поведении младших школьников.

Все, что характерно для тревожных взрослых, можно отнести и к тревожным детям. Обычно это очень не уверенные в себе дети, с неустойчивой самооценкой. Постоянно испытываемое ими чувство страха перед неизвестным приводит к тому, что они крайне редко проявляют инициативу. Будучи послушными, предпочитают не обращать на себя внимание окружающих, ведут себя примерно и дома, и в школе, стараются точно выполнять требования родителей и воспитателей – не нарушают дисциплину, убирают за собой игрушки. Таких детей называют скромными, застенчивыми. Однако их примерность, аккуратность, дисциплинированность носят защитный характер – ребенок делает все, чтобы избежать неудачи.

Тревожные дети отличаются частыми проявлениями беспокойства и тревоги, а также большим количеством страхов, причем страхи и тревога возникают в тех ситуациях, в которых ребенку, казалось бы, ничего не грозит. Они отличаются особой чувствительностью. [11, 84]

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

Тревожные дети имеют склонность к вредным привычкам невротического характера: они грызут ногти, сосут пальцы, выдергивают волосы. Манипуляции с собственным телом снижают у них эмоциональное напряжение, успокаивают.

У тревожных детей серьезное, сдержанное выражение лица, опущенные глаза, на стуле такой ребенок сидит аккуратно, старается не делать лишних движений, не шуметь, предпочитает не обращать на себя внимания окружающих [9, 4].

Изучая детский возраст, Эрик Берн пришел к выводу, что есть тревожные дети, которые приходят к простому умозаключению, – чтобы ничего не бояться, нужно сделать так, чтобы боялись меня. Поэтому агрессивное поведение часто бывает формой сокрытия личной тревожности. Тревожность иногда очень трудно разглядеть за агрессивностью. Самоуверенные, агрессивные, при каждом удобном случае унижающие других, тревожными отнюдь не выглядят. И, тем не менее, нередко в глубине души у таких детей скрывается тревога. А поведение и внешний вид – лишь способы избавления от чувства неуверенности в себе, от сознания своей неспособности жить, как хотелось бы. [27, 145]

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

Описанные особенности детской тревожности определяют характер развития и феноменологию особого вида тревожности – школьной тревожности.

Школьная тревожность – это самое широкое понятие, включающие различные аспекты устойчивого школьного эмоционального неблагополучия. Она выражается в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в классе, в ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны педагогов, сверстников. Ребенок постоянно чувствует собственную неадекватность, неполноценность, не уверен в правильности своего поведения, своих решений.

В целом, школьная тревожность является результатом взаимодействия личности с ситуацией. Это специфический вид тревожности, характерный для определенного класса ситуаций – ситуаций взаимодействия ребенка с различными компонентами школьной образовательной среды.

Рассматривая динамику развития школьной тревожности в младшем школьном возрасте необходимо отметить: большее беспокойство по поводу школьной жизни испытывают первоклассники. Школьная тревожность первоклассника «персонифицирована» в фигурах родителей, его опасения сконцентрированы вокруг нежелания огорчить близких людей. Как правило, после завершения адаптационного периода уровень тревожности нормализуется. Ко второму классу ребенок полностью ориентируется в системе учебной деятельности. В целом к 2-3 классу тревожность ниже, чем в первый год обучения. [19, 221]

Чувство тревоги в школьном возрасте неизбежно, поскольку познание всегда сопровождается тревогой. Познание – это всегда открытие чего-то нового, а все новое таит в себе беспокоящую человека неопределенность. Устранить эту тревогу, по сути, означает нивелировать все трудности познания, которые являются необходимым условием успешности усвоения знаний.

Поэтому следует сразу оговориться, что оптимальная учеба в школе возможна только при условии более или менее систематического переживания тревоги по поводу событий школьной жизни. Однако интенсивность этого переживания не должна превышать индивидуальный для каждого ребенка «критической точки», после которой оно начинает оказывать дезорганизирующее, а не мобилизирующее влияние. [18, 89]

Школьная тревожность понимается как специфический вид тревожности, проявляющиеся во взаимодействии ребенка с различными компонентами образовательной среды и закрепляющиеся в этом взаимодействии. При этом повышенная школьная тревожность, оказывающая дезорганизирующее влияние на учебную деятельность ребенка, может быть вызвана как сугубо ситуационными факторами, так и подкрепляться индивидуальными особенностями ребенка (темпераментом, характером, системой взаимоотношений со значимыми другими вне школы).

Школьная тревожность может проявляться в поведении самыми разнообразными, порой неожиданными, способами, маскируясь под другие проблемы. Основными диагностическими признаками школьной тревожности являются пассивность на уроках, скованность при ответах, смущение при малейшем замечании со стороны учителя. На перемене тревожный ребенок не может найти себе занятие, любит находиться среди детей, не вступая, в тесные контакты с ними. Кроме того, в силу больших эмоциональных нагрузок, ребенок начинает чаще болеть, снижается сопротивляемость соматическим заболеваниям.

Для тревожных детей характерны и соматические проблемы: боли в животе, головокружения, головные боли, спазмы в горле, затрудненное поверхностное дыхание и др. Во время проявления тревоги они часто ощущают сухость во рту, ком в горле, слабость в ногах, учащенное сердцебиение. [19, 226]

Критерии определения тревожности у ребенка:

- постоянное беспокойство;
- трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чем-либо;
- мышечное напряжение (например, в области лица, шеи);
- раздражительность;
- нарушения сна.

Можно предположить, что ребенок тревожен, если хотя бы один из критериев, постоянно проявляется в его поведении.

Таким образом, тревожность отражается на всех сферах жизнедеятельности ребенка, заметно ухудшая его самочувствие и осложняя отношения с окружающим миром. Среди признаков школьной тревожности, прежде всего, стоит отметить:

- ухудшение соматического здоровья учащегося;
- нежелание ходить в школу;
- излишняя старательность при выполнении заданий;
- отказ от выполнения субъективно невыполнимых заданий;
- раздражительность и агрессивные проявления;
- рассеянность, или снижение концентрации внимания на уроках;
- потеря контроля над физиологическими функциями в стрессогенных ситуациях.

1.4. Взаимосвязь тревожности и уровня успеваемости младших школьников.

Многие ученые отмечают тесную взаимосвязь уровня тревожности и успеваемости школьников. Тревожность оказывает неодинаковое влияние на эффективность школьного обучения. Оптимальный уровень тревожности делает обучение эффективнее: активизирует внимание, память, восприятие, интеллектуальные способности. Но когда уровень тревожности превышает норму, это приводит к панике. Чтобы избежать неудачи, ребенок отстраняется от учебы, боясь отвечать на уроках, тревожится, переживает, чтобы его не спросили, а иногда даже перестает ходить в школу.

Рассматривая динамику развития школьной тревожности в младшем школьном возрасте, необходимо отметить: большее беспокойство по поводу школьной жизни испытывают первоклассники. Школьная тревожность первоклассника «персонифицирована» в фигурах родителей, его опасения сконцентрированы вокруг нежелания огорчить близких людей. Как правило, после завершения адаптационного периода уровень тревожности нормализуется. Ко второму классу ребенок полностью ориентируется в системе учебной деятельности. В целом к 2-3 классу тревожность ниже, чем в первый год обучения. [10, 39]

Главной ценностью в системе образования является успеваемость ребенка. Все, что делает школьник изо дня в день, оценивается сквозь призму успешности решения им учебных задач. То, что ребенок осознает в процессе обучения как успех или неуспех в собственной школьной деятельности, в организации педагогического процесса представлено в виде учета успеваемости или неуспеваемости школьника. В результате Я-концепция ребенка оказывается пронизанной ценностями и стандартами, связанными с учебными достижениями. Но самооценка ученика и уровень его притязаний на оценку складывается не только после того, как он оценен официально, в фиксированной ведомости, но и задолго до этого. Ученик и учитель ежечасно и ежеминутно связаны в единой оценочной системе: ученик постоянно подвергается сильному психологическому воздействию со стороны педагога в виде его отдельных замечаний и суждений, оценивающих те или иные отдельные знания, навыки и поступки ребенка.

В качестве показателей школьной успешности используются традиционные показатели – успеваемость и положение среди сверстников (социальный статус ребенка).

Основным критерием успеваемости ученика – школьными отметками. Связь школьной тревожности с успеваемостью можно проиллюстрировать следующим образом:

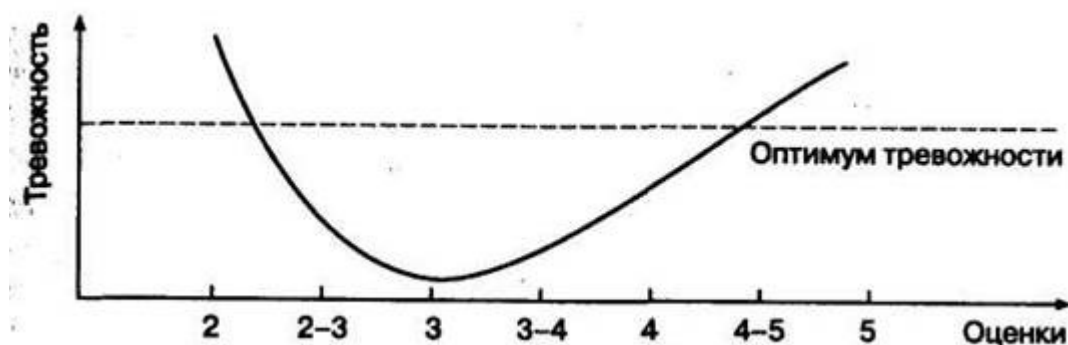


Рис. 1.1. Связь между успеваемостью и тревожностью.

Как видно, наиболее «тревожными» детьми являются двоечники и отличники. «Середнячки» в плане успеваемости характеризуются большей эмоциональной устойчивостью по сравнению с теми, кто ориентирован на получение одних «пятерок» или не рассчитывает особенно на оценку выше «тройки». [13, 54]

Негативное влияние ситуации проверки знаний, прежде всего, сказывается на тех обучающихся, для которых тревожность является устойчивой личностной особенностью. Этим детям проще сдавать контрольные, экзаменационные и зачетные работы в письменной форме, поскольку, таким образом, из оценочной ситуации исключается два потенциально стрессогенных компонента — компонент взаимодействия с учителем и компонент «публичности» ответа. Это и понятно: чем выше тревожность, тем труднее даются ситуации, потенциально угрожающие самооценке, тем более вероятен дезорганизирующий эффект тревожности.

Однако «экзаменационно-оценочная» тревога возникает и у тех детей, которые не обладают тревожными чертами личности. В этом случае она детерминирована сугубо ситуационными факторами, однако, будучи достаточно интенсивной, также дезорганизует деятельность ученика, не позволяя ему раскрыться на уроке с лучшей стороны, затрудняя изложение даже хорошо выученного материала. [26, 196]

Кочубей Б.И. и Новикова В.В., обследовав детей 9-11 лет, с разной успеваемостью, обнаружили, что их тревожность зависит не только от отметок, но и от того, как их воспринимают, на взгляд ребенка, окружающие. Ребята, которые считают, что их уважают за человеческие качества, а не за учебу, что их мама и папа любят, даже если получишь тройку — оказались наименее тревожными. Двоечников в первую очередь волнует отношение одноклассников-отличников, отношение родителей. Ребят, которые учатся на 3-4, не очень беспокоит успеваемость (в отличие от их родителей). Наиболее гармонично воспринимают собственную успеваемость те, кто учится на 4 и 5. Уровень их тревоги хотя и достаточно высок, однако не зависит от отношения окружающих к учению. По-видимому, они удовлетворены и отношением к себе и своей успеваемостью и не видят связи между этими двумя видами. А как же троечники, смогут ли они, не очень озадаченные своей учебной подтянутостью, чтобы добиться большего расположения сверстников и взрослых. Вероятнее всего этого не случится потому, что через год другие одноклассники перестанут ценить хорошую успеваемость, а отношения с родителями станут менее значимыми. Эмоциональная стабильность этих ребят обеспечит многим из них спокойную жизнь: ведь свою тройку всегда получишь. И в их сознание прочно войдет принцип: «не напрягайся» — по крайней мере, до тех пор, пока жизнь не поставит его под сомнение. [9, 7]

В школе ребенок расширяет круг общения, расширяется тематика его общения с людьми. В круг общения вовлекаются вопросы, соотносимые с учебной и трудовой деятельностью. Начинает быстро расти круг друзей, а личностные привязанности становятся более постоянными. Общение переходит на качественно более высокий уровень, так как дети начинают лучше понимать мотивы поступков сверстников, что способствует установлению хороших взаимоотношений с ними. В младшем школьном возрасте

устанавливаются свои специфические взаимоотношения с более или менее выраженными мотивами межличностных предпочтений.

Таким образом, высокий уровень школьной тревожности отрицательно влияет 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.

Данная проблема осложняется еще и тем, что довольно часто в практике школьной жизни дети с выраженной тревожностью считаются наиболее «удобными» для учителей и родителей: они всегда готовят уроки, стремятся выполнять все требования педагогов, не нарушают правила поведения в школе. С другой стороны, это не единственная форма проявления высокой школьной тревожности; зачастую это проблема и наиболее «трудных» детей, которые оцениваются родителями и учителями как «неуправляемые», «невнимательные», «невоспитанные», «наглые». Вместе с тем, несмотря на очевидность различий поведенческих проявлений, в их основе лежит единый синдром – школьная тревожность, которую не всегда бывает просто распознать.

1.5. Методы психолого-педагогической диагностики и профилактической работы.

В настоящее время для диагностики школьной тревожности используются разнообразные методические подходы, среди которых, в первую очередь, следует назвать *наблюдение за поведением обучающихся в школе, экспертные опросы родителей обучающихся и педагогов, тесты-опросники и проективные тесты*. При этом каждый из перечисленных методов имеет свои достоинства и ограничения.

Во-первых, применение некоторых методик ограничено возрастом потенциальных испытуемых. Если наблюдение, экспертные опросы и проективные тесты могут применяться для диагностики школьной тревожности на любом этапе школьного обучения, то стандартизированные методы позволяют получить достоверные результаты только для определенных возрастных групп обучающихся. В таблице 1.1 перечислены наиболее распространенные методы диагностики школьной тревожности младших школьников.

Во-вторых, некоторые «плюсы» и «минусы» перечисленных приемов диагностики школьной тревожности связаны со спецификой различных психодиагностических средств. [13, 82]

Так, *метод наблюдения (Приложение 1)* позволяет собрать информацию о разнообразных проявлениях школьной тревожности в поведении обучающегося, причем даже в том случае, если эта тревожность им самим не осознается. Однако проведение наблюдения — очень трудоемкое мероприятие, требующее от психолога максимальной сосредоточенности. Кроме того, отсутствие стандартизированной процедуры обработки данных, полученных с помощью наблюдения, затрудняет интерпретацию полученных результатов.

Таблица 1.1

Наиболее распространенные методы диагностики школьной тревожности на различных этапах школьного обучения

Н а б	Стандартизированные методы	П р о е к т и в н ы е
-------------	----------------------------	-----------------------------------------------------

		Проективная методика для диагностики школьной тревожности (А.М. Прихожан)	Диагностика школьной тревожности Филлипса	Шкала личностной тревожности (А.М. Прихожан)	Тест тревожности (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен)	Шкала явной тревожности CMAS (адаптация А.М. Прихожан)	
1	*	*					*
2	*	*				*	*
3	*	*	*		*	*	*
4	*		*	*	*	*	*

Метод экспертных опросов (Приложение 2) (в нашем случае — родителей и педагогов) позволяет определить интенсивность проявления школьной тревожности во взаимодействии обучающегося со значимыми другими. Таким образом, диагностические данные приобретают дополнительный объем. Однако достоверность этих данных напрямую зависит от социально-перцептивных способностей субъекта оценивания, то есть способности педагогов и родителей заметить признаки тревожности в поведении того или иного ребенка (или их отсутствие — ведь возможен и эффект приписывания несуществующей тревожности). [13, 98]

Стандартизированные опросники школьной тревожности позволяют получить количественные эквиваленты выраженности различных видов школьной тревожности в структуре эмоциональных свойств личности обучающегося, что облегчает процедуру их обработки, интерпретацию полученных данных и сопоставление различных тестируемых групп (например, классов в параллели). В то же время, к недостаткам такого типа методов можно отнести их зависимость от уровня развития рефлексии испытуемых, с одной стороны, и от их стремления продемонстрировать социально желательные образцы поведения, с другой.

Шкала личностной тревожности (А.М. Прихожан)

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

Методика относится к числу бланковых, что позволяет проводить ее коллективно. Бланк содержит необходимые сведения об испытуемом, инструкцию и содержание методики.

Методика разработана в двух формах. *Форма А* предназначена для школьников 10-12 лет, *Форма Б* — для учащихся 13-16 лет. Инструкция к обеим формам одинакова. [13, 114]

Тестовый материал, бланки и ключ представлены в **приложении 3**.

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

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

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

Рисунки показывают ребенку в строго перечисленном порядке один за другим. Беседа проходит в отдельной комнате. Предъявив ребенку рисунок, учитель дает инструкцию. [2, 27]

Тестовый материал, бланки и ключ представлены в **приложении 4**.

Шкала явной тревожности CMAS (адаптация А.М. Прихожан)

Шкала явной тревожности для детей (The Children's Form of Manifest Anxiety Scale – CMAS) предназначена для выявления тревожности как относительно устойчивого образования у детей 8-12 лет.

Шкала была разработана американскими психологами *A. Castaneda, B.R. McCandless, D.S. Palermo* в 1956 году на основе шкалы явной тревожности (**Manifest Anxiety Scale**) *Дж. Тейлор (J.A. Taylor, 1953)*, предназначенной для взрослых. Для детского варианта шкалы было отобрано 42 пункта, оцененных как наиболее показательные с точки зрения проявления хронических тревожных реакций у детей. Специфика детского варианта также в том, что о наличии симптома свидетельствуют только утвердительные варианты ответов. Кроме того, детский вариант дополнен 11 пунктами контрольной шкалы, выявляющей тенденцию испытуемого давать социально одобряемые ответы. Показатели этой тенденции выявляются с помощью как позитивных, так и негативных ответов. Таким образом, методика содержит 53 вопроса.

В России адаптация детского варианта шкалы проведена и опубликована *А.М. Прихожан*. По данным авторов и пользователей, детский вариант шкалы доказывает достаточно высокую клиническую валидность и продуктивность ее применения для широкого круга профессиональных задач. [2, 28]

Тестовый материал, бланки и ключ представлены в **приложении 5**.

Диагностика школьной тревожности Филлипса

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

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

Возрастные ограничения. Опросник предназначен для работы с детьми младшего школьного возраста.

Процедура диагностики. Диагностика может проводиться как в индивидуальной, так и групповой форме. Вопросы предъявляются либо письменно, либо на слух. Присутствие учителя или классного руководителя в помещении, где проводится опрос, крайне нежелательно. [2, 29]

Тестовый материал, бланки и ключ представлены в **приложении 6**.

Проективная методика для диагностики школьной тревожности (А.М. Прихожан)

Методика была разработана в 1980-1982 гг. А.М. Прихожан на основе методики Amen E.W., Renison N. (1954). Методика предназначена для диагностики школьной тревожности у обучающихся 6-9 лет.

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

Методика проводится с каждым испытуемым индивидуально. Перед началом работы дается общая инструкция. Кроме того, перед показом некоторых рисунков даются дополнительные инструкции. [13, 102]

Тестовый материал, бланки и ключ представлены в **приложении 7**.

Рисуночные проективные методы не имеют возрастных ограничений, благодаря чему являются универсальным психодиагностическим средством, позволяющим исследовать те аспекты отношений испытуемого к миру или самому себе, в которых он не отдает себе отчета, или же, замечая их, стремится скрыть от других людей (как вариант — от психолога). Однако у этих методов также есть вполне очевидные недостатки. К их числу можно отнести отсутствие стандартизированной процедуры обработки и интерпретации данных, что ставит точность интерпретации результатов в зависимость от опыта психолога и тем самым снижает достоверность полученных результатов. То же касается и потенциальной сопоставимости данных, полученных с помощью методик такого рода.

Проективные рисунки как средство диагностики школьной тревожности

Проективные рисунки (Приложение 8) как средство диагностики школьной тревожности очень разнообразны. Среди наиболее «диагностичных» можно перечислить такие, как «Школа зверей» (Панченко С., 2000, в нашей модификации), «Я в школе» (Овчарова Р. В., 1996), «Моя учительница» (Битянова М. Р., 1999), «Я на контрольной (на экзамене)», «После родительского собрания», «Мои одноклассники». Два первых рисунка предназначены для диагностики общей школьной тревожности. Остальные позволяют определить особенности отношения к потенциально стрессогенным объектам и ситуациям.

Цель методики. Проективные рисунки позволяют выявить школьную тревожность обучающихся, либо общую, либо связанную с той или иной ситуацией. Так, рисунок «Моя учительница» позволяет определить уровень школьной тревожности в отношениях с учителем (для средней школы — с отдельным учителем или учителями в целом, что уточняется во время пострисуночного опроса). «Я на контрольной (экзамене)» — рисунок, в котором проявляются тревоги, связанные с экзаменационно-оценочными ситуациями. Рисунок «После родительского собрания» иллюстрирует взаимосвязь школьной тревожности ребенка с внутрисемейной ситуацией. В рисунке «Мои одноклассники» проецируется система отношений ребенка с классом.

Возрастные ограничения. Рисуночные методики применимы для испытуемых любого возраста. Ограничения могут быть связаны только с затруднениями в понимании инструкции. Так, опыт применения этих методик показывает, что первоклассники не всегда понимают инструкции к методикам «Школа зверей» и «После родительского собрания».

Процедура диагностики. Диагностика может проводиться как индивидуально, так и в групповой форме. По завершении рисования необходим пострисуночный опрос, позволяющий уточнить сюжет рисунка и отношение обучающегося к его отдельным элементам. В 1–2 классах пострисуночный опрос проводится в индивидуальном режиме. Начиная с третьего класса, он может проводиться фронтально в письменной форме, при условии, что вопросы четко сформулированы. Важным условием является отсутствие учителя (учителей) в момент рисования и пострисуночного опроса. [13, 149]

Таким образом, необходимо не только правильно подобрать методики, но и провести исследование в соответствии с правилами, что позволит избежать ошибок в процедуре диагностирования и в составлении заключения об уровне развития испытуемого. Поэтому необходимо соблюдать несколько основных правил.

Правила диагностического исследования тревожности:

- 1) для получения надежного результата и составления более качественного заключения о личностном развитии ребенка необходимо использовать несколько (не менее двух) диагностических методик;
- 2) необходимо строго следовать инструкции, приведенной в каждой методике. Не меньшее значение имеет понятное и доступное изложение инструкции испытуемому;
- 3) необходимо строго придерживаться возрастной границы использования методики в работе с испытуемыми. При существовании тестов, которые применяются в разных возрастных группах, важно обращать внимание на разницу в интерпретации результатов и особенности подачи материала для каждого возраста. Особенно это касается использования методик с детьми дошкольного и младшего школьного возраста;
- 4) необходимо выбирать только тот стимульный материал, который содержится в самой методике. Здесь нужно помнить о порядке предъявления и способе подачи материала, оговоренных авторами методики;
- 5) наиболее надежные результаты возможно получить только при работе с испытуемыми, проявившими личную заинтересованность и желание. Любые формы принуждения могут оказать негативное влияние на самого испытуемого и на результат диагностики. [2, 24]

Профилактическая работа со школьной тревожностью подразумевает несколько взаимосвязанных направлений:

1) *психолого-педагогическое просвещение родителей* осуществляется в виде лекций, бесед и включает три блока. Первый блок посвящен ознакомлению родителей с той исключительной ролью, которую играют внутрисемейные взаимоотношения в возникновении и закреплении тревожности ребенка. Демонстрируется значение конфликтов в семье (между родителями, родителями и другими детьми, родителями и прародителями) и общей атмосферы семьи. Особое внимание обращается на развитие у ребенка чувства уверенности в том, что родители верят в его силы, возможности, могут защитить. Показывается значение особенностей предъявления требований к ребенку, того, *когда* и *почему* близкие взрослые довольны и недовольны им, и того, *как, в какой форме* они это проявляют. Второй блок касается влияния на детей разных возрастов страхов и тревог близких взрослых, их общего эмоционального самочувствия, их самооценки. Третий блок просвещения родителей демонстрирует значение развития у детей уверенности в собственных силах, ощущения собственной компетентности.

Основная задача такой работы — формирование у родителей представления о том, что им принадлежит решающая роль в профилактике тревожности и ее преодолении, обучение их конкретным способам преодоления повышенной тревожности у детей. [17, 14]

2) *психолого-педагогическое просвещение педагогов* — значительное внимание уделяется, прежде всего, объяснению того, какое влияние может оказать тревожность как устойчивая черта личности на развитие ребенка, успешность его деятельности, его будущее. Такое разъяснение требуется потому, что нередко учителя склонны рассматривать тревожность скорее как позитивную особенность, формирующую у ребенка чувство ответственности, восприимчивость и т. п. Демонстрируется роль в профилактике и преодолении тревожности четких, последовательных и достаточно устойчивых (предсказуемых) требований, конкретной обратной связи (конечно, при соблюдении основного принципа — общего уважения к ребенку как личности). Особое внимание уделяется формированию правильного отношения к ошибкам, умению использовать их для лучшего понимания материала. Известно, что именно «ориентация на ошибку», которая

нередко подкрепляется отношением педагогов к ошибкам как к недопустимому, наказуемому явлению, — одна из основных форм школьной и тестовой тревожности.

Психолого-педагогическое просвещение педагогов направлено на создание таких условий, в рамках которых педагоги могли бы получить профессионально и личностно значимое для них знание. Основной принцип просвещения педагогов — органическое вплетение ситуации передачи им знаний в процесс практической деятельности. Поэтому просвещение педагогов по проблеме школьной тревожности проходит через: выступления на методических объединениях по проблеме; организацию семинаров-тренингов по проблеме; организацию круглых столов, тренинги личностного роста для педагогов и т.д. [17, 15]

3) важнейшей составляющей профилактики является непосредственная *психолого-педагогическая работа с детьми*, ориентированная на выработку и укрепление уверенности в себе, собственных критериев успешности, умения вести себя в трудных ситуациях, в случаях неуспеха. При профилактике тревожности эта работа направлена, прежде всего, на оптимизацию тех областей, с которыми связаны «возрастные пики» тревожности, преодоления тревожности, а также, помимо этого, на индивидуальные «зоны уязвимости», характерные для конкретного ребенка. Существенна для него выработка собственных эффективных моделей поведения в значимых, в том числе оценочных для человека, ситуациях. Важное место занимает подготовка детей к новым ситуациям, снижение неопределенности ситуации через предварительное ознакомление их с содержанием и условиями этих ситуаций, обсуждение возможных трудностей, обучение конструктивным способам поведения в них. Такая работа требует значительного внимания к школьнику и за пределами тренингов, групповых, индивидуальных занятий и других видов обучающих ситуаций. Необходимы длительная помощь, обсуждение со школьником практики реализации новых навыков и умений, разбор трудностей и ошибок, а самое главное — постоянная поддержка. [17, 17]

Таким образом, профилактическая работа, связанная с тревожностью, должна вестись по всем направлениям: психолого-педагогическое просвещение родителей, обучение их конкретным способам преодоления повышенной тревожности у детей, психолого-педагогическое просвещение педагогов, непосредственная работа с детьми, ориентированная на выработку и укрепление уверенности в себе, собственных критериев успешности, умение вести себя в трудных ситуациях, ситуациях неуспеха, обеспечение и обсуждение практики реализации новых навыков и умений в реальной жизни. Профилактика тревожности у детей должна носить не ограниченный функциональный, а общий личностно ориентированный характер. Главная цель такой работы — не избавить ребенка от всех тревог, а научить его разбираться в причинах своих переживаний, не впадать в отчаяние в сложных ситуациях, а искать и находить решение задач, которые будет ставить перед ним жизнь.

Выводы по I главе.

Проблема тревожности постоянно привлекает внимание как отечественных, так и зарубежных исследователей. Понятие «тревожность» многоаспектно. Существует множество определений понятия «тревожность». Различают тревожность как эмоциональное состояние и как устойчивое свойство, черту личности или темперамента.

Мы придерживаемся определения А. М. Прихожан: тревожность – это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности.

Следует отличать тревогу от тревожности. Если тревога – это эпизодические проявления беспокойства, волнения ребенка, то тревожность является устойчивым состоянием.

В понимании природы тревожности у зарубежных и отечественных исследователей можно проследить два подхода: понимание тревожности как изначально присущее человеку свойство и понимание тревожности как реакцию на враждебный человеку внешний мир, то есть выведение тревожности из социальных условий жизни.

Среди наиболее общих причин возникновения тревожности у детей младшего школьного возраста можно перечислить внутриличностные конфликты, прежде всего, связанные с оценкой собственной успешности в различных сферах деятельности; нарушения внутрисемейного или внутришкольного взаимодействия, а также взаимодействия со сверстниками; соматические нарушения.

Среди признаков школьной тревожности, прежде всего, стоит отметить ухудшение соматического здоровья обучающегося; нежелание ходить в школу; излишняя старательность при выполнении заданий; отказ от выполнения субъективно невыполнимых заданий; раздражительность и агрессивные проявления; рассеянность, или снижение концентрации внимания на уроках; потеря контроля над физиологическими функциями в стрессовых ситуациях.

Высокий уровень школьной тревожности отрицательно влияет 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. Данная проблема осложняется еще и тем, что довольно часто в практике школьной жизни дети с выраженной тревожностью считаются наиболее «удобными» для учителей и родителей: они всегда готовят уроки, стремятся выполнять все требования педагогов, не нарушают правила поведения в школе. С другой стороны, это не единственная форма проявления высокой школьной тревожности; зачастую это проблема и наиболее «трудных» детей, которые оцениваются родителями и учителями как «неуправляемые», «невнимательные», «невоспитанные», «наглые». Вместе с тем, несмотря на очевидность различий поведенческих проявлений, в их основе лежит единый синдром – школьная тревожность, которую не всегда бывает просто распознать.

Профилактическая работа, связанная с тревожностью, должна вестись по всем направлениям: психолого-педагогическое просвещение родителей, обучение их конкретным способам преодоления повышенной тревожности у детей, психолого-педагогическое просвещение педагогов, непосредственная работа с детьми, ориентированная на выработку и укрепление уверенности в себе, собственных критериев успешности, умение вести себя в трудных ситуациях, ситуациях неуспеха, обеспечение и обсуждение практики реализации новых навыков и умений в реальной жизни. Профилактика тревожности у детей должна носить не ограниченный функциональный, а общий личностно ориентированный характер. Главная цель такой работы – не избавить ребенка от всех тревог, а научить его разбираться в причинах своих переживаний, не впадать в отчаяние в сложных ситуациях, а искать и находить решение задач, которые будет ставить перед ним жизнь.

ГЛАВА II. ДИАГНОСТИКА И ПРОФИЛАКТИКА ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

2.1. Эмпирическое исследование школьной тревожности.

Для изучения феномена тревожности и выявления эффективности профилактической программы, направленной на снижение уровня тревожности у детей младшего школьного возраста, мы провели исследование.

Цель исследования: изучение особенностей проявления тревожности у детей младшего школьного возраста и определение эффективности профилактической программы, направленной на снижение тревожности у детей младшего школьного возраста.

Задачи исследования:

- 1) изучить методики для выявления тревожности у детей младшего школьного возраста и провести диагностику уровня тревожности у детей исследуемой группы;
- 2) разработать программу профилактики и определить эффективность этой программы в снижении уровня тревожности у младших школьников.

На наш взгляд, для проведения фронтальной диагностики школьной тревожности целесообразно использовать методы, не требующие особых временных затрат в проведении и обработке результатов, единственной целью применения которых является выделение детей «группы риска» по показателям школьной тревожности. Это, прежде всего, методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса и шкала личностной тревожности А.М. Прихожан. Другие методы удобно использовать для уточнения особенностей школьной тревожности у детей «группы риска».

Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса.

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

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

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

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

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

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

Тестовый материал, бланки и ключ представлены в **приложении 6**.

Обработка и интерпретация результатов.

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

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

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

Результаты.

1) Число несовпадений знаков («+» - да, «-» - нет) по каждому фактору (абсолютное число несовпадений в процентах: < 50 %; > 50 % и 75%).

Для каждого респондента.

2) Представление этих данных в виде индивидуальных диаграмм.

3) Число несовпадений по каждому измерению для всего класса; абсолютное значение - < 50 %; > 50 % и 75%.

4) Представление этих данных в виде диаграммы.

5) Количество обучающихся, имеющих несовпадения по определенному фактору 50 % и 75 % (для всех факторов).

6) Представление сравнительных результатов при повторных замерах.

7) Полная информация о каждом учащемся (по результатам теста). Содержательная характеристика каждого синдрома (фактора).

1. Общая тревожность в школе - общее 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 с взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка. [16, 199]

Шкала личностной тревожности А.М. Прихожан.

Назначение теста: определение уровня личностной тревожности.

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

Методика относится к числу бланковых, что позволяет проводить ее коллективно. Бланк содержит необходимые сведения об испытуемом, инструкцию и содержание методики.

Методика разработана в двух формах. *Форма А* предназначена для школьников 10-12 лет, *форма Б* – для учащихся 13-16 лет. Инструкция к обеим формам одинакова.

Инструкция к тесту.

(На первой странице бланка). На следующих страницах перечислены ситуации, обстоятельства, с которыми ты встречаешься в жизни. Некоторые из них могут быть для тебя неприятными, так как могут вызвать тревогу, беспокойство или страх.

Внимательно прочти каждое предложение, представь себя в этих обстоятельствах и обведи кружком одну из цифр справа – 0, 1, 2, 3 или 4, – в зависимости от того, насколько эта ситуация для тебя неприятна, насколько она может вызвать у тебя беспокойство, опасения или страх.

- Если ситуация совершенно не кажется тебе неприятной, в столбик "Ответ" поставь цифру 0.
- Если она немного тревожит, беспокоит тебя, в столбик "Ответ" поставь цифру 1.
- Если беспокойство и страх достаточно сильны и тебе хотелось бы не попадать в такую ситуацию, в столбик "Ответ" поставь цифру 2.
- Если ситуация очень неприятна и с ней связаны сильные беспокойство, тревога, страх, в столбик "Ответ" поставь цифру 3.
- При очень сильном беспокойстве, очень сильном страхе в столбик "Ответ" поставь цифру 4.

Переверни страницу.

(На второй странице инструкция продолжается) Твоя задача – представить себе каждую ситуацию (себя в этой ситуации), определить, насколько она может вызвать у тебя тревогу, беспокойство, страх, опасения, и обвести одну из цифр, определяющих, насколько она для тебя неприятна.

Что означает каждая цифра, написано вверху страницы (*Далее следует текст методики*).

Тестовый материал, бланки и ключ представлены в **приложении 3**.

Обработка и интерпретация результатов теста.

Выделение субшкал во многом условно. Например, предложенные в ней ситуации общения можно рассматривать с позиции актуализации представлений о себе, некоторые школьные ситуации – как ситуации общения со взрослыми и т. п. Однако представленный вариант, как показывает практика, продуктивен с точки зрения задачи преодоления тревожности: он позволяет локализовать зону наибольшего напряжения и построить индивидуализированную программу работы.

При обработке ответ на каждый из пунктов шкалы оценивается количеством баллов, соответствующим округленной при ответе на него цифре. Подсчитывается общая сумма баллов по шкале в целом и отдельно по каждой субшкале.

Полученная сумма баллов представляет собой первичную, или «сырую», оценку. Первичная оценка переводится в шкальную. В качестве шкальной оценки используется стандартная десятка. Для этого данные испытуемого сопоставляются с нормативными показателями группы обучающихся соответствующего возраста и пола. Результат, полученный по всей шкале, интерпретируется как показатель общего уровня тревожности, по отдельным субшкалам – отдельных видов тревожности. [16, 75]

Таким образом, данные диагностические методики должны отвечать следующим требованиям:

- проведение диагностики не должно занимать много времени;
- полученные с их помощью результаты должны легко обрабатываться и интерпретироваться;
- методика должна давать максимально объективный материал, относительно независимый от уровня развития рефлексии испытуемых и их стремления соответствовать социально желательным образцам;
- результаты должны быть предоставлены детям в доступной для них форме. [13, 87]

Для достижения поставленных задач и проверки экспериментальной гипотезы нами были использованы следующие методики:

- 1) шкала личностной тревожности А.М. Прихожан, целью которой является определение уровня личностной тревожности младших школьников;
- 2) методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса, позволяющий оценить не только общий уровень школьной тревожности, но и качественное своеобразие переживания тревожности, связанной с различными областями школьной жизни.

Пользуясь этими результатами, а также на основе индивидуальных бесед, сделаны выводы, что высокий уровень тревожности вызван:

- плохой подготовкой к урокам;
- боязнью выразить свои возможности, так как дети считают, что они будут оценены ниже, чем их сверстники, которые показывают высокий уровень знаний и творчества;
- заниженной самооценкой;
- предъявлением со стороны учителя высоких требований;
- домашними неприятностями;
- высокими требованиями родителей;
- недостаточным вниманием и поддержкой родителей;
- игнорированием учителем и родителями успехов ребенка.

2.3. Использование учителем на уроках профилактических игр и упражнений для снижения уровня школьной тревожности.

Один из важнейших факторов повышения эффективности учебного процесса – организация психологически благоприятного климата обучения. Он немыслим без освоения методов снижения тревожности обучающихся.

А. И. Захаров считает, что у младших школьников тревожность еще не является устойчивой чертой характера и при проведении соответствующей психолого-педагогической коррекции относительно обратима. [6, 28]

Особая роль в этом процессе отводится учителю. Используя профилактические игры и упражнения, представленные в **приложении 11**, он может снизить у детей тревожность и повысить самооценку, создать атмосферу безопасности и доверия в классе, развить самостоятельность и уверенность в себе, обучить детей умению снимать мышечное напряжение.

Целенаправленная работа педагога с тревожным ребенком сопряжена с определенными трудностями и, как правило, занимает достаточно длительное время. Специалисты рекомендуют проводить работу с тревожными детьми в трех направлениях:

1. Повышение самооценки. Конечно же, повысить самооценку ребенка за короткое время невозможно. Необходимо ежедневно проводить целенаправленную работу. Обращайтесь к ребенку по имени, хвалите его даже за незначительные успехи, отмечайте их

в присутствии других детей. Однако ваша похвала должна быть искренней, потому что дети остро реагируют на фальшь. Причем ребенок обязательно должен знать, за что его похвалили. В любой ситуации можно найти повод для того, чтобы похвалить ребенка. [11, 68]

Если у ребенка проявляется тревога при выполнении учебных заданий, не рекомендуется проводить какие-либо виды работ, учитывающие скорость. Таких детей следует спрашивать не в начале и не в конце урока, а в середине. Нельзя подгонять и торопить их.

Обращаясь к тревожному ребенку с просьбой или вопросом, желательно установить с ним контакт глаз: либо вы наклонитесь к нему, либо приподнимите ребенка до уровня ваших глаз. Совместное со взрослым сочинение сказок и историй научит ребенка выражать словами свою тревогу и страх. И даже если он приписывает их не себе, а вымышленному герою, это поможет снять эмоциональный груз внутреннего переживания и в какой-то мере успокоит ребенка.

Игры, способствующие повышению самооценки, можно проводить на любом этапе работы. Эффект от этих игр будет лишь в том случае, если они проводятся многократно и регулярно (каждый раз можно вносить элемент новизны).

2. Обучать ребенка управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях можно и нужно в повседневной работе с ним.

Конечно, все взрослые знают, что нельзя сравнивать детей друг с другом. Однако когда речь идет о тревожных детях, этот прием категорически недопустим. Кроме того, желательно избегать состязаний и таких видов деятельности, которые принуждают сравнивать достижения одних детей с достижениями других. Иногда травмирующим фактором может стать проведение даже такого простого мероприятия, как спортивная эстафета.

Лучше сравнить достижения ребенка с его же результатами, показанными, например, неделю назад. Даже если ребенок совсем не справился с заданием, ни в коем случае нельзя сообщать родителям: "Ваша дочь хуже всех выполнила аппликацию" или "Ваш сын закончил рисунок последним".

Очень полезно применять в работе с тревожными детьми ролевые игры. Разыгрывать можно как знакомые ситуации, так и те, которые вызывают особую тревогу ребенка. [11, 71]

3. Снятие мышечного напряжения. Работая с тревожными детьми, следует помнить, что состояние тревоги, как правило, сопровождается сильным зажимом различных групп мышц. Поэтому релаксационные и дыхательные упражнения для данной категории детей просто необходимы. Желательно при работе с тревожными детьми использовать игры на телесный контакт.

На начальных этапах работы с тревожным ребенком следует руководствоваться следующими правилами:

- включение ребенка в любую новую игру должно проходить поэтапно. Пусть он сначала ознакомится с правилами игры, посмотрит, как в нее играют другие дети, и лишь потом, когда сам захочет, станет ее участником;
- необходимо избегать соревновательных моментов и игр, в которых учитывается скорость выполнения задания, например, таких как "Кто быстрее?";
- если вы вводите новую игру, то для того чтобы тревожный ребенок не ощущал опасности от встречи с чем-то неизвестным, лучше проводить ее на материале, уже знакомом ему (картинки, карточки). Можно использовать часть инструкции или правил из игры, в которую ребенок уже играл неоднократно;
- игры с закрытыми глазами рекомендуется использовать только после длительной работы с ребенком, когда он сам решит, что может выполнить это условие;

- в коллективные игры тревожного ребенка можно включать, если он чувствует себя достаточно комфортно, а общение с другими детьми не вызывает у него особых трудностей. [11, 85]

Таким образом, в связи с многообразием профилактических игр и упражнений по снижению уровня тревожности у младших школьников, у учителя имеется возможность включать их в структуру урока любого типа, это и игры за партами, упражнения на релаксацию и дыхание, и т.п., а также в рамках физкультминуток, на переменах и во время динамических пауз (**Приложение 12**).

2.4. Профилактика тревожных проявлений в условиях внеурочной деятельности.

Внеурочная деятельность в начальной школе в соответствии с утвержденным федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования рассматривается как важная и неотъемлемая часть процесса образования детей младшего школьного возраста.

Внеурочная деятельность обучающихся объединяет все виды деятельности школьников, в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Положительное влияние внеурочной деятельности можно проследить в социально - педагогической работе и с «тревожными» детьми.

При составлении программы внеурочной деятельности по снижению тревожности у младших школьников (**Приложение 13**), мы ориентировались на групповую форму работы как на более эффективную с точки зрения результатов, так и более экономичную. Основное содержание групповых занятий составляют игры и упражнения, направленные на снижение уровня тревожности младших школьников.

Основной потребностью и ведущим типом деятельности, примерно в возрасте 10-11 лет, становится общение. Причем класс для школьника - это не только место, где есть возможность общаться, но и модель поведения, авторитет. Группа задает нормы для своих членов - от стиля в одежде до поведения и личностных ценностей. Поэтому важно, чтобы референтной группой для ребенка был класс. Отношения в группе влияют на все стороны жизни, включая учебную деятельность. Так, групповой нормой может стать низкая успеваемость, отсутствие инициативы на уроке, невыполнение домашних заданий. Конфликтные отношения между одноклассниками часто ведут к страху ответов у доски, мешают усвоению материала. Таким образом, развитие сплоченности, улучшение социально-психологического климата, формирование позитивных групповых норм важны не только для развития группы, но и для успешной учебной деятельности.

Основная цель программы – снижение уровня тревожности путём снятия эмоционального и телесного напряжения.

Задачи:

- 1) формирование адекватной самооценки;
- 2) снятие мышечного напряжения;
- 3) обучение умению управлять собой в ситуациях, вызывающих наибольшее беспокойство.

Занятия строятся в доступной и интересной для детей форме. В основном используются следующие методы и приёмы:

- игры (коммуникативные, имитационные, ролевые и др.);
- дыхательная гимнастика;
- техники и приёмы саморегуляции;
- элементы сказкотерапии;
- элементы арт-терапии;

- беседы и др.

Структура занятий:

1. Вводная часть включает в себя упражнения, способствующие активизации участников группы, созданию непринужденной, доброжелательной атмосферы, повышению сплоченности. Ритуал приветствия.
2. Основная часть, включает в себя игры, упражнения, задания, помогающие понять и усвоить главную тему занятия, направленные на обучение навыкам саморегуляции и повышение самооценки.
3. Заключительная часть. В конце каждого занятия следует оставлять время, чтобы участники могли поделиться своими чувствами, впечатлениями, мнениями. Ритуал прощания.

Наличие ритуала приветствия и ритуала прощания помогает организовать группу на начальном этапе.

Содержание занятий носит вариативный характер и может быть изменено в зависимости от конкретных проблем детей.

Данный цикл состоит из 15 занятий, которые проводились в групповой форме 2 раза в неделю. Продолжительность занятий 1 академический час.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1.	Выработка правил работы в группе, сплочение участников	1
2.	Закрепление мотивации групповой работы, формирование чувства успешности, осознание личных целей	1
3.	Осознание проблем, связанных со школьной тревожностью	1
4.	Школьные страхи	1
5.	Вербализация содержания школьной тревожности	1
6.	Разрядка школьной тревожности	1
7.	Проработка школьных страхов путем разыгрывания страшилки	1
8.	Закрепление позитивного отношения к школе	1
9.	Агрессивность	1
10.	Тренировка гибкости поведения	1
11.	Принятие себя	1
12.	Принятие себя, интеграция полученного опыта	1
13.	Повышение самооценки участников группы	1
14.	Развитие коммуникативных навыков участников	1
15.	Закрепление представлений о бесконфликтном общении	1

Ожидаемые результаты:

- 1) снижение тревожности, связанной с различными аспектами школьной жизни, до уровня, соответствующего возрастной норме;
- 2) повышение самооценки обучающихся;
- 3) развитие культуры общения;
- 4) сближению детей и развитию чувства «Мы» в детском коллективе.

2.5. Практические рекомендации педагогам и родителям по снижению школьной тревожности у младших школьников.

Феномен школьной тревожности представляет собою особый интерес не только для медиков и школьных психологов, но и для педагогов, поскольку требует особого внимания к процессу построения урока, к методам оценивания деятельности ученика и дисциплинарным воздействиям, избираемому стилю педагогической деятельности, к особенностям воспитательной работы. Эффективность обучения ребенка порою напрямую связана с

умением педагога воспрепятствовать усилению тревожности и (или) способствовать ее снижению, для этого следует соблюдать следующие рекомендации.

1. Высокий процент информации ребенок получает невербальным путем, таким образом, огромное значение приобретает сам внешний вид преподавателя.

Приветливое, доброжелательное выражение лица – то, что имеет первостепенное значение при знакомстве с педагогом маленького ребенка, то, что продолжает влиять на характер взаимоотношений с педагогом и в дальнейшем. Однако дети очень эмпатичны и чувствительны к фальши, следовательно, очень важна искренность в проявлении симпатии к ребенку. Улыбка, мимика, взгляд педагога – визуальное впечатление, создаваемое им, либо настораживает и пугает ребенка изначально, либо создает ощущение симпатии к нему и одобрения влиятельного лица, т.е. успокаивает ребенка, позволяя ему ощутить защищенность.

Большое значение имеет и подбор цветов в одежде педагога: темные цвета (особенно черный), менее предпочтительны, чем светлые. Особо интенсивное воздействие на снижение уровня тревожности, возбуждения имеет темно-синий цвет. На данное время известно о воздействии определенных цветов на эмоциональный фон человека, хотя в этой области остается еще много спорных и малоизученных вопросов.

Хаотичная, суетливая жестикуляция вызывает впечатление эмоциональной нестабильности, тревожности самого педагога – следовательно, желателен контроль над жестикуляцией. В то же время, когда характерными, яркими жестами подчеркивается особо важное место, оно привлекает особое внимание ученика. Не случайно в искусстве оратора еще со времен Древнего Рима жестикуляции придавалось особое значение, равно как и тембру голоса, интонациям. Еще Сухомлинский отмечал важность работы над тембром голоса, интонациями: чем мягче и ласковее голос, тем, соответственно, ниже тревожность малыша. Одно и то же замечание можно сделать с сотней различных эмоциональных оттенков голоса, подобным образом вполне возможно смягчить критику, замечание. Когда ученик слышит одобрение, поддержку в голосе педагога – ему легче ощутить эмоциональную защищенность, безопасность. [12, 23]

2. Отсутствие сравнений ребенка с другими обучающимися, акцент делается на сравнении с самим собою (как пример: сравнение выступлений ученика на репетиции и на концерте, сравнение его собственных достижений за определенный временной период).

3. Стимуляция оптимистического взгляда на возможности ученика (повышение самооценки способствует снижению тревожности и более эффективной деятельности, поддержка и одобрение не могут быть чрезмерными, если они заслужены). Если говорится о недостатках и ошибках – это делается в мягкой манере, сопровождая упоминанием о достоинствах ученика либо выражая уверенность в преодолении препятствий.

«Задача школы, – писал С. Френе, – культивировать успех, удачу индивида, необходимые для его самоутверждения. Поэтому необходимо как можно чаще подчеркивать успехи каждого: у одного – в чтении, у другого – в математике, у третьего – в рисовании, у четвертого – организаторские способности». [2, 27]

4. При оценивании высокотренированных обучающихся, требуется четкая аргументация отметки («Ты получил «3» потому, что очень мало занимаешься. Ты способный, можешь сделать гораздо лучше.») Отказ от вербальной агрессии, унижений, высмеиваний ученика: ведь недопустимо заставлять ребенка испытывать чувство беспомощности, неполноценности.

«Ни один ребенок не должен испытывать ощущения неудачи, порожденной нашей системой оценивания, критикой и насмешкой со стороны учителей и товарищей» - писал К. Роджерс.

Таким образом, эффективнее – лишение привычной награды, поощрения, а не страх наказания. Когда ученик привыкает к поощрению педагога – само отсутствие пятерок, слов одобрения, похвал является наказанием. Однако в идеале – конечно, ребенок должен стать

собственным арбитром и ориентироваться на самооценку, самоконтроль. Чем более активную позицию ученик занимает в контроле над собственной деятельностью, её планировании – тем (естественно) меньше страха перед наказанием и негативным оцениванием, однако тем более осознана позиция ученика в отношении своего труда, его результатов. [2, 29]

5. Целенаправленное создание «ситуаций успеха» – предоставление ребенку задания, которые ему по силам, акцент на успешности результата.

6. При работе над новым материалом, освоении новых умений, навыков бережное отношение к тревожным детям, отсутствие спешки (поскольку работа в условиях дефицита времени повышает уровень тревожности обучающихся).

7. Целесообразны репетиции, «проигрывание» тревожащих мероприятий (экзаменов, концертов), воспроизведение лишает их пугающей неопределенности, делает более привычными.

То же самое можно сказать о любых тревожащих переменах: все их детали доверительно обсуждаются с учеником. Разъяснение и обсуждение перемен или важных, значимых ситуаций придает ребенку уверенность.

8. Понимание важности четких, понятных и последовательных требований (одинаковых для всех: наличие «любимчиков» и «нелюбимчиков» у педагога приводит к уменьшению его авторитета, по данным Д. Эльконина).

9. Построение урока, таким образом, чтоб мотивацией деятельности ученика был не страх наказания, а интерес к процессу освоения знаний, увлечение (поскольку приятная деятельность не может быть ассоциироваться с чувством глубокого страха, тревоги, соответственно, чем выше степень субъективного удовольствия, получаемого в процессе обучения – тем ниже уровень тревожности). На уроках использование элементов игры, викторин, показа фотографий, репродукций, слайдов, ресурсов всемирной сети и т.д. В настоящее время, известно множество вариантов инновационного ведения уроков, многие из них помогают расширить диапазон позитивных чувств и переживаний, испытываемых ребенком в ходе занятий.

10. Поскольку публичное обсуждение болезненных для ребенка вопросов повышает уровень тревожности – беседы с учеником на таковые темы уместны лишь наедине с ним.

11. Внимательное отслеживание совершенствования ученика в процессе овладения знаниями, навыками с целью своевременной коррекции педагогической запущенности, поскольку стрессогенными могут стать перегрузка информацией, занятиями – учет возможностей данного, конкретного ученика.

12. Ориентация на возрастные, гендерные, индивидуально-типологические особенности ученика, учет темперамента, возрастных кризисов, соматического здоровья ребенка. [12, 25]

13. Избегание эмоциональной депривации ученика, чрезвычайно важно демонстрировать ему принятие, уважение безотносительно его достижений. Учитывая тот факт, что тревожность часто сопровождается поиском социального одобрения (Е. Хабилова) – любимый учитель, как референтная фигура, может помочь ребенку почувствовать уважение к самому себе, безопасность. Большое значение имеет демонстрация доброжелательности, внимания, равно как и теплые слова («Молодец! Замечательно. Видишь, получается! Умница»). Весьма эффективны тактильные контакты: чаще всего, ребенок стремится к ним, чувствуя страх, они успокаивают его.

14. Очень существенным фактором, снижающим тревожность ребенка, является контроль над мышлением: повторение деструктивных, пугающих мыслей закрепляет высокий уровень тревожности, неблагоприятное психологическое состояние ученика; целенаправленное усилие по повторению позитивных утверждений, концентрация на них – очень действенный способ помощи ребенку (по А. Беку, А. Эллису). Непосредственно перед стрессогенной ситуацией недопустимо сосредотачивать внимание ученика на возможности

неудачи, на его слабостях, оптимальны беседы о хорошей подготовке ребенка, о любых благоприятных и позитивных моментах, которые могут придать веры в успех. Поэтому перед этими ситуациями важно напоминание ученику о его прошлых достижениях, слова поддержки: «Ты хорошо готов. Все пройдет удачно. Ты должен быть спокоен, все хорошо!». [12, 27]

В обобщенном виде правила работы с тревожными детьми представлены в **приложении 14**.

Совершенно очевидно, что ни один родитель не стремится к тому, чтобы его ребенок стал тревожным. Однако порой действия взрослых способствует развитию этого качества у детей.

Исследования специалистов показали, большинство родителей тревожных детей осознают как их собственное поведение на характер ребенка. Это говорит о том, родителями необходимо проводить разъяснительные беседы, рекомендовать для чтения специальную литературу и привлекать их к взаимодействиям с педагогом или психологом.

Так, иногда «неподготовленные» родители, узнав о возникновении у ребенка каких-либо страхов, принимают неправильную позицию. Они начинают либо уговаривать ребенка, чтобы он не боялся, либо высмеивать его. И то, и другое может только способствовать усилению страха. Большое количество замечаний, окриков, одергиваний может вызвать в ребенке не только агрессию, но и тревогу, а иногда и то, и другое. Таким родителям можно посоветовать хотя бы в течение одного дня записывать все замечания, которые они сделали или хотели бы сделать ребенку. В конце дня можно отметить те из них, которые способствовали не улучшению, а даже ухудшению взаимоотношений с сыном или дочерью. Если среди этих замечаний были угрозы невыполнимых наказаний, то таким родителям необходимо научиться сдерживать себя и обдумывать то, что они говорят ребенку.

Как правило, родители тревожных детей сами бывают высокотревожными, в связи с чем имеют низкую самооценку, страдают от мышечных зажимов, не удовлетворены собой и своими действиями и т. д. Таким родителям необходимо, прежде всего, заняться самовоспитанием, которое можно начать с изучения и применения на практике восьми способов изменения самооценки, предложенных Лючиндой Бассет. [13, 199]

Благоприятный психологический климат в семье способствует гармоничному развитию личности ребенка и снижению уровня тревожности. Родителям следует, как можно больше общаться со своими детьми, устраивать совместные праздники, походы в зоопарк, в театр, на выставки. А жителям больших городов желательно почаще выходить на природу.

Поскольку у тревожных детей часто появляется потребность кого-то любить и ласкать, то хорошо бы иметь дома собственных животных: кошку, собаку, хомячка или попугайчика. Совместный уход за любимым питомцем поможет выстроить партнерские отношения в форме сотрудничества между родителями и ребенком.

Родителям тревожных детей будут полезны релаксационные упражнения. Выполнение этих упражнений совместно с детьми способствует не только физическому расслаблению организма, но и укреплению доверительных отношений между взрослым и ребенком. [11, 78]

В **приложении 15** представлена памятка родителям тревожных детей.

Выводы по II главе.

Для достижения поставленных задач и проверки экспериментальной гипотезы мы провели исследование. Нами были использованы следующие методики:

- 1) шкала личностной тревожности А.М. Прихожан, целью которой является определение уровня личностной тревожности младших школьников;
- 2) методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса, позволяющий оценить не только общий уровень школьной тревожности, но и качественное своеобразие переживания тревожности, связанной с различными областями школьной жизни.

На наш взгляд, для проведения фронтальной диагностики школьной тревожности целесообразно использовать методы, не требующие особых временных затрат в проведении и обработке результатов, единственной целью применения которых является выделение детей «группы риска» по показателям школьной тревожности. Это, прежде всего, методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса и шкала личностной тревожности А.М. Прихожан. Другие методы удобно использовать для уточнения особенностей школьной тревожности у детей «группы риска».

Феномен школьной тревожности представляет собою особый интерес не только для медиков и школьных психологов, но и для педагогов, поскольку требует особого внимания к процессу построения урока, к методам оценивания деятельности ученика и дисциплинарным воздействиям, избираемому стилю педагогической деятельности, к особенностям воспитательной работы. Эффективность обучения ребенка порою напрямую связана с умением педагога воспрепятствовать усилению тревожности и (или) способствовать ее снижению. Используя профилактические игры и упражнения, он может снизить у детей тревожность и повысить самооценку, создать атмосферу безопасности и доверия в классе, развить самостоятельность и уверенность в себе, обучить детей умению снимать мышечное напряжение.

Целенаправленная работа педагога с тревожным ребенком сопряжена с определенными трудностями и, как правило, занимает достаточно длительное время. Специалисты рекомендуют проводить работу с тревожными детьми в трех направлениях:

- 1) повышение самооценки;
- 2) обучение ребенка управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях;
- 3) снятие мышечного напряжения.

В связи с многообразием профилактических игр и упражнений по снижению уровня тревожности у младших школьников, у учителя имеется возможность включать их в структуру урока любого типа, это и игры за партами, упражнения на релаксацию и дыхание, ролевые игры и т.п., а также в рамках физкультминуток и на переменах и во внеурочной деятельности.

Исследования специалистов показали, большинство родителей тревожных детей осознают, как их собственное поведение влияет на характер ребенка. Это говорит о том, что с родителями необходимо проводить разъяснительные беседы, рекомендовать для чтения специальную литературу и привлекать их к взаимодействиям с педагогом или психологом.

Заключение

На каждом возрастном этапе ребенок занимает определенное место в системе общественных отношений, которые определяют требования к его поведению и деятельности. Социальная ситуация развития ребенка, специфическая для каждого возраста, имеет своеобразные психологические характеристики и имеет большое значение для психологического благополучия ребенка. Так, высокий уровень школьной тревожности отрицательно влияет 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. Данная проблема осложняется еще и тем, что довольно часто в практике школьной жизни дети с выраженной тревожностью считаются наиболее «удобными» для учителей и родителей: они всегда готовят уроки, стремятся выполнять все требования педагогов, не нарушают правила поведения в школе. С другой стороны, это не единственная форма проявления высокой школьной тревожности; зачастую это проблема и наиболее «трудных» детей, которые оцениваются родителями и учителями как «неуправляемые», «невнимательные», «невоспитанные», «наглые». Вместе с тем, несмотря на очевидность различий поведенческих проявлений, в их основе лежит единый синдром – школьная тревожность, которую не всегда бывает просто распознать.

В контексте темы выпускной квалифицированной работы «Влияние тревожности на успеваемость обучения младшего школьного возраста» мы ставили цель: выявить влияние тревожности на успеваемость обучения младших школьников и определение возможности ее коррекции у младших школьников.

Нами были проанализированы теоретические подходы к обоснованию данной проблемы, в результате которых было выявлено, что тревожность оказывает неоднозначное влияние на успеваемость детей младшего школьного возраста. Так оптимальный уровень тревожности может рассматриваться как позитивный фактор – это вера в свои силы, достижения успеха, и пр., высокий и низкий уровни тревожности, как правило, дезорганизует учебную деятельность.

Нами организована исследовательская работа по изучению уровня тревожности младших школьников. Для реализации поставленной цели нами были использованы такие методики как «Шкала личностной тревожности» А.Н. Прихожан, диагностика уровня школьной тревожности Филлипса. Также мы составили и апробировали профилактическую программу оптимизации уровня тревожности обучающихся младшего школьного возраста, состоящую из 15 занятий, направленных на воспитание уверенности в себе, снижение эмоционального напряжения, уменьшение тревожности, помощь в снятии страхов, а так же негативных переживаний. Наблюдается положительная динамика оптимизации тревожности после данных занятий и, следовательно, можно говорить о практической значимости данной работы.

Мы же считаем, чтобы снизить границы повышенной школьной тревожности, следует увеличить эмоциональную поддержку со стороны родителей, учителей, увеличить обучаемость и т.д. Так, детям с высокой оценкой тревожности следует формировать чувство уверенности и успеха. Им необходимо смещать акцент с внешней требовательности, категоричности, высокой значимости в постановке задач на содержательное осмысление деятельности и конкретное планирование по подзадачам. Для низкотревожных детей, напротив, требуется пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности, возбуждение заинтересованности, высвечивание чувства ответственности в решении тех или иных задач.

В заключение еще раз подчеркнем, что работа по профилактике и преодолению тревожности у детей должна носить не узкофункциональный, а общий, личностно ориентированный характер.

Таким образом, решение поставленных перед нами задач, подтверждение гипотезы позволяет говорить о достижении поставленной цели.

Список используемой литературы

1. Айзенк Х. Психологические теории тревожности. Тревога и тревожность // Сост. В.М. Астапова. СПб.: Питер, 2001. 256 с.
2. Аракелов Н., Шишкова Н. «Тревожность: методы ее диагностики и коррекции» // Вестник МУ, сер. Психология. 1998. № 1. С. 23-32
3. Габдрева Г.Ш. Основные аспекты проблемы тревожности в психологии // Тонус. 2000. № 5. С. 67-72
4. Гаус Е.А., Попова П.П. Определение готовности детей к обучению в школе: диагностические методики, рекомендации педагогам и родителям, развивающие игры и игровые занятия. (Из опыта работы школьного психолога). Волгоград. 2007. 300 с.
5. Ермолаева М.В. Психология развития. Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000. 336 с.
6. Захаров А. И. Как помочь нашим детям избавиться от страха. СПб.: Гиппократ, 1995. 215 с.
7. Истратова, О.Н., Эксакусто, Т.В. Справочник психолога начальной школы. 2-е изд. Серия «Справочники». Ростов н/Д: «Феникс», 2004. 448 с.
8. Костина Л.М. Игровая терапия с тревожными детьми. СПб.: Речь, 2003. 184 с.
9. Кочубей Б. Детские тревоги: что, откуда, почему? // Семья и школа. 1988. №7. С. 2-9
10. Левина И.Л. Школьная адаптация, и ее нарушения. Новокузнецк: ИПК, 2002. 203 с.
11. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. СПб, 2001. 140 с.
12. Макшанцева Л.В. Тревожность и возможности ее снижения у детей // Психологическая наука и образование. 1988. № 2. С. 21-28
13. Микляева, А.В., Румянцев, П.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция.- СПб: Речь, 2007. 248 с.
14. Мухина В. С. Возрастная психология. М.: 1997. 352 с.
15. Немов Р. С. Психология: В 3 кн. Кн. 3: Психодиагностика. М.: «ВЛАДОС», 1999. 287 с.
16. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие // Под ред. Райгородского А.В. Самара, 1998. 401 с.
17. Прихожан А. М. Причины, профилактика и преодоление тревожности // Психологическая наука и образование. 1998, № 2. С. 11-17
18. Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст. Питер, 2009. 192 с.
19. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М.: МПСИ; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000. 304 с.
20. Психокоррекционная и развивающая работа с детьми: Учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений // Под ред. Дубровиной И.А. 2-е изд., стереотип. М.: Издательский центр «Академия», 1999. 160 с.
21. Психология. Словарь // Под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. М. 1990. 178 с.
22. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога. Учебное пособие: В 2 кн. 3-е изд. М.: Гуманитарный издательский центр «Владос», 2000. 529 с.
23. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. – СПб. 1998. 279 с.
24. Солдатов Г. Оценки и отметки в начальной школе // Сост. Рапацевич Е.С. М.: Современное слово, 2001. 928 с.
25. Фридман Л.М., Кулагина И.Ю. Психологический справочник учителю. М.: Просвещение, 1993. 348 с.
26. Хекхаузен Х. Тревожность Тревога и тревожность //Сост. В.М. Астапова. СПб: Питер, 2001. 256 с.
27. Хухлаева О.В. Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры, упражнения, сказки. М. 2003. 178 с.
28. Чистякова М. И. Психогимнастика // Под ред. М. И. Буянова. 2-е изд. М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995. 159 с.

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

Основная задача наблюдения — выделение детей, чье поведение или отдельные характеристики развития отличаются от поведения основной массы детей, в частности — выделение детей «группы риска» по показателю школьной тревожности.

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

Необходимые материалы. Для проведения диагностики необходимы заранее заготовленные бланки карты наблюдения. Если психолог плохо знаком с детьми, ему требуется «шпаргалка» — план расстановки парт в кабинете, на котором отмечена рассадка обучающихся.

Таблица 1.

Признаки			Обучающиеся						
			1	2	3	4	5	...	n
Вербальные	«Я боюсь» (и смысловые эквиваленты)								
	«Я не знаю» (и смысловые эквиваленты)								
	«Я не буду отвечать» (и смысловые эквиваленты)								
Невербальные	Мимика	Непроизвольное подергивание век							
		Расширенные глаза							

		Потупленный взгляд																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														</
--	--	--------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----

В карте фиксируется каждое проявление тревожности.

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

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

Приложение 2.

Метод экспертных опросов педагогов и родителей обучающихся.

Метод экспертных опросов позволяет получить информацию о симптомах школьной тревожности, проявляющихся во взаимодействии с учителями и родителями. Такой подход обеспечивает «внешний» взгляд на отношение обучающегося к различным компонентам образовательной среды, что является ценным диагностическим материалом. В то же время, при обследовании следует помнить, что результаты подобной диагностики во многом зависят от особенностей социально-перцептивной и мотивационной сфер субъекта оценивания. Некоторые родители или учителя могут быть склонны «катастрофизировать» состояние ребенка, или, напротив, скрывать те или иные особенности его поведения. Поэтому метод экспертных опросов желательно применять в сочетании с другими диагностическими средствами.

Цель методики. Цель метода экспертных опросов — диагностика школьной тревожности путем анализа ее поведенческих проявлений.

Возрастные ограничения. Методика может использоваться для диагностики школьной тревожности в 1-11 классах.

Процедура диагностики. Опрос может проводиться индивидуально, в режиме беседы, или же в групповой форме (например, на родительском собрании). В последнем случае он проводится путем анкетирования. В авторской анкете содержится 16 вопросов.

Необходимые материалы. Бланк опроса.

Инструкция. «Отметьте, пожалуйста, варианты поведения, характерные для вашего ребенка» (для родителей).

«Отметьте, пожалуйста, варианты поведения, характерные для... (имя и фамилия ребенка)» (для учителей).

Текст методики. Текст методики (авторская разработка) включает в себя 16 вопросов.

Таблица 1.

Признак	Да	Нет
1. Высказывает нежелание ходить в школу		
2. Боится опоздать в школу		
3. Не заходит в класс, если опоздал на урок		
4. Стараются получить хорошую оценку, плохая оценка вызывает сильные эмоции, иногда слезы		
5. Часто появляются головные боли, головокружение, боли в животе		
6. Относится к заданиям с чрезмерным усердием, тратит на учебу много времени		
7. Если задание кажется слишком сложным, может бросить его, не доделав		
8. Часто бывает раздражительным, легко «заводится» при разговоре о школьных делах		
9. На уроках рассеян		
10. Боится потерять школьные принадлежности или испортить их		
11. Рассказывает, что ему снятся страшные сны, связанные со школой		
12. На уроках отвечает тихо, иногда с вопросительными интонациями		

13. Высказывает беспокойство перед контрольными или проверочными работами		
14. На контрольных работах, при ответе у доски теряется, не может продемонстрировать все свои знания		
15. На уроках кривляется, пытается рассмешить одноклассников или нарушить ход урока другими способами		
16. Нет друзей среди одноклассников		
17. Дополнительная информация, которая кажется Вам важной		
Итого		

Обработка результатов. При обработке результатов учитывается количество «неблагоприятных» оценок, данных родителями или педагогами.

Интерпретация результатов. Математическая стандартизация анкеты не проводилась. Практика ее применения показывает, что на наличие у ребенка школьной тревожности указывают 5 - 6 и более признаков, отмеченных в колонке «да» при ответах на вопросы 1-16. Вопрос 17 в некоторых случаях также может предоставить психологу ценную дополнительную информацию.

Шкала личностной тревожности (А.М. Прихожан)

Шкалы: тревожность – общая, школьная, самооценочная, межличностная, магическая.

Темы: тревожность

Тестируем: свойства личности

Возраст: младший школьный

Тип теста: вербальный

Вопросов: 40

Назначение теста

Определение уровня личностной тревожности.

Описание теста

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

Методика относится к числу бланковых, что позволяет проводить ее коллективно. Бланк содержит необходимые сведения об испытуемом, инструкцию и содержание методики.

Методика разработана в двух формах. *Форма А* предназначена для школьников 10-12 лет, *Форма Б* – для учащихся 13-16 лет. Инструкция к обеим формам одинакова.

Инструкция к тесту

(На первой странице бланка). На следующих страницах перечислены ситуации, обстоятельства, с которыми ты встречаешься в жизни. Некоторые из них могут быть для тебя неприятными, так как могут вызвать тревогу, беспокойство или страх.

Внимательно прочти каждое предложение, представь себя в этих обстоятельствах и обведи кружком одну из цифр справа – 0, 1, 2, 3 или 4, – в зависимости от того, насколько эта ситуация для тебя неприятна, насколько она может вызвать у тебя беспокойство, опасения или страх.

- Если ситуация совершенно не кажется тебе неприятной, в столбик "Ответ" поставь цифру 0.
- Если она немного тревожит, беспокоит тебя, в столбик "Ответ" поставь цифру 1.
- Если беспокойство и страх достаточно сильны и тебе хотелось бы не попадать в такую ситуацию, в столбик "Ответ" поставь цифру 2.
- Если ситуация очень неприятна и с ней связаны сильные беспокойство, тревога, страх, в столбик "Ответ" поставь цифру 3.
- При очень сильном беспокойстве, очень сильном страхе в столбик "Ответ" поставь цифру 4.

Проверни страницу.

(На второй странице инструкция продолжается) Твоя задача – представить себе каждую ситуацию (себя в этой ситуации), определить, насколько она может вызвать у тебя тревогу, беспокойство, страх, опасения, и обвести одну из цифр, определяющих, насколько она для тебя неприятна.

Что означает каждая цифра, написано вверху страницы (Далее следует текст методики).

Тестовый материал

Варианты ответов:

Нет	Немного	Достаточно	Значительно	Очень
-----	---------	------------	-------------	-------

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

Форма А

№	Ситуация	Ответ
<i>Пример</i>	Перейти в новую школу	
1	Отвечать у доски	
2	Оказаться среди незнакомых ребят	
3	Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах	
4	Слышать заклятия	
5	Разговаривать с директором школы	
6	Сравнивать себя с другими	
7	Учитель смотрит по журналу, кого спросить	
8	Тебя критикуют, в чем-то упрекают	
9	На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь (наблюдают за тобой во время работы, решения задачи)	
10	Видеть плохие сны	
11	Писать контрольную работу, выполнять тест по какому-нибудь предмету	
12	После контрольной, теста – учитель называет отметки	
13	У тебя что-то не получается	
14	Смотреть на человека, похожего на мага, колдуна	
15	На тебя не обращают внимания	
16	Ждешь родителей с родительского собрания	
17	Тебе грозит неуспех, провал	
18	Слышать смех за своей спиной	
19	Не понимать объяснений учителя	
20	Думаешь о том, чего ты сможешь добиться в будущем	
21	Слышать предсказания о космических катастрофах	
22	Выступать перед зрителями	
23	Слышать, что какой-то человек «напускает порчу» на других	
24	С тобой не хотят играть	
25	Проверяются твои способности	
26	На тебя смотрят как на маленького	
27	На экзамене тебе достался 13-й билет	

28	На уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос	
29	Оценивается твоя работа	
30	Не можешь справиться с домашним заданием	
31	Засыпать в темной комнате	
32	Не соглашаешься с родителями	
33	Берешься за новое дело	
34	Разговаривать с школьным психологом	
35	Думать о том, что тебя могут «сглазить»	
36	Замолчали, когда ты подошел (подошла)	
37	Слушать страшные истории	
38	Спорить со своим другом (подругой)	
39	Думать о своей внешности	
40	Думать о призраках, других страшных, «потусторонних» существах	

Примечание. Пункты 5, 8, 9, 17, 31 заимствованы из шкалы *О. Кондаша*.

Форма Б

№	Ситуация	Ответ
<i>Пример</i>	Перейти в новую школу	
1	Отвечать у доски	
2	Требуется обратиться с вопросом, просьбой к незнакомому человеку	
3	Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах	
4	Слышать заклиния	
5	Разговаривать с директором школы	
6	Сравнивать себя с другими	
7	Учитель делает тебе замечание	
8	Тебя критикуют, в чем-то упрекают	
9	На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь (наблюдают за тобой во время работы, решения задачи)	
10	Видеть плохие или «вещие» сны	
11	Писать контрольную работу, выполнять тест по какому-нибудь предмету	
12	После контрольной, теста учитель называет отметки	

13	У тебя что-то не получается	
14	Мысль о том, что неосторожным поступком можно навлечь на себя гнев потусторонних сил	
15	На тебя не обращают внимания	
16	Ждешь родителей с родительского собрания	
17	Тебе грозит неуспех, провал	
18	Слышать смех за своей спиной	
19	Не понимать объяснений учителя	
20	Думаешь о своем будущем	
21	Слышать предсказания о космических катастрофах	
22	Выступать перед большой аудиторией	
23	Слышать, что какой-то человек «напускает порчу» на других	
24	Ссориться с родителями	
25	Участвовать в психологическом эксперименте	
26	На тебя смотрят как на маленького	
27	На экзамене тебе достался 13-й билет	
28	На уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос	
29	Думаешь о своей привлекательности для девочек (мальчиков)	
30	Не можешь справиться с домашним заданием	
31	Оказаться в темноте, видеть неясные силуэты, слышать непонятные шорохи	
32	Не соглашаешься с родителями	
33	Берешься за новое дело	
34	Разговаривать со школьным психологом	
35	Думать о том, что тебя могут «сглазить»	
36	Замолчали, когда ты подошел (подошла)	
37	Общаться с человеком, похожим на мага, экстрасенса	
38	Слушать, как кто-то говорит о своих любовных похождениях	
39	Смотреться в зеркало	
40	Кажется, что нечто непонятное, сверхъестественное может помешать тебе добиться желаемого	

Примечание. Пункты 5, 8, 9, 17, 31 заимствованы из шкалы О. Кондаша.

Ключ к тесту

Ключ является общим для обеих форм.

- *Школьная тревожность*: 1, 5, 7, 11, 12, 16, 19, 28, 30, 34
- *Самооценочная тревожность*: 3, 6, 8, 13, 17, 20, 25, 29, 33, 39
- *Межличностная тревожность*: 2, 9, 15, 18, 22, 24, 26, 32, 36, 38
- *Магическая тревожность*: 4, 10, 14, 21, 23, 27, 31, 35, 37, 40

Обработка и интерпретация результатов теста

Выделение субшкал во многом условно. Например, предложенные в ней ситуации общения можно рассматривать с позиции актуализации представлений о себе, некоторые школьные ситуации – как ситуации общения со взрослыми и т. п. Однако представленный вариант, как показывает практика, продуктивен с точки зрения задачи преодоления тревожности: он позволяет локализовать зону наибольшего напряжения и построить индивидуализированную программу работы.

При обработке ответ на каждый из пунктов шкалы оценивается количеством баллов, соответствующим округленной при ответе на него цифре. Подсчитывается общая сумма баллов по шкале в целом и отдельно по каждой субшкале.

Полученная сумма баллов представляет собой первичную, или «сырую», оценку. Первичная оценка переводится в шкальную. В качестве шкальной оценки используется стандартная десятка. Для этого данные испытуемого сопоставляются с нормативными показателями группы учащихся соответствующего возраста и пола. Результат, полученный по всей шкале, интерпретируется как показатель общего уровня тревожности, по отдельным субшкалам – отдельных видов тревожности.

Общая тревожность

Стены	Половозрастные группы (результаты в баллах)							
	10-11 лет		12 лет		13-14 лет		15-16 лет	
	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.
1	0-33	0-26	0-34	0-26	0-34	0-37	0-33	0-27
2	34-40	27-32	35-43	27-32	35-43	38-45	34-39	28-34
3	41-48	33-39	44-50	33-38	44-52	46-53	40-46	35-41
4	49-55	40-45	51-58	39-44	53-61	54-61	47-53	42-47
5	56-62	46-52	59-66	45-50	62-70	62-69	54-60	48-54
6	63-70	53-58	67-74	51-56	71-80	70-77	61-67	55-61
7	71-77	59-65	75-81	57-62	81-88	78-85	86-74	62-68
8	78-84	66-71	82-89	63-67	89-98	86-93	75-80	69-75
9	85-92	72-77	90-97	68-73	99-107	94-101	81-87	76-82
10	93 и более	78 и более	98 и более	74 и более	108 и более	102 и более	88 и более	83 и более

Школьная тревожность

Стены	Половозрастные группы (результаты в баллах)							
	10-11 лет		12 лет		13-14 лет		15-16 лет	
	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.
1	0-8	0-7	0-2	0-7	0-8	0-7	0-7	0-6

2	9-11	8-10	3-5	8-9	9-10	8-9	8-9	7
3	12-13	11-12	6-7	9-10	11-13	10-12	10-11	8
4	14-16	13-14	8-10	11-12	14-15	13-15	12-13	9
5	17-18	15-16	11-12	13	16-18	16-17	14	10
6	19-20	17-18	13-15	14-15	19-20	18-20	15-16	11
7	21-22	19-20	16-17	16	21-22	21-22	17-18	12-13
8	23-25	21-22	18-20	17-18	23-25	23-25	19-20	14
9	26-27	23-24	21-22	19-20	26-27	26-28	21-22	15
10	28 и более	25 и более	23 и более	21 и более	28 и более	29 и более	23 и более	16 и более

Самооценочная тревожность

Стены	Половозрастные группы (результаты в баллах)							
	10-11 лет		12 лет		13-14 лет		15-16 лет	
	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.
1	0-10	0-7	0-9	0-5	0-8	0-7	0-6	0-7
2	11	8-9	10-11	6-7	9-10	8-10	7-8	8-9
3	12-13	10	12-13	8	11-13	11-13	9-11	10-12
4	14	11-12	14-16	9-10	14-16	14-16	12-13	13-15
5	15-16	13	17-18	11-12	17-18	17-19	14-16	16-17
6	17-18	14-15	19-20	10-11	19-21	20-22	17-18	18-20
7	19	16-17	21-22	13-14	22-24	23-25	19-21	21-23
8	20-21	18	23-24	15	25-26	26-28	22-23	24-25
9	22-23	19-20	25-27	16-17	27-29	29-31	24-26	26-28
10	24 и более	21 и более	28 и более	18 и более	30 и более	32 и более	27 и более	29 и более

Межличностная тревожность

Стены	Половозрастные группы (результаты в баллах)							
	10-11 лет		12 лет		13-14 лет		15-16 лет	
	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.
1	0-8	0-7	0-8	0-8	0-6	0-8	0-6	0-7
2	9	8	9-10	9	7-9	9-11	7-8	8-9
3	10	9	11-12	10	10-12	12-14	9-11	10-12
4	11	10	13-14	11-12	13-15	15-17	12-13	13-15

5	12-13	11-12	15	13	16-17	18-20	14-15	16-17
6	14	13	16-17	14-15	18-20	21-23	16-18	18-20
7	15	14	18-19	16	21-23	24-26	19-20	21-23
8	16-17	15	20-21	17-18	24-26	27-29	21-23	24-26
9	18	16	22-23	19	27-29	30-32	24-25	27-28
10	19 и более	17 и более	24 и более	20 и более	30 и более	33 и более	26 и более	29 и более

Магическая тревожность

Стены	Половозрастные группы (результаты в баллах)							
	10-11 лет		12 лет		13-14 лет		15-16 лет	
	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.
1	0-7	0-6	0-7	0-4	0-5	0-6	0-6	0-5
2	8	7	8-9	5-6	6-7	7-8	7-9	6-7
3	9-10	8-9	10-11	8-10	9-10	10-11	8-9	4
4	11-12	10	12-13	8-9	11-13	11-12	12-14	10
5	13-14	11-12	14-15	10	14-15	13-14	15-16	11-12
6	15-16	13	16-17	11-12	16-18	15-16	17-19	13
7	17-18	14	18-20	13	19-21	17-18	20-22	14-15
8	19-20	15-16	21-22	14-15	22-23	19-20	23-24	16-17
9	21-22	17	23-24	16	24-26	21-23	25-27	18
10	23 и более	18 и более	25 и более	17 и более	27 и более	24 и более	28 и более	19 и более

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

Шкалы: уровень тревожности

Темы: тревожность

Тестируем: свойства личности

Возраст: младший школьный, школьникам, детям

Тип теста: невербальный, проективный

Вопросов: 14

Назначение теста

Определение уровня тревожности ребенка.

Описание теста

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

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

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

Инструкция к тесту

1. *Игра с младшими детьми.* «Как ты думаешь, какое лицо будет у ребенка: веселое или печальное? Он (она) играет с малышами».
2. *Ребенок и мать с младенцем.* «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) гуляет со своей мамой и малышом».
3. *Объект агрессии.* «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»
4. *Одевание.* «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка? Он (она) одевается».
5. *Игра со старшими детьми.* «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) играет со старшими детьми».
6. *Укладывание спать в одиночестве.* «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) идет спать».
7. *Умывание.* «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) в ванной».
8. *Выговор.* «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»
9. *Игнорирование.* «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое?»
10. *Агрессивное нападение.* «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»
11. *Собирание игрушек.* «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) убирает игрушки».
12. *Изоляция.* «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое?»
13. *Ребенок с родителями.* «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) со своими мамой и папой».
14. *Еда в одиночестве.* «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) ест».

Во избежание персеверативных выборов у ребенка в инструкции чередуются определения лица. Дополнительные вопросы ребенку не задаются.

Выбор ребенком соответствующего лица и словесные высказывания ребенка можно зафиксировать в специальном протоколе.

Анализ результатов теста

Количественный анализ

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

$$\text{ИТ} = (\text{число эмоциональных негативных выборов} / 14) * 100\%$$

В зависимости от уровня индекса тревожности дети подразделяются на 3 группы:

- *высокий* уровень тревожности (ИТ выше 50%);
- *средний* уровень тревожности (ИТ от 20 до 50%);
- *низкий* уровень тревожности (ИТ от 0 до 20%).

Качественный анализ

Каждый ответ ребенка анализируется отдельно. Делаются выводы относительно возможного характера эмоционального опыта ребенка в данной (и подобной ей) ситуации. Особенно высоким проективным значением обладают Рисунки №4 («Одевание»), №6 («Укладывание спать в одиночестве»), №14 («Еда в одиночестве»). Дети, делающие в этих ситуациях отрицательный эмоциональный выбор, вероятнее всего будут обладать наивысшим индексом тревожности ИТ; дети, делающие отрицательные эмоциональные выборы в ситуациях, изображенных на рисунках №2 («Ребенок и мать с младенцем»), №7 («Умывание»), №9 («Игнорирование») и №11 («Собирание игрушек»), с большей вероятностью будут обладать высоким или средним индексом тревожности ИТ.

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

Шкала явной тревожности CMAS (адаптация А.М. Прихожан)

Шкалы: уровень тревожности

Темы: тревожность

Тестируем: свойства личности

Возраст: младший школьный

Тип теста: вербальный

Вопросов: 53

Назначение теста

Шкала явной тревожности для детей (The Children's Form of Manifest Anxiety Scale – CMAS) предназначена для выявления тревожности как относительно устойчивого образования у детей 8-12 лет.

Описание теста

Шкала была разработана американскими психологами *A. Castaneda, B.R. McCandless, D.S. Palermo* в 1956 году на основе шкалы явной тревожности (**Manifest Anxiety Scale**) *Дж. Тейлор (J.A. Taylor, 1953)*, предназначенной для взрослых. Для детского варианта шкалы было отобрано 42 пункта, оцененных как наиболее показательные с точки зрения проявления хронических тревожных реакций у детей. Специфика детского варианта также в том, что о наличии симптома свидетельствуют только утвердительные варианты ответов. Кроме того, детский вариант дополнен 11 пунктами контрольной шкалы, выявляющей тенденцию испытуемого давать социально одобряемые ответы. Показатели этой тенденции выявляются с помощью как позитивных, так и негативных ответов. Таким образом, методика содержит 53 вопроса.

В России адаптация детского варианта шкалы проведена и опубликована *А.М. Прихожан*. По данным авторов и пользователей, детский вариант шкалы доказывает достаточно высокую клиническую валидность и продуктивность ее применения для широкого круга профессиональных задач. Шкала прошла стандартную психометрическую проверку, в которой участвовали около 1600 школьников 7-12 лет из различных регионов страны.

Инструкция к тесту

На следующих страницах напечатаны предложения. Около каждого из них два варианта ответа: *верно* и *неверно*. В предложениях описаны события, случаи, переживания. Внимательно прочти каждое предложение и реши, можешь ли ты отнести его к себе, правильно ли оно описывает тебя, твоё поведение, качества. Если да, поставь галочку в колонке Верно, если нет – в колонке Неверно. Не думай над ответом долго. Если не можешь решить, верно или неверно то, о чем говорится в предложении, выбирай то, что бывает, как тебе кажется, чаще. Нельзя давать на одно предложение сразу два ответа (т. е. подчеркивать оба варианта). Не пропускай предложения, отвечай на все подряд. Давай потренируемся:

Утверждения	Верно	Неверно
1. Ты мальчик.		
2. Тебе нравится играть на улице, а не дома.		
3. Твой любимый урок – математика.		

Примечание

- Методика может проводиться как индивидуально, так и в группах, с соблюдением стандартных правил группового обследования. Для детей 7-8 лет предпочтительней индивидуальное проведение. При этом если ребенок испытывает трудности в чтении, возможен устный способ предъявления: психолог зачитывает каждый пункт и фиксирует ответ школьника. При групповом проведении такой вариант предъявления теста, естественно, исключен.

- Примерное время выполнения теста – 15-25 мин.

Тестовый материал

№	Утверждения	Верно	Неверно
1	Тебе трудно думать о чем-нибудь одном.		
2	Тебе неприятно, если кто-нибудь наблюдает за тобой, когда ты что-нибудь делаешь.		
3	Тебе очень хочется во всем быть лучше всех.		
4	Ты легко краснеешь.		
5	Все, кого ты знаешь, тебе нравятся.		
6	Нередко ты замечаешь, что у тебя сильно бьется сердце.		
7	Ты очень сильно стесняешься.		
8	Бывает, что тебе хочется оказаться как можно дальше отсюда.		
9	Тебе кажется, что у других все получается лучше, чем у тебя.		
10	В играх ты больше любишь выигрывать, чем проигрывать.		
11	В глубине души ты многого боишься.		
12	Ты часто чувствуешь, что другие недовольны тобой.		
13	Ты боишься остаться дома в одиночестве.		
14	Тебе трудно решиться на что-либо.		
15	Ты нервничаешь, если тебе не удастся сделать то, что тебе хочется.		
16	Часто тебя что-то мучает, а что – не можешь понять.		
17	Ты со всеми и всегда ведешь себя вежливо.		
18	Тебя беспокоит, что тебе скажут родители.		
19	Тебя легко разозлить.		
20	Часто тебе трудно дышать.		
21	Ты всегда хорошо себя ведешь.		
22	У тебя потеют руки.		
23	В туалет тебе надо ходить чаще, чем другим детям.		
24	Другие ребята удачливее тебя.		
25	Для тебя важно, что о тебе думают другие.		
26	Часто тебе трудно глотать.		
27	Часто волнуешься из-за того, что, как выясняется позже, не имело значения.		

28	Тебя легко обидеть.		
29	Тебя все время мучает, все ли ты делаешь правильно, так, как следует.		
30	Ты никогда не хвастаешься.		
31	Ты боишься того, что с тобой может что-то случиться.		
32	Вечером тебе трудно уснуть.		
33	Ты очень переживаешь из-за оценок.		
34	Ты никогда не опаздываешь.		
35	Часто ты чувствуешь неуверенность в себе.		
36	Ты всегда говоришь только правду.		
37	Ты чувствуешь, что тебя никто не понимает.		
38	Ты боишься, что тебе скажут: «Ты все делаешь плохо».		
39	Ты боишься темноты.		
40	Тебе трудно сосредоточиться на учебе.		
41	Иногда ты злишься.		
42	У тебя часто болит живот.		
43	Тебе бывает страшно, когда ты перед сном остаешься один в темной комнате.		
44	Ты часто делаешь то, что не стоило бы делать.		
45	У тебя часто болит голова.		
46	Ты беспокоишься, что с твоими родителями и что-нибудь случится.		
47	Ты иногда не выполняешь свои обещания.		
48	Ты часто устаешь.		
49	Ты часто грубишь родителям и другим взрослым.		
50	Тебе нередко снятся страшные сны.		
51	Тебе кажется, что другие ребята смеются над тобой.		
52	Бывает, что ты врешь.		
53	Ты боишься, что с тобой случится что-нибудь плохое.		

Ключ к тесту

Ключ к субшкале «социальной желательности» (номера пунктов CMAS)

- Ответ «Верно»: 5, 17, 21, 30, 34, 36.
- Ответ «Неверно»: 10, 41, 47, 49, 52.

Критическое значение по данной субшкале – 9. Этот и более высокий результат свидетельствуют о том, что ответы испытуемого могут быть недостоверны, могут искажаться под влиянием фактора социальной желательности.

Ключ к субшкале **тревожности**

• Ответы «Верно»: 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 18, 19, 20, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 31, 32, 33, 35, 37, 38, 39, 40, 42, 43, 44, 45, 46, 48, 50, 51, 53.

Полученная сумма баллов представляет собой первичную, или «сырую», оценку.

Обработка и интерпретация результатов теста

Предварительный этап

1. Просмотреть бланки и отобрать те, на которых все ответы одинаковы (только «верно» или только «неверно»). Как уже отмечалось, в СМАС диагностика всех симптомов тревожности подразумевает только утвердительный ответ («верно»), что создает при обработке трудности, связанные с возможным смешением показателей тревожности и склонности к стереотипии, которая встречается у младших школьников. Для проверки следует использовать контрольную шкалу «социальной желательности», предполагающую оба варианта ответа. В случае выявления левосторонней (все ответы «верно») или правосторонней (все ответы «неверно») тенденции полученный результат следует рассматривать как сомнительный. Его следует тщательно проконтролировать с помощью независимых методов.

2. Обратить внимание на наличие ошибок в заполнении бланков: двойные ответы (т. е. подчеркивание одновременно и «верно», и «неверно»), пропуски, исправления, комментарии и т. п. В тех случаях, когда у испытуемого ошибочно заполнено не более трех пунктов субшкалы тревожности (вне зависимости от характера ошибки), его данные могут обрабатываться на общих основаниях. Если же ошибок больше, то обработку проводить нецелесообразно. Следует обратить особое внимание на детей, которые пропускают или дают двойной ответ на пять или более пунктов СМАС. В значительной части случаев это свидетельствует о затрудненности выбора, трудностях в принятии решения, попытке уйти от ответа, т. е. является показателем скрытой тревожности.

Основной этап

1. Подсчитываются данные по контрольной шкале – субшкале «социальной желательности».

2. Подсчитываются баллы по субшкале тревожности.

3. Первичная оценка переводится в шкальную. В качестве шкальной оценки используется стандартная десятка (стены). Для этого данные испытуемого сопоставляются с нормативными показателями группы детей соответствующего возраста и пола.

Тревожность. Таблица перевода «сырых» баллов в стены

Стены	Половозрастные группы (результаты в баллах)							
	7 лет		8-9 лет		10-11 лет		12 лет	
	д	м	д	м	д	м	д	м
1	0-2	0-3	0	0-1	0-3	0-2	0-6	0-5
2	3-4	4-6	1-3	2-4	4-7	3-6	7-9	6-8
3	5-7	7-9	4-7	5-7	8-10	7-9	10-13	9-11
4	8-10	10-12	8-11	8-11	11-14	10-13	14-16	12-14
5	11-14	13-15	12-15	12-14	15-18	14-16	17-20	15-17
6	15-18	16-18	16-19	15-17	19-21	17-20	21-23	18-20

7	19-21	19-21	20-22	18-20	22-25	21-23	24-27	21-22
8	22-25	22-24	23-26	21-23	26-28	24-27	28-30	23-25
9	26-29	24-26	27-30	24-26	29-32	28-30	31-33	26-28
10	29 и более	27 и более	31 и более	27 и более	33 и более	31 и более	34 и более	29 и более

Примечание к таблице норм:

- *д* – нормы для девочек,
- *м* – нормы для мальчиков.

4. На основании полученной шкальной оценки делается вывод об уровне тревожности испытуемого.

Характеристика уровней тревожности

Стены	Характеристика	Примечание
1-2	Состояние тревожности испытуемому не свойственно	Подобное «чрезмерное спокойствие» может иметь и не иметь защитного характера
3-6	Нормальный уровень тревожности	Необходим для адаптации и продуктивной деятельности
7-8	Несколько повышенная тревожность	Часто бывает связана с ограниченным кругом ситуаций, определенной сферой жизни
9	Явно повышенная тревожность	Обычно носит «разлитой», генерализованный характер
10	Очень высокая тревожность	Группа риска

Диагностика школьной тревожности Филлипса

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

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

Возрастные ограничения. Опросник предназначен для работы с детьми младшего школьного возраста.

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

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

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

Текст методики

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

23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?
24. Верно ли, что большинство ребят относятся к тебе по-дружески?
25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?
26. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
27. Боишься ли ты временами вступать в спор?
28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?
29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?
30. Хорошо ли ты чувствуешь себя с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?
31. Бывает ли, что твои одноклассники говорят обидные для тебя вещи?
32. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, кто не справляется с учебой?
33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимания?
34. Часто ли ты боишься выглядеть смешно?
35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?
36. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?
37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?
38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем сейчас?
39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу также хорошо, как и твои одноклассники?
40. Часто ли ты, отвечая на уроке, задумываешься о том, как выглядишь со стороны?
41. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?
42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удастся быть лучше их?
43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся твои одноклассники?
44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?
45. Высмеивают ли временами одноклассники твою внешность и твое поведение?
46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята?
47. Если ты не можешь ответить на вопрос учителя, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплечешься?
48. Бывает ли так, что ты долго не можешь заснуть, думая о том, что будет завтра в школе?
49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что забыл вещи, которые раньше хорошо знал?
50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты пишешь самостоятельную работу?
51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?
52. Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?
53. Когда учитель дает самостоятельную работу, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ней?
54. Снилось ли тебе временами, что у тебя не получается такое задание, которое могут сделать все твои одноклассники?
55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?
56. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может спросить тебя или дать проверочную работу?
57. Когда ты выполняешь задание, бывает ли так, что ты чувствуешь, что получишь за него «2»?
58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты выполняешь задание на доске перед всем классом?

Обработка результатов

По окончании заполнения опросника подсчитывается количество несовпадений с каждой шкалой опросника и с опросником в целом.

Ключ к опроснику Филлипса

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

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

Интерпретация результатов

Значения показателей тревожности, превышающие 50-типроцентный рубеж, позволяют говорить о повышенной тревожности, а превышающие 75 % — о высокой тревожности ребенка. Расшифровка значений шкал данного опросника позволяет сделать выводы о качественном своеобразии переживания школьной тревожности каждым обучающимся.

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

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

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

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

своих возможностей.

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

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

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

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

Проективная методика для диагностики школьной тревожности (А.М. Прихожан)

Шкалы: уровень школьной тревожности

Темы: тревожность

Тестируем: свойства личности

Возраст: младшим школьникам

Тип теста: невербальный, проективный

Вопросов: 12

Назначение теста

Методика была разработана в 1980-1982 гг. *А.М. Прихожан* на основе методики Apen E.W., Renison N. (1954). Методика предназначена для диагностики школьной тревожности у обучающихся 6-9 лет.

Описание теста

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

Методика проводится с каждым испытуемым индивидуально. Требования к проведению стандартны для проективных методик. Перед началом работы дается общая инструкция. Кроме того, перед показом некоторых рисунков даются дополнительные инструкции.

Инструкция к тесту

Сейчас ты будешь придумывать рассказы по картинкам. Картинки у меня не совсем обычные. 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.

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.

Проективные рисунки как средство диагностики школьной тревожности

Проективные рисунки как средство диагностики школьной тревожности очень разнообразны. Среди наиболее «диагностичных» можно перечислить такие, как «Школа зверей» (Панченко С., 2000, в нашей модификации), «Я в школе» (Овчарова Р. В., 1996), «Моя учительница» (Битянова М. Р., 1999а), «Я на контрольной (на экзамене)», «После родительского собрания», «Мои одноклассники». Два первых рисунка предназначены для диагностики общей школьной тревожности. Остальные позволяют определить особенности отношения к потенциально стрессогенным объектам и ситуациям.

Цель методики. Проективные рисунки позволяют выявить школьную тревожность обучающихся, либо общую, либо связанную с той или иной ситуацией. Так, рисунок «Моя учительница» позволяет определить уровень школьной тревожности в отношениях с учителем (для средней школы — с отдельным учителем или учителями в целом, что уточняется во время пострисуночного опроса). «Я на контрольной (экзамене)» — рисунок, в котором проявляются тревоги, связанные с экзаменационно-оценочными ситуациями. Рисунок «После родительского собрания» иллюстрирует взаимосвязь школьной тревожности ребенка с внутрисемейной ситуацией. В рисунке «Мои одноклассники» проецируется система отношений ребенка с классом.

Возрастные ограничения. Рисуночные методики применимы для испытуемых любого возраста. Ограничения могут быть связаны только с затруднениями в понимании инструкции. Так, опыт применения этих методик показывает, что первоклассники не всегда понимают инструкции к методикам «Школа зверей» и «После родительского собрания».

Процедура диагностики. Диагностика может проводиться как индивидуально, так и в групповой форме. По завершении рисования необходим пострисуночный опрос, позволяющий уточнить сюжет рисунка и отношение обучающегося к его отдельным элементам. В 1–2 классах пострисуночный опрос проводится в индивидуальном режиме. Начиная с третьего класса, он может проводиться фронтально в письменной форме, при условии, что вопросы четко сформулированы. Важным условием является отсутствие учителя (учителей) в момент рисования и пострисуночного опроса, так как, согласно результатам многочисленных экспериментов, само присутствие педагога (или просто его портрета!) часто ограничивает обучающихся свободу выбора высказывания или формы поведения.

Необходимые материалы. Для проведения диагностики необходима бумага формата А4, простые и цветные карандаши, стиральные резинки.

Инструкция. Для каждого варианта диагностики существует отдельная инструкция. Для рисунка «Школа зверей» автором, С. Панченко, предложена инструкция, включающая четко обозначенный этап визуализации образа, который ляжет в основу рисунка: «Сейчас мы с вами совершим удивительное путешествие в волшебный лес. Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза. Представьте, что вы оказались на большой солнечной лесной полянке. Послушайте, как шумят листья над головой, почувствуйте, как трава касается ваших ног. На полянке вы видите Школу зверей. Посмотрите вокруг. Какие звери учатся в этой школе? А какой зверь в ней учитель? Чем занимаются в ней ученики? А каким животным вы видите себя? Что вы при этом чувствуете?.. Вы можете еще немножко побыть в Школе зверей и вернуться обратно, пока я считаю до десяти. Возьмите карандаш, бумагу и попробуйте нарисовать то, что вы увидели. Посмотрите внимательно на свой рисунок, найдите то животное, которым могли бы быть вы. Поставьте рядом с ним букву Я».

Опыт работы с этой инструкцией показал ряд ограничений, которые она накладывает на психодиагностический процесс. Во-первых, некоторым детям не удастся создать визуальный образ «школы зверей» или позже воплотить его в рисунке, что вызывает у них массу негативных эмоций и в некоторых случаях даже отказ от выполнения задания. Во-

вторых, в тексте этой инструкции четко задаются отдельные параметры ее интерпретации: эмоциональный фон («солнечная полянка»), необходимые персонажи («учитель», «звери, которые учатся в школе», «я»), их занятия («учатся»), что снижает проективность результатов, по сути, задавая сюжет рисунка.

Нами была сформулирована и многократно апробирована инструкция, которая позволяет избежать жесткого структурирования сюжета рисунка: «Нарисуй (те), пожалуйста, картинку на такую тему: что было бы, если бы наша школа превратилась в школу для зверей, а не для детей?».

Инструкция к рисунку «Моя учительница»: «На этом листе бумаги нарисуйте, пожалуйста, свою учительницу. Я знаю, что многие из вас скажут, что не умеют хорошо рисовать. Это не беда. В данном случае важно, чтобы вы нарисовали вашу учительницу такой, какой вы ее видите. Все мы очень разные» (по Битяновой М. Р., 1999а).

Инструкция к рисункам «Я в школе», «Я на контрольной (экзамене)», «После родительского собрания», «Мои одноклассники»: «Нарисуй (те), пожалуйста, рисунок на тему ... (название рисунка)». Если обучающийся высказывает сомнение в том, что ему удастся нарисовать хороший рисунок, необходимо пояснить, что качество рисунков оцениваться не будет.

Важно отразить «авторский взгляд» на заданную тему.

В *пострисуночном опросе* необходимо уточнить:

- Чем заняты сейчас персонажи рисунка?
- Какое у них настроение?
- Кем, из нарисованных персонажей, мог бы быть сам автор рисунка? (если инструкция предполагает возможность его наличия). Где сейчас сам автор, если на рисунке его нет?

Обработка результатов. Анализ полученных результатов предполагает качественную обработку данных. Оценивается наличие или отсутствие признаков тревожности в рисунке, на основании чего делается заключение об уровне школьной тревожности обучающегося и целесообразности включения его в «группу риска».

Интерпретация результатов. Для интерпретации рисунков используются следующие уровни анализа (Аллан Дж., 1998; Романова Е. С., Потемкина О. Ф.; 1992, Романова Е.С., Сытько Т. И., 1996):

- формально-графический;
- цветовой;
- уровень общепринятых интерпретаций;
- уровень интегрированности рисунка;
- символический;
- сюжетный.

Самые обобщенные признаки, указывающие на проявление школьной тревожности (как общей, так и ситуативно-специфичной), представлены в таблице 1.

Таблица 1.

Качественная обработка результатов диагностики школьной тревожности с помощью проективных рисунков

Оценочные шкалы	Критерии оценки
Общая школьная тревожность	Штриховка, слишком сильный или слабый нажим. Изображение очевидно неприятных ситуаций. Многочисленные стирания

Тревога в отношениях с учителями	Отсутствие фигуры учителя. Акцентирование фигуры учителя (размер, цвет), тщательная прорисовка ее элементов. Изображение очевидно неприятных ситуаций взаимодействия с учителем. Отделение собственного изображения от учителя линиями и другими «барьерами». Штриховка, слишком сильный или слабый нажим, стирания при изображении учителя
Тревога в отношениях с одноклассниками	Отсутствие изображений одноклассников. Отделение собственного изображения от одноклассников линиями и другими «барьерами». Акцентирование изображений одноклассников, тщательная прорисовка их элементов. Изображение очевидно неприятных ситуаций взаимодействия с одноклассниками.
Эмоциональный фон отношения к школе (негативный)	Штриховка, слишком сильный или слабый нажим, стирания при изображении одноклассников Негативные эмоциональные состояния персонажей рисунка. Дисгармоничная цветовая гамма. Нарушение целостности изображения
Самооценочная школьная тревожность	Штриховка, слишком сильный или слабый нажим, стирания при изображении учеников. Маленький размер фигур учеников (по сравнению с учителем). Маленький размер собственного изображения (по сравнению с одноклассниками). Изображение ситуаций «негативного оценивания»

Метод незаконченных предложений

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

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

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

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

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

Инструкция.

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

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

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

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

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

Анализируя особенности ответов испытуемых на каждый вопрос методики, можно

получить интересный материал, касающийся специфики школьной тревожности каждого конкретного ребенка. Этот материал может быть обсужден во время консультации с ребенком или в процессе групповой работы с детьми.

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

Цвето-ассоциативная методика А. М. Парачева

Цвето-ассоциативная методика А. М. Парачева (Парачев А. М., 1998) представляет собой модифицированный вариант известного Цветового теста отношений и относится к группе психосемантических методов психологической диагностики. Основным методический прием, используемый в данной методике, — это проецирование множества объектов на некий алфавит индексов. В данном случае в качестве такого алфавита индексов используются цветные карточки из ранжировочного теста М. Люшера.

Цель методики. Методика позволяет изучить эмоционально-оценочное отношение учащихся к различным сторонам школьной жизни.

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

Процедура диагностики. Возможно проведение исследования как в индивидуальной, так и в групповой форме. В ходе исследования ученикам предлагается определить, с каким из восьми цветов ассоциируется названное экспериментатором понятие (в зависимости от цели исследования список понятий может включать в себя перечень школьных предметов, фамилии работающих в классе учителей или же одноклассников), и поставить номер цвета в соответствующий квадратик на стандартном бланке рядом с названием оцениваемого объекта. Все понятия зачитываются экспериментатором вслух. В конце учеников просят проранжировать цветные карточки в порядке предпочтения, от наиболее приятного к наиболее неприятному, и расставить в соответствии со своими индивидуальными предпочтениями номера цветов в специально отведенной для этой процедуры части бланка.

Необходимые материалы. Для проведения тестирования необходим опросный бланк и цветные карточки теста Люшера. При групповом варианте психодиагностики удобно разместить все восемь карточек на одном листе формата А4.

Инструкция 1 (дается перед началом основной экспериментальной процедуры). «Все в нашем мире имеет свой цвет. Как вы думаете, какого цвета Баба-Яга? А Змей Горыныч? Звук «а»? Посмотрите, пожалуйста, на доску. Вы видите там восемь цветных карточек. Каждый цвет обозначен своим номером: синий — № 1, зеленый — № 2, красный (оранжевый) — № 3, желтый — № 4, малиновый (фиолетовый) — № 5, коричневый — № 6, черный — № 7, серый — № 8. Перед вами лежит бланк, на нем перечислены фамилии ваших одноклассников. Подумайте, с каким цветом у вас ассоциируется каждый из них, и занесите номер цвета в ячейку напротив каждой фамилии. Работайте, пожалуйста, очень внимательно, никого не пропускайте».

Инструкция 2 (дается после окончания цвето-ассоциативной процедуры). «Из восьми цветов выберите тот, который вам больше всего нравится. Его номер занесите в первый столбец таблицы в нижней части бланка. Из оставшихся цветов выберите самый приятный и его номер занесите во второй столбец. Далее расположите номера всех цветов в порядке от самого приятного до самого неприятного».

Стимульный материал. Ниже мы приводим образец бланка для проведения Цвето-ассоциативной методики. Еще раз напоминаем, что перечень понятий составляется психологом индивидуально, в зависимости от того, выяснение отношения к какому именно компоненту образовательной среды представляется наиболее актуальным.

Дата _____

Класс _____

Имя, фамилия _____

Подумайте, с каким цветом у вас ассоциируется каждый учебный предмет, и занесите номер цвета в ячейку напротив его названия. Работайте очень внимательно, ничего не пропускайте.

Цвета: 1 — синий, 2 — зеленый, 3 — оранжевый, 4 — желтый, 5 — малиновый, 6 — коричневый, 7 — черный, 8 — серый.

Из восьми приведенных выше цветов выберите тот, который вам больше всего нравится. Его номер занесите в первый столбец. Из оставшихся цветов выберите самый приятный и его номер занесите во второй столбец. И далее расположите все цвета в порядке от самого приятного до самого неприятного, их номера последовательно занесите в таблицу.

1	2	3	4	5	6	7	8

Обработка и интерпретация результатов. Сразу хочется оговориться, что из всего многообразия вариантов обработки данных методики ЦАМ мы обозначим лишь некоторые, наиболее тесно связанные с темой. Количественный анализ результатов уместен, прежде всего, при обработке групповых данных, таким образом психолог получает представление о ситуации, сложившейся в классе в целом. Здесь можно подсчитать ряд коэффициентов.

Во-первых, это коэффициент комфортности, который рассчитывается для каждого включенного в стимульный материал понятия по формуле $X1 + X2 + X3 + X4 / X6 + X7 + X8$, где X — частота встречаемости цвета, а цифры 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 — номера цветов в стандартном цветоранжировочном ряду. Психологический смысл коэффициента комфортности заключается в том, что чем сильнее отвергаются «чистые» цвета (синий, зеленый, оранжевый, желтый) и чем притягательнее «грязные» цвета (коричневый, черный, серый), тем хуже психологическое состояние испытуемого. К психологически некомфортным понятиям можно отнести те, значение коэффициента комфортности для которых не превышает единицы.

Во-вторых, это коэффициент напряженности, рассчитываемый как соотношение частот использования малинового цвета и остальных цветов из предложенного набора.

Приложение 11.

**Профилактические игры и упражнения
для снижения уровня школьной тревожности
Упражнения на релаксацию и дыхание
«Драка»**

Цель: расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук.

Содержание: Представьте, что вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-крепко стисните зубы. Сожмите как можно сильнее кулаки, до боли вдавите пальцы в ладони. На несколько секунд затаите дыхание. Задумайтесь: а, может, и не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади! Встряхните кистями рук.

«Воздушный шарик»

Цель: снять напряжение, успокоить детей.

Содержание: Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу». Упражнение можно повторить 3 раза.

«Корабль и ветер»

Цель: настроить группу на рабочий лад, особенно если дети устали.

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

«Подарок под елкой»

Цель: расслабить мышцы лица, особенно вокруг глаз.

Содержание: Представьте себе, что скоро Новогодний праздник. Вы целый год мечтали о замечательном подарке. Вот вы подходите к елке, крепко-крепко замуриваете 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».

«Дудочка»

Цель: расслабить мышцы лица, особенно вокруг губ.

Содержание: «Давайте поиграем на дудочке. Неглубоко вдохните воздух, поднесите дудочку к губам. Начинайте медленно выдыхать, и на выдохе попытайтесь вытянуть губы в трубочку. Затем начните сначала. Играйте! Какой замечательный оркестр!».

Этюды для расслабления мышц

«Штанга»

Вариант 1

Цель: расслабить мышцы спины.

Содержание: «Сейчас мы с вами будем спортсменами-тяжелоатлетами. Представьте, что на полу лежит тяжелая штанга. Сделайте вдох, оторвите штангу от пола на вытянутых руках, приподнимите ее. Очень тяжело. Выдохните, бросьте штангу на пол, отдохните. Попробуем еще раз».

Вариант 2

Цель: расслабить мышцы рук и спины, дать возможность ребенку почувствовать себя успешным.

Содержание: «А теперь возьмем штангу полегче и будем поднимать ее над головой. Сделали вдох, подняли штангу, зафиксировали это положение, чтобы судьи засчитали вам победу. Тяжело так стоять, бросьте штангу, выдохните. Расслабьтесь. Ура! Вы все

чемпионы. Можете поклониться зрителям. Вам все хлопают, поклонитесь еще раз, как чемпионы».

«Сосулька»

Цель: расслабить мышцы рук.

Содержание: «Ребята, я хочу загадать вам загадку:

У нас под крышей
Белый гвоздь висит,
Солнце взойдет,
Гвоздь упадет. (В. Селиверстов)

Правильно, это сосулька. Давайте представим, что мы с вами артисты и ставим спектакль для малышей. Диктор (это я) читает им эту загадку, а вы будете изображать сосульки. Когда я прочитаю первые две строчки, вы сделаете вдох и поднимите руки над головой, а на третью, четвертую – уроните расслабленные руки вниз. Итак, репетируем... А теперь выступаем. Здорово получилось!».

«Шалтай-Болтай»

Цель: расслабить мышцы рук, спины и груди.

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

Шалтай-Болтай
Сидел на стене.
Шалтай-Болтай
Свалился во сне. (С. Маршак)

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

«Винт»

Цель: снять мышечные зажимы в области плечевого пояса.

Содержание: «Ребята, давайте попробуем превратиться в винт. Для этого поставьте пятки и носки вместе. По моей команде «Начали» будем поворачивать корпус то влево, то вправо. Одновременно с этим руки будут свободно следовать за корпусом в том же направлении. Начали!...Стоп!».

«Насос и мяч»

Цель: расслабить максимальное количество мышц тела.

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

Игры, способствующие расслаблению

«Водопад»

Цель: эта игра на воображение поможет детям расслабиться.

Содержание: «Сядьте поудобнее и закройте глаза. 2-3 раза глубоко вдохните и выдохните. Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Но это не совсем обычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представьте себя под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове... Вы чувствуете, как расслабляется ваш лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи... Белый свет течет по вашим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными. Белый свет стекает

с вашей спины, и вы замечаете, как и в спине исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной.

А свет течет по вашей груди, по животу. Вы чувствуете, как они расслабляются и вы сами собой, без всякого усилия, можете глубже вдыхать и выдыхать. Это позволяет вам ощущать себя очень расслабленно и приятно.

Пусть свет течет также по вашим рукам, по ладоням, по пальцам. Вы замечаете, как руки и ладони становятся все мягче и расслабленнее. Свет течет и по ногам, спускается к вашим ступням. Вы чувствуете, что и они расслабляются и становятся мягкими. Этот удивительный водопад из белого света обтекает все ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом вы все глубже расслабляетесь и наполняетесь свежими силами... (30 секунд).

Теперь поблагодарите этот водопад света за то, что он вас так чудесно расслабил... Немного потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза». После этой игры стоит заняться чем-нибудь спокойным.

«Танцующие руки»

Цель: если дети беспокойны или расстроены, эта игра даст детям возможность прояснить свои чувства и внутренне расслабиться.

Содержание: «Разложите большие листы оберточной бумаги (или старые обои на полу). Возьмите каждый по 2 мелка. Выберите для каждой руки мелок понравившегося вам цвета. Теперь ложитесь спиной на разложенную бумагу так, чтобы руки, от кисти до локтя, находились над бумагой. (Иными словами, так, чтобы у детей был простор для рисования). Закройте глаза, и, когда начнется музыка, вы можете обеими руками рисовать по бумаге. Двигайте руками в такт музыке. Потом вы можете посмотреть, что получилось» (2-3 минуты). Игра проводится под музыку.

«Слепой танец»

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

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

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

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

Игры, направленные на формирование у детей чувства доверия и уверенности в себе «Гусеница»

Цель: игра учит доверию.

Содержание: Почти всегда партнеров не видно, хотя и слышно. Успех продвижения всех зависит от умения каждого скоординировать свои усилия с действиями остальных участников. «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».

«Смена ритмов»

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

Содержание: Если учитель хочет привлечь внимание детей, он и начинает хлопать в ладоши и громко, в такт хлопкам, считать: 1, 2, 3, 4... Дети присоединяются и тоже, все вместе, хлопая в ладоши, хором считают. Постепенно учитель, а вслед и дети, хлопают все реже, считают все тише и медленнее.

«Зайки и слоники»

Цель: способствовать повышению самооценки.

Содержание: «Ребята, я хочу вам предложить игру, которая называется «Зайки и слоники». Сначала мы сами 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 трясутся» и т.д. Дети показывают. «Покажите, что делают зайки, если слышат шаги человека?» Дети разбегаются, прячутся и т.д. «А что делают зайки, если видят волка?» и т.д. «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...» и т.д.

«Волшебный стул»

Цель: способствовать повышению самооценки ребенка, улучшению взаимоотношений между детьми.

Содержание: в эту игру можно играть на протяжении длительного времени. 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, причем имена 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.

Игры за партами

«Театр масок»

Цель: расслабить мышцы лица, снять мышечное напряжение, усталость.

Содержание: «Ребята, мы все с вами посетим «Театр масок». Вы все будете артистами, а я — фотографом. Я буду просить вас изобразить выражение лица различных героев. Например: покажите, как выглядит злая Баба Яга». Дети с помощью мимики и несложных жестов изображают Бабу Ягу. «Хорошо! Здорово! А теперь замрите, фотографирую. Молодцы! Некоторым даже смешно стало. Смеяться можно, но только после того, как кадр отснят. А теперь изобразите Ворону в тот момент, когда она сжимает в клюве сыр».

Учитель может похвалить тревожных детей.

«Рабочий день актера закончен. Мы с вами устали. Давайте отдохнем. Положите руки на парту, а голову на руки, закройте глаза. Давайте посидим так молча, расслабимся и отдохнем. Всем спасибо!».

Игры-упражнения для снижения психологического напряжения, тревожности

«Волшебный сон»

Дети повторяют слова педагога хором, стараясь при этом показать то, что они проговаривают.

Ведущий:

“Все умеют танцевать, бегать, прыгать и играть,

Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая, очень легкая, простая.

(речь замедляется, становится тише)

Замедляются движение, исчезает напряжение

И становится понятно: расслабление приятно.

Реснички опускаются, глаза закрываются,

Мы спокойно отдыхаем, сном волшебным засыпаем.
 Дышится легко, ровно, глубоко,
 Напряжение улетело и расслабленно все тело.
 Будто мы лежим на травке...
 На зеленой мягкой травке...
 Греет солнышко сейчас, ноги теплые у нас.
 Дышится легко, вольно, глубоко.
 Губы теплые и вялые, но нисколько не усталые.
 Губы чуть приоткрываются и приятно расслабляются
 И послушный наш язык быть расслабленным привык.
 (громче, быстрее, энергичнее)
 Было славно отдыхать, а теперь пора вставать.
 Крепко пальцы сжать в кулак,
 И к груди прижать - вот так!
 Потянуться, улыбнуться, глубоко вдохнуть, проснуться!
 Распахнуть глаза пошире – раз, два, три, четыре!
 (дети произносят хором вместе с ведущим)
 Веселы, бодры и снова мы к занятиям готовы”.

По усмотрению ведущего текст используется целиком или частично.

«Погладь товарища»

Дети делятся поровну и встают в два круга, попарно, друг за другом, лицом в центр. Дети, стоящие во внутреннем круге, закрывают глаза. Ведущий говорит: “Поглаживание выполняем только очень бережно, ласково, стараемся поделиться с товарищем только хорошим, добрым”. Дети, стоящие во внешнем круге, аккуратно, бережно, ласково выполняет поглаживание товарища, который стоит перед ним. По знаку ведущего внешний круг выполняет очень тихо передвижения на одного человека вправо или влево несколько раз. По команде “Стоп! Игра” дети, которые находятся во внутреннем круге, пытаются отгадать того, кто за ним стоит. Потом круги меняются местами.

«Все на борт»

На полу чертится квадрат - борт, размеры его зависят от количества игроков. Такой, чтобы все могли поставить не более 1 стопы. Задача уместиться всей командой на этом борте, оторвав ноги от пола за квадратом, и удержаться минимум 5 секунд. Для усложнения игры предлагается вариант, когда за бортом не должно находиться никакой части тела.

«Светофор»

Все участники встают в колонну по одному, взявшись за туловище впереди стоящего, руки сцеплены в замок. По команде ведущего все одновременно делают шаг или маленький прыжок в соответствии с цветом:

Желтый – вправо,
 Синий – влево,
 Зеленый – вперед,
 Красный – назад.

При выполнении команд нельзя разговаривать. Если кто-то ошибается, то игра начинается снова. Команда победила, когда выполнила без ошибок подряд 4-6 раз.

Более сложный вариант, когда участник держится за туловище 2 человек, которые стоят перед ним (т.е. через одного). Игра продолжается по тем же правилам.

Следующий вариант усложняется тем, что все участники закрывают глаза и продолжают играть по тем же правилам.

«Похвалилки»

Цель: игра способствует повышению самооценки ребенка, повышает его в коллективе.

Содержание: 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 выскажутся, 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.

«За что меня любит мама»

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

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

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

Примечание: на первых порах дети, что показаться значимыми для других, рассказывают, что мамы любят их за то, что они моют посуду, не мешают маме писать диссертации за то, что любят маленькую сестренку... Только после многократного повторения этой игры дети приходят к выводу, что их любят просто за то, что они есть.

«Скульптура»

Цель: *развитие умения владеть мышцами лица, рук, ног и т.д., снижению мышечного напряжения.*

Дети разбиваются на пары. Один из них — скульптор, другой — скульптура. По заданию взрослого (или ведущего ребенка) скульптор лепит из «глины» скульптуру:

- ребенка, который ничего не боится;
- ребенка, который всем доволен;
- ребенка, который выполнил сложное задание и т. д.

Темы для скульптур может предлагать взрослый, а могут выбирать сами дети. Затем дети могут поменяться ролями. Возможен вариант групповой скульптуры.

После проведения игры целесообразно обсудить с детьми, что они чувствовали в роли скульптора, скульптуры, какую фигуру приятно было изображать, какую — нет.

«Ласковый мелок»

Цель: *игра способствует снятию мышечных зажимов, развитию ощущений.*

Содержание: Существует хорошее развлечение — рисовать или писать на спине друг у друга различные картинки или буквы, а затем отгадывать, что было изображено.

Данная игра нравится многим детям, но, к сожалению, не очень подходит тревожным мальчикам и девочкам, т.к. они, пытаясь угадать задумки партнера по игре, могут разволноваться, переживать, вследствие чего напрягать мышцы сильнее и сильнее. Поэтому предлагаем модификацию данной игры.

Взрослый говорит ребенку следующее: «Мы с тобой будем рисовать друг другу спине. Что ты хочешь, чтобы я сейчас нарисовал? Солнышко? Хорошо». И мягким прикосновением пальцев изображает контур солнца. Похоже? А как бы ты нарисовал на моей спине или руке? А хочешь я нарисую тебе солнце «ласковым» мелком? И взрослый рисует, едва касаясь поверхности тела. «Тебе приятно, когда я так рисую? А хочешь, сейчас белка нарисуют солнце своим «ласковым» хвостиком? А хочешь я нарисую другое солнце, или луну, или что-нибудь еще? После окончания игры взрослый нежными движениями руки «стирает» все, что он нарисовал при этом слегка массируя спину или другой участок тела.

«Фильм»

Очень помогает достичь быстрого снижения тревоги следующее упражнение:

Включается музыкальное произведение, имеющее взволнованный характер. После прослушивания отрывка из него – следует прослушивание произведения спокойного и умиротворенного характера. Одновременно с тем, если это возможно, желательно зажечь ароматическую лампу (запах лаванды, хвои, можжевельника, розы турецкой, базилика, иланг-иланга и т.п.) Ученик сидит (или что гораздо эффективнее – лежит) в удобной позе. Он смотрит на темно-синий экран либо глаза его прикрыты.

«Глубокий вдох. Задержи дыхание на 3-4 секунды. Затем – выдохни через рот; воздух «вытекает» медленно и спокойно. Выдох в два раза длиннее вдоха. На выдохе ты почувствуешь, как с воздухом от тебя уходит страх, беспокойство. Представь, как они покидают тебя темным облаком. Вдыхая, вообрази, что дышишь вот этим местом (солнечным сплетением: показываю ученику рукой, где оно располагается) Золотистая волна воздуха приходит к тебе, несет покой, гонит страх. Она постепенно наполняет все твоё тело. Выдох в два раза длиннее вдоха. Все твоё тело наполняется золотистой тёплой волной, расслабляется. Теперь сделай глубокий вдох, отдохни и повтори все упражнение ещё раз. Продолжай дышать таким образом. Вспомни момент из жизни, когда ты был (а) спокойным, счастливым. Представь, что смотришь его, как фильм... Получилось? Теперь сделай краски этого «фильма» ярче, громче звуки... Внимательно-внимательно смотри, чтоб можно было рассказать о новых подробностях. Думай только о нём. Теперь давай вспомним тот момент, когда тебе удалось что-то важное... Это тоже твой «фильм», попробуй вспомнить о нём побольше. Вспоминай. Представь, что ты находишься опять там. Ты уверенный в себе, сильный, спокойный. Давай повторим: «Я сильный, спокойный, уверенный. У меня все получится». (Формулы могут меняться, главное – позитивное содержание и неоднократное повторение) Когда ты сильнее всего почувствуешь уверенность в себе – скрести пальцы (можно ввести иной, необычный жест – он становится «якорем» состояния уверенности) Теперь «экран» отодвигается от тебя, уходит, но ты остаешься героем этого фильма».

Чем чаще повторяется это упражнение – тем сильнее закрепляется связь между чувством уверенности (или покоя) и условным жестом. Затем, в трудную минуту – ученик может обратиться к этому жесту, повторить условные фразы. Это поможет ему вновь ощутить желаемые чувства. Очень эффективен этот прием непосредственно перед экзаменом или концертом. В процессе упражнения идет воздействие на визуальную, аудиальную системы восприятия (также обоняние). Расслабление на физиологическом уровне быстро способствует снижению тревожности.

«Храбрый герой»

Очень помогает в преодолении страха, тревожности игра в Храброго героя (лучше взять любимый персонаж ученика из фильма, мультфильма, компьютерной игры) и Испуганного малыша. Ученик говорит о своих страхах – как Испуганный малыш. Затем пересаживается на другой стул, отвечает как Храбрый герой. Следует обратное «перевоплощение» – возражения или новые жалобы Испуганного малыша. Как правило, ученик приводит весьма убедительную аргументацию и способен убедить самого себя в бессмысленности и вреде тревоги. Упражнение заканчивается непременно словами Храброго героя. Я обязательно спрашиваю – какой он, Герой? Допустим, ответ – «смелый, решительный, сильный». Повтори – «я смелый, решительный, сильный». Несколько раз повторяются позитивные утверждения. Выражаю полную убежденность в том, что ученик именно такой, т.е.: «В тебе живет Храбрый герой. Только пока он редко появляется». Само проигрывание роли бесстрашного человека помогает ребенку найти внутренние силы для реализации этой части личности.

«Ладонка»

Цель: *повышение самооценки через самоанализ достоинств.*

Содержание: каждый получает листок бумаги. Нужно, приложив ладонку, обвести ее, в центре написать свое имя, а в каждом пальчике — по одному хорошему качеству, которое ребенок может в себе найти. Нарисованная ладонка раскрашивается. Законченные рисунки

представляются группе, комментируются авторами. В завершении устраивается выставка «ладошек». В случае если ребенок не может найти у себя положительных качеств, ведущий предлагает варианты таких качеств или помогает попросить помощи у других ребят.

Приложение 13.

Профилактическая программа групповой работы по снижению школьной тревожности для обучающихся 4 класса

Занятие 1. Выработка правил работы в группе, сплочение участников

Необходимые материалы: ватман, маркеры.

Ход занятия

1. *Знакомство участников группы друг с другом и ведущим, формирование у участников конкретных целей и ожиданий от посещения тренинга.*

Участники группы по кругу отвечают на два вопроса:

- мое имя;
- что мне в себе нравится.

Определенные затруднения может вызвать последний вопрос; ведущий должен настаивать на том, чтобы каждый участник назвал какое-то конкретное свое качество и произнес эти слова с гордостью, даже, возможно, преувеличивая.

2. *Обсуждение и установление правил, которые позволят создать атмосферу психологической безопасности.*

Ведущий задает вопрос: «Какие правила мы все должны соблюдать, чтобы мы могли чувствовать себя здесь свободно и безопасно?» Участники группы обсуждают предлагаемые правила. Ведущий, в свою очередь, предлагает следующие правила:

- не перебивать друг друга;
- не осуждать и не оценивать себя и других участников группы;
- говорить только о себе, от своего имени;
- не пропускать занятия и не опаздывать на них.

Правила фиксируются ведущим на доске или листе ватмана. Затем участники отвечают по кругу на три вопроса:

- какое правило для меня самое важное?
- какое правило мне будет легче всего соблюдать?
- какое правило мне будет труднее всего соблюдать?

3. *Игра «Встаньте в круг» (цель — сплочение группы).* Участники свободно передвигаются по комнате с закрытыми глазами. Затем, по сигналу ведущего, они должны встать в круг, не открывая глаз и не разговаривая. Обычно результата удается добиться только после того, как упражнение выполняется несколько раз.

4. *Игра «Счет до десяти» (цель — сплочение группы).* Все участники встают в круг, не касаясь друг друга плечами и локтями. По сигналу ведущего участники закрывают глаза. Задача группы — сосчитать до 10. Если несколько голосов произносят одну цифру, счет начинается сначала.

Игра может вызывать у участников довольно сильные чувства, в том числе и агрессивные. В конце выполнения упражнения можно предложить ребятам громко крикнуть, «выбрасывая» накопившийся гнев.

5. *Игра «Путаница» (цель — сплочение группы, снижение психологической дистанции между участниками).* Выбирается водящий, он выходит за дверь. Остальные участники встают в круг, держась за руки, и «запутываются», меняя свое местоположение, поворачиваясь под разными углами. Задача водящего — распутать всех так, чтобы ребята вновь образовали круг. Если выполнение задания слишком затягивается, можно разрешить водящему расцепить какую-то одну пару рук и переставить этих участников на нужное место.

6. *Релаксация (цель — обучение навыкам расслабления, снятие телесных зажимов).* Используется метод последовательного напряжения и расслабления различных групп мышц. После выполнения упражнения участники рассказывают о своем опыте, отмечая, что хорошо получилось, а что было трудно расслабить.

Нередко на первых занятиях релаксационные упражнения могут вызывать недоумение у участников группы, иногда ребята начинают смеяться. Помочь настроиться на работу может негромкая медитативная музыка.

7. *Получение обратной связи.* Ответ на вопрос: «Что было интересно, важно, понравилось на занятии?»»

Занятие 2. Закрепление мотивации групповой работы, формирование чувства успешности, осознание личных целей.

Необходимые материалы: магнитофон, кассета со спокойной. инструментальной музыкой, бумага, цветные карандаши, фломастеры, скотч, талисман.

Ход занятия

1. *Ритуал приветствия (включение в работу).*
2. *Повторение правил работы в группе (помимо очевидной цели повторения правил, упражнение преследует цель поддержания атмосферы психологической безопасности).* Повторение правил, сформулированных на прошлом занятии, можно провести в форме сочинения «вредных советов». Например: «Если кто-то из членов группы рассказал на занятии что-то интересненькое, не забудь сообщить об этом всей школе, напиши об этом на всех стенах и расклей объявления на всех заборах». Работу удобнее проводить в малых группах. Также можно предложить участникам подготовить в малых группах и разыграть небольшие сценки, изображающие работу тренинговой группы, в которой не соблюдаются никакие правила. После демонстрации сценки обсуждается, какие именно правила нарушались.
3. *Игра «Один стул» для формирования рабочего настроя, закрепления мотивации групповой работы.* Участники свободно перемещаются. По сигналу ведущего они должны рассестись на стулья. После каждого тура один стул убирается. Тем не менее, все участники должны оказаться сидящими. Игра продолжается до тех пор, пока вся группа не сядет на один стул. В обсуждении подчеркивается, что группа сумела справиться с очень сложной задачей. Если у кого-то из участников появляются яркие отрицательные чувства, связанные с тесным физическим контактом, возможно введение на время игры правила «Стоп!».
4. *Медитация «Полет на ковре-самолете» (цель — обучение навыкам расслабления и саморегуляции психического состояния).* Участникам группы предлагается расслабиться, закрыть глаза и представлять себе то, о чем говорит ведущий: «Представьте себе, что у вас есть волшебный ковер-самолет. Какого он цвета? Он однотонный или с узорами? Это огромный ковер или маленький коврик? Какой он на ощупь? Мягкий, шелковистый, шершавый? Из какого материала он сделан? Вы садитесь на свой волшебный ковер самолет и поднимаетесь в воздух. Вам хорошо, тепло, безопасно. Ковер ласково поддерживает вас и несет туда, куда вам хочется. Вы поднимаетесь над городом, летите над лесами, полями, реками... Вдруг вы видите замечательное место, очень красивое, уютное и привлекающее вас. Вы опускаете ковер на это место. Что вы там видите? Что вас окружает? Там очень спокойно и безопасно. Побудьте в этом месте столько, сколько вы захотите. Затем вы снова садитесь на ковер-самолет и возвращаетесь обратно, в эту комнату, но ощущение покоя и безопасности найденного вами места остается с вами».
- Ведущий должен произносить текст достаточно медленно, чтобы у участников было достаточно времени для разворачивания собственных зрительных образов. После завершения упражнения участники делятся своим опытом, можно предложить нарисовать найденное безопасное место.
5. *Ритуал завершения занятия (ассимиляция опыта, выход из занятия).*

Занятие 3. Осознание проблем, связанных со школьной тревожностью.

Ход занятия

1. Упражнение «Новое, хорошее» (цели — актуализация позитивного опыта участников, сплочение группы). Ведущий по кругу просит ответить на вопрос «Что нового, что хорошего произошло у вас за последние дни? Что красивого, смешного вы видели?»

Иногда кто-то из участников говорит, что у него ничего хорошего не было. В этом случае важно напомнить, что радости в жизни бывают не только большие и огромные: приятные эмоции может доставить любая мелочь, просто важно помнить об этом и обращать на такие мелочи свое внимание.

2. Упражнение «Прогулка по сказочному лесу» для снятия мышечных зажимов, активизации участников, развития творческого воображения. Ведущий предлагает детям представить, что они находятся в сказочном лесу, и попретворяться в различных животных (зайца, волка, лису, медведя, змею, собаку, кошку, лягушку, жирафа и т. д.). После окончания упражнения участники обмениваются чувствами. Во время выполнения упражнения особенно важно поддерживать атмосферу психологической безопасности и безоценочности.

3. Обсуждение понятия «тревожность» (цель — осознание ребятами личностного смысла понятия «тревожность»). Участникам задается вопрос: «Какие ассоциации вызывает у вас это слово?» Все ассоциации записываются на доске. В ходе дальнейшего обсуждения необходимо подвести участников к представлению о том, что тревожность — это личностная черта, проявляющаяся в легкости формирования беспокойства и страхов.

4. Круг «Какие ситуации в школе вызывают у меня тревогу и страх?», позволяющий осознать собственный опыт, получить эмоциональную поддержку от окружающих («не у меня одного проблемы»). Участники по очереди отвечают на вопрос, вынесенный в название упражнения. Ведущий должен стараться, чтобы дети описывали конкретные ситуации, а не говорили «общими словами».

5. Медитация для обучения навыкам расслабления и саморегуляции психического состояния. Участникам группы предлагается расслабиться и понаблюдать за своим дыханием. Участники представляют вдыхаемый и выдыхаемый воздух, им предлагается увидеть, что вдыхают они чистый, прозрачный воздух, а выдыхают — мутный и коричневый. Это происходит оттого, что все накопившиеся за день неприятности, проблемы, негативные чувства выходят из тела вместе с выдыхаемым воздухом. Постепенно выдыхаемый воздух становится все чище и чище. Участники наблюдают за этим процессом и затем рассказывают о своем опыте.

6. Получение обратной связи. Ответ на вопрос: «Что было интересно, важно, понравилось на занятии?»

Занятие 4. Школьные страхи.

Необходимые материалы: бумага для рисования, цветные карандаши, фломастеры, краски.

Ход занятия

1. Упражнение «Новое, хорошее» (цель — актуализация позитивного опыта участников, сплочение группы, диагностика наличия свободного внимания, необходимого для работы). См. занятие 3.

2. Игра «Поменяйтесь местами те, кто...», необходимая для сплочения группы, получения более глубоких знаний друг о друге. Выбирается водящий. Он становится в круг. Остальные участники сидят на стульях. Водящий произносит фразу «Поменяйтесь местами те, кто...», заканчивая ее каким-то признаком, которым обладает он сам и, предположительно, еще несколько ребят в группе (например: «Поменяйтесь местами те, кто когда-нибудь приходил в школу с несделанными уроками»). Ребята, обладающие названным качеством, меняются местами. Задача водящего — успеть сесть на одно из освобождающихся мест. Оставшийся без места становится новым водящим.

Зачастую игра проходит очень шумно и динамично, ведущему стоит позаботиться о физической безопасности участников. Иногда ребята сосредотачивают свое внимание исключительно на внешних признаках. В таком случае роль водящего может взять на себя

психолог и показать, что фраза может заканчиваться и упоминанием более личностно ориентированных качеств.

3. *Обсуждение понятия «страх» (цель — осознание личностного смысла понятия «страх», принятие собственных страхов).* Задается вопрос: «Какие ассоциации вызывает у вас это слово?» Все ассоциации записываются на доске. Обсуждаются вопросы о том, зачем страх нужен человеку, а чем он может мешать.

4. *Информирование (помимо прочего, способствует повышению у участников мотивации на работу с собственными чувствами).* Ведущий рассказывает участникам о том, что все неприятные события вызывают у человека тяжелые чувства. От природы нам дан механизм разрядки отрицательных эмоций. Но часто эта разрядка прерывается (нас утешают, говорят: «Не плачь, ты уже большой» и так далее). В этом случае боль остается с нами, и у нас возникают психологические проблемы. Задача психологической работы — научить человека разряжать свои чувства безопасным для него и окружающих способом. Страх разряжается смехом, потоотделением, дрожью.

5. *Рассказ о школьном страхе (цель — разрядка страха).* По кругу участникам предлагается рассказать о каком-нибудь страшном случае в школе легким тоном. После упражнения производится обмен чувствами. Иногда участники погружаются в тяжелые чувства, в этом случае ведущий должен помочь смоделировать легкий тон.

6. *Рисование школьных страхов (цель — разрядка страхов).* На листах бумаги участники рисуют свои страхи. Затем им предлагается сделать с этими рисунками то, что они хотят. По окончании упражнения ребята делятся своим опытом. При выполнении упражнения важна индивидуальная работа ведущего с каждым участником, направленная на то, чтобы ребенок смог выразить свои чувства.

7. *Получение обратной связи.* Ответ на вопрос: «Что было интересно, важно, понравилось на занятии?»

Занятие 5. Вербализация содержания школьной тревожности.

Необходимые материалы: бумага, цветные карандаши, талисман.

Ход занятия

1. *Ритуал приветствия (включение в работу).*

2. *Игра «Зоопарк» (с названиями учебных предметов) для создания рабочего настроения, обращения к школьным заботам.* В круг ставятся стулья по числу участников, один из которых — ведущий (стул пустой). Каждый участник называет себя любимым школьным предметом, «имена» повторяются по кругу для лучшего запоминания.

Участник, справа от которого пустой стул, должен успеть хлопнуть по нему рукой и называть чье-нибудь «имя», пока ведущий не занял свободное место. Тот, кто не успел хлопнуть по освободившемуся стулу, становится ведущим.

3. *Упражнение «Страшилки» (цель — вербализация собственных причин школьной тревожности в безопасной проективной форме).* Ведущий «страшным голосом» читает участникам группы страшилку про школу (например, из книги Э. Успенского «Ужасный фольклор советских детей»).

«В одну школу поступил новенький. Когда всех школьников отпустили домой, он после уроков остался. Уборщица говорит ему: "Иди домой, а то тут ходят красные зубы". Мальчик сказал: "Я посмотрю школу и пойду". Он походил по школе, зашел в один кабинет и уснул. Когда пробило двенадцать часов, в кабинете появились красные зубы. Они бросились на мальчика и съели его. Утром, когда ребята пришли в класс, они увидели человеческие кости. У всех стали проверять зубы — ни у кого таких зубов нет. Напоследок решили проверить у директора. У него оказались красные зубы!!!»

Участникам предлагается нарисовать рисунок по мотивам страшилки, либо прочитанной, либо «авторской», и рассказать о нем.

Обсуждаются возможности превращения страшилки в сказку с хорошим окончанием. Затем в кругу придумывается благополучное окончание страшилки из книги Успенского.

Если у кого-то из участников проявляется очевидный страх самовыражения, ведущий может предложить ему свою помощь в создании или озвучивании страшилки.

4. Ритуал завершения занятий (ассимиляция опыта, выход из занятия).

Занятие 6. Разрядка школьной тревожности.

Необходимые материалы: магнитофон, кассета со спокойной инструментальной музыкой, бумага, ручки, памятки, талисман.

Ход занятия

1. Ритуал приветствия (включение в работу).

2. Игра «Клопы» для включения участников в работу, эмоционального разогрева, облегчения выражения чувств. Участники по кругу передают две ручки — «клопов». Ручку можно отдать следующему по кругу участнику или отдать обратно. Нельзя не брать ручку, если ее дают. Того, у кого в руках оказалось две ручки одновременно, «закусили клопы» (этот участник выбывает из игры). Игра продолжается до трех победителей. Важно четко контролировать соблюдение правил игры.

3. Написание страшилки для вербализации и проработки школьной тревожности в безопасной (проективной) форме. Участники разбиваются на пары с помощью приема «Выбор кота Базилио» (выбор вслепую: все закрывают глаза и на ощупь находят себе партнера).

Ведущий на примере нескольких известных детям страшилок разбирает правила их написания: нет имен, а только «один мальчик» или «одна девочка»; действие происходит «в одном городе», «на одной улице»; всегда есть главный герой и что-то неизвестное, что его пугает или охотится на него; сначала нагнетается напряжение; потом происходит кульминация; в кульминационный момент выясняется, что это такое, или происходит что-то приятное, смешное. По этим правилам (которые отражены в розданной памятке, см. приложение 4) в парах сочиняются страшилки на темы школьной жизни (лучше под музыку).

При нежелании / невозможности придумать позитивное окончание страшилки, ведущий может попросить группу о помощи авторам страшилки.

4. Чтение страшилок (цель — разрядка школьной тревожности). Авторы зачитывают свои страшилки (лучше в полумраке) страшными голосами.

Остальные участники в этот момент изображают испуг: ежятся, подвывают, стучат зубами, в кульминационный момент вскрикивают, в момент благополучной развязки облегченно вздыхают. Ведущий моделирует поведение. Участникам, испытывающим трудности в моделировании необходимого поведения, может помочь пример ведущего.

5. Упражнение «Насос и мяч» для снятия остаточного напряжения. В парах один из участников — насос, другой — мяч. Мяч «сдут» (полностью расслаблен, голова опущена, ноги полусогнуты). По мере «надувания», который партнер сопровождает звуком «сс», мяч распрямляется, а потом опять «сдувается» со звуком «сс». Затем участники меняются ролями.

6. Ритуал завершения занятия (ассимиляция опыта, выход из занятия).

Занятие 7. Проработка школьных страхов путем разыгрывания страшилки.

Необходимые материалы: тексты страшилок, сочиненных детьми в прошлый раз, талисман.

Ход занятия

1. Ритуал приветствия (включение в работу).

2. Игра «Передай предмет» для создания рабочей атмосферы, двигательного раскрепощения. Участники по кругу передают воображаемый предмет, как-то связанный со школьной жизнью. Один показывает, остальные по очереди повторяют движения. Когда круг замыкается, участники группы отгадывают, какой предмет они передавали.

3. *Разыгрывание страшилок* (цель — проработка школьной тревожности путем ее проигрывания). Разыгрываются страшилки, придуманные на прошлом занятии. Авторы разыгрываемой страшилки — режиссеры, остальные участники — актеры. Задача режиссеров — поставить страшилку так, чтобы она оканчивалась чем-нибудь веселым. Работы по очереди представляются не задействованным в них участникам группы. Если отдельных детей не приглашают стать актерами, необходимо тактичное вмешательство ведущего.

4. *Упражнение «Поймай комара»* с целью снятия остаточного напряжения. По помещению как будто летает комар (участники на выдохе произносят звук «ззз»). Комар то приближается, то удаляется (показывается силой голоса).

5. *Ритуал завершения занятия* (ассимиляция опыта, выход из занятия).

Занятие 8. Закрепление позитивного отношения к школе.

Необходимые материалы: магнитофон, кассета со спокойной инструментальной музыкой, бумага, цветные карандаши, фломастеры, скотч, талисман.

Ход занятия

1. *Ритуал приветствия* (включение в работу).

2. *Игра «Замороженные»* для создания рабочей атмосферы, позитивного настроения, для развития навыков эмоционального самоконтроля. Участники с помощью приема «Выбор кота Базилио» делятся на две группы, встают в два круга — внутренний и внешний. Во внутреннем круге стоят «замороженные». Их задача — не реагировать на попытки их рассмешить, предпринимаемые остальными участниками. «Замороженные» должны продержаться одну минуту, затем группы меняются ролями. Условие: до замороженных нельзя дотрагиваться. Проявления агрессии в адрес «замороженных» должно пресекаться согласно правилам.

3. *Игра «Школа для людей»* для формирования позитивной установки на школу. Разыгрывается урок ИЗО, на котором дети рисуют рисунок «что мне нравится в школе» (желательно под музыку). Учитель, выбранный по жребию, всех хвалит (важно, чтобы это был не агрессивный ребенок). Устраивается выставка рисунков, они комментируются авторами.

4. *Упражнение «В лесу»* (обучение приемам саморегуляции). Релаксация с визуализацией (желательно под музыку).

5. *Ритуал завершения занятия* (ассимиляция опыта, выход из занятия).

Занятие 9. Агрессивность.

Ход занятия

1. *Упражнение «Новое, хорошее»* (цель — актуализация позитивного опыта участников, сплочение группы, диагностика наличия свободного внимания, необходимого для психологической работы). См. занятие 2.

2. *Игра «Прогулка по сказочному лесу»* (способствует разрядке агрессивных чувств лаем, рычанием и т. д.).

На этот раз участникам предлагается перевоплощаться в агрессивных животных: собак, тигров, медведей.

3. *Обсуждение понятия «агрессивность»* для осознания личностного смысла понятия «агрессивность», ее позитивных и негативных сторон. Ведущий задает участникам следующие вопросы: «Какие ассоциации рождает это слово? Зачем агрессивность нужна человеку? А чем она может помешать?»

Нередко тревожные дети не могут определить, что же хорошего может быть в агрессивности. Важно помочь им сформулировать, что гнев необходим человеку для защиты, это важный источник жизненной энергии.

4. *Круг: «Какие ситуации в школе вызывают у вас гнев, злость?»* для осознания собственного опыта, получения поддержки от окружающих («не один я

такой»). Участники по очереди отвечают на вопрос, вынесенный в название упражнения. Ведущий должен стараться, чтобы дети описывали конкретные ситуации, а не говорили «общими словами».

5. *Обсуждение вопроса о безопасных способах разрядки гнева (ребята получают знания о способах безопасной разрядки гнева).* Ведущий беседует с участниками о том, к чему приводит долго сдерживаемый гнев. Обсуждается понятие «безопасная разрядка гнева» (это способы выразить свои чувства, не нанеся вреда ни себе, не окружающим). Затем участникам предлагается сказать, какие способы безопасной разрядки гнева они знают и используют.

Довольно часто участники начинают называть способы, которые приводят не к разрядке гнева, а к отвлечению от негативных эмоций (например, съесть что-нибудь вкусное, послушать музыку). В этом случае ведущий должен остановиться и прояснить разницу.

6. *Упражнение «Спусти пар» (позволяет разрядить агрессивные эмоции).* Каждый участник группы выбирает оптимальные для себя способы разрядки гнева и использует их в группе. При выполнении упражнения нужно следить за соблюдением правил безопасности.

7. *Медитация (цель — разрядка агрессивных эмоций).* Ребята расслабляются, закрывают глаза и представляют себя на небольшой выставке, где находятся портреты людей, вызывающих у них раздражение, обиду, гнев. Они «ходят» по этой выставке, рассматривают портреты. Затем выбирают один из этих портретов, представляют этого человека. Им предлагается представить, что они говорят этому человеку и делают с ним все, к чему побуждают их чувства, не сдерживаясь. После окончания упражнения участники рассказывают о своем опыте.

8. *Получение обратной связи.* Ответ на вопрос: «Что было интересно, важно, понравилось на занятии?»

Занятие 10. Тренировка гибкости поведения

Необходимые материалы: бумага, цветные карандаши, фломастеры, магнитофон, кассета со спокойной инструментальной музыкой, талисман.

Ход занятия

1. *Ритуал приветствия (включение в работу).*

2. *Игра «Угадай, кто я» для создания рабочей атмосферы, раскрепощения.* Участники по очереди показывают пантомимы, изображая какое-то помещение в школе. Остальные должны догадаться, какое помещение загадано. Некоторые дети могут демонстрировать вербальную агрессию, которую необходимо пресекать в рамках установленных правил.

3. *Игра «Школа для животных» (цель — развитие гибкости поведения в ситуации урока).* Каждый участник рисует себя в образе какого-нибудь животного. Характер животных обсуждается. Затем моделируется ситуация урока (учителем может быть кто-то из участников-лидеров). Учитель ведет урок, а остальные ведут себя в соответствии со своей ролью (трясутся от страха, ни на что не обращают внимания и т. д.). После этого рисунки произвольно перераспределяются, учитель сменяется (по жребию), каждый демонстрирует доставшееся ему поведение. Детям, испытывающим трудности в моделировании поведения, ведущий может оказать поддержку и помощь.

4. *Упражнение «Море» для обучения навыкам саморегуляции.* Релаксация с визуализацией (желательно под музыку).

5. *Ритуал завершения занятия (ассимиляция опыта, выход из занятия).*

Занятие 11. Принятие себя.

Ход занятия

1. *Упражнение «Новое, хорошее» (цель — актуализация позитивного опыта участников, сплочение группы, диагностика наличия свободного внимания, необходимого для психологической работы).* См. занятие 2.

2. *Игра «Растение» (игра помогает учиться произвольно чередовать состояния мышечного напряжения и расслабления).* Дети постепенно «вырастают» из семечек, затем «ломаются».

3. Игра «Изобрази чувство» (цель — развитие атмосферы сплоченности в группе, повышение чувствительности к невербальным средствам общения). Один участник выходит из комнаты. Ведущий называет ему какое-нибудь чувство. Задача этого участника — показать это чувство невербально. Группа отгадывает. Иногда ребенок говорит, что не знает, как показать доставшееся ему чувство. В этом случае ведущий может помочь.
4. Игра «Передача чувства прикосновением» (цель — развитие атмосферы сплоченности в группе, повышение чувствительности к невербальным средствам общения). Водящий участник садится спиной к группе. К нему по очереди подходят остальные и передают прикосновением одно из четырех чувств: страх, радость, любопытство или грусть. Водящий должен сказать, какое чувство ему передали.
5. Игра «Пип» для развития атмосферы сплоченности в группе, повышения чувствительности к невербальным средствам общения. Участники сидят в кругу. Водящий с завязанными глазами находится в центре круга. Его раскручивают, чтобы он потерял ориентацию, и одновременно все меняются местами. Задача ведущего — подойти к какому-нибудь месту в кругу, своими коленями нащупать колени сидящего, не прикасаясь руками, сесть на эти колени. Тот, на кого сели, должен не своим голосом сказать: «Пип!» А водящий должен определить, у кого на коленях он сидит.
6. Информирование (помимо получения теоретических знаний, способствует повышению мотивации на работу с проблемой «Я недостаточно хорош(а)»). Вводится понятие самооценки. Обсуждаются особенности самооценки у тревожных людей. Ведущий говорит о том, что часто возникает проблема «Я недостаточно хорош(а)». Как возникает эта проблема? Как воспринимают себя маленькие дети? Важно подчеркнуть следующее: то, что мы называем неуверенностью в себе или скромностью, это не черта характера, а хроническая психологическая проблема.
7. Круг для определения источников проблемы «Я недостаточно хорош(а)» (цель — осознание источников проблемы, получение эмоциональной поддержки). Участники по очереди отвечают на вопрос: «Кто говорил вам об этом?». Важно просить участников вспоминать конкретные случаи и высказывания окружающих.
8. Медитация (цель — осознание собственного тела, принятие его). Участники расслабляются, закрывают глаза. Следуя словам ведущего, они «путешествуют» по своему телу, стараясь осознать, что происходит в разных его частях. В конце участникам предлагается произнести про себя фразу: «Это я. Я —... (называется имя). Я здесь живу». После окончания упражнения участники отвечают на вопрос о том, что нового им удалось узнать о собственном теле.
9. Упражнение «Что мне нравится в себе?» (цель — принятие своего физического «Я»). Участники письменно отвечают на вопрос: «Что мне нравится в своей внешности, своем физическом облике?», затем зачитывают эти списки вслух.
Очень важно, чтобы упражнение выполнил каждый участник, ведущему стоит проявить здесь мягкую настойчивость.
10. Получение обратной связи. Ответ на вопрос: «Что было интересно, важно, понравилось на занятии?»

Занятие 12. Принятие себя, интеграция полученного опыта

Ход занятия

1. Упражнение «Новое, хорошее» (цель — актуализация позитивного опыта участников, сплочение группы, диагностика наличия свободного внимания, необходимого для психологической работы). См. занятие 2.
2. Упражнение «Похвальное слово самому себе», создающее условия для повышения самооценки. В течение 5 минут с закрытыми глазами участники вспоминают все свои достижения, заслуги, все дела, которыми они могут гордиться. Затем делятся этими воспоминаниями по кругу.

3. Упражнение «Комплименты», которое позволяет расширить знания участников о самих себе, повысить самооценку. Каждому участнику группа рассказывает о том, что в нем нравится. Упражнение эффективно только в том случае, если комплименты говорятся искренне, а слушающий их молча принимает, не пытаясь противоречить или благодарить.

4. Медитация «Золотой шар» (способствует поиску решения актуальных жизненных проблем). Участникам, находящимся в расслабленном состоянии, рассказывается сказка о принце, который уехал из родного дома посмотреть белый свет. В дорогу родители дали ему Золотой Шар, в котором хранилась вся их любовь к принцу. Во время путешествия принц видит волшебный замок, он чувствует, что в этом замке он найдет для себя что-то очень важное. Детям предлагается тоже походить по этому волшебному замку. Затем участники делятся своим опытом, рассказывают о том, что они видели.

5. Получение обратной связи. Ответ на вопрос: «Что важно было на этих занятиях? Что для меня изменилось?»

Занятие 13. Повышение самооценки участников группы

Необходимые материалы: ватман, маркер, талисман, магнитофон, кассета с релаксационной музыкой.

Ход занятия

1. Ритуал приветствия (включение в работу).

2. Игра «Встаньте те, кто...» (цель — формирование рабочего настроения, установки на рефлекссию). Ведущий произносит фразу «Встаньте те, кто...» и называет какое-нибудь качество. Все, кто считает, что у него есть это качество, встают и хором говорят: «Желаем всем хорошего настроения».

3. Упражнение «Кораблик успехов» для повышения самооценки через самоанализ достоинств. Участникам предлагается нарисовать корабль (один на всех) с тем условием, чтобы каждая проведенная ребенком линия означала какое-то его положительное качество. Каждый по очереди рисует одну линию, называя вслух свою хорошую черточку. По завершении рисунок остается на стене в помещении, где проводится группа. В случае затруднений участнику можно предложить варианты положительных качеств или попросить помощи у позитивно настроенных к нему членов группы.

4. Упражнение «Буря» с целью обучения приемам саморегуляции, повышения самооценки. Релаксация и визуализация (желательно под музыку).

5. Ритуал завершения занятия (ассимиляция опыта, выход из занятия).

Занятие 14. Развитие коммуникативных навыков участников

Необходимые материалы: ватман, рулон обоев, цветные карандаши, фломастеры, скотч, талисман.

Ход занятия

1. Ритуал приветствия (включение в работу).

2. Игра «Гомеостат» для создания рабочей атмосферы, установки на групповую работу. Участники выстраиваются в шеренгу. По сигналу ведущего можно прыгнуть, повернувшись в любую из 4-х сторон. Задача — добиться того, чтобы вся группа смотрела в одну сторону.

3. Упражнение «Герб группы» для развития навыков эффективного общения. Участникам предлагается на большом листе бумаги (обои) нарисовать общий рисунок — герб группы. Условие: в создании рисунка все дети должны принять равное участие. При обсуждении проговариваются и записываются на ватмане правила бесконфликтного взаимодействия. Общий рисунок и ватман с правилами остаются в помещении группы. В случае конфликтов необходимо обсуждение правил совместного рисования.

4. Ритуал завершения занятия (ассимиляция опыта, выход из занятия).

Занятие 15. Закрепление представлений о бесконфликтном общении

Необходимые материалы: рулон обоев, цветные карандаши, фломастеры, скотч, талисман.

Ход занятия

1. *Ритуал приветствия (включение в работу).*
2. *Игра «Рука» для создания рабочей атмосферы, установки на групповую работу.* Участники группы по сигналу ведущего должны «выбросить» одинаковое количество пальцев.
3. *Упражнение «Портрет группы», способствующее развитию навыков эффективного общения.* На большом листе бумаги участники рисуют автопортреты с учетом выработанных правил (он остается в помещении группы, висит на стене).
4. *Ритуал завершения занятия (ассимиляция опыта, выход из занятия).*

Приложение 14.**Рекомендации учителям при работе с тревожными детьми:**

1. Поручение, которое дается ребенку, должно соответствовать его возможностям. Предлагая выполнить слишком сложные, непосильные занятия, вы заранее обрекаете ребенка на неуспех, а, следовательно, на снижение самооценки, на неудовлетворенность собой.

2. Повышать самооценку тревожного ребенка, для чего любая деятельность, предлагаемая ребенку, должна предваряться словами, выражающими уверенность в его успех. При выполнении заданий необходим общий положительный эмоциональный фон.

3. Недопустимо сравнивать ребенка с кем-либо, особенно, если это сравнение не в его пользу. Сравнение должно быть только с собственными успехами и неудачами ребенка.

Оптимистические прогнозы «на завтра» не дают ребенку повода считать себя безнадежным и способствуют повышению уверенности в себе.

4. Желательно не ставить тревожного ребенка в ситуации соревнования, публичного выступления. Не рекомендуется давать тревожным детям задания типа «кто первый». Ситуация публичного выступления также является стрессовой, поэтому не следует настаивать на том, чтобы ребенок отвечал перед всей группой: его ответы можно выслушать индивидуально.

5. Детская тревожность часто вызывается неизвестностью. Потому, предлагая ребенку задание, необходимо подробно выстраивать пути его выполнения, составить план: что мы делаем сейчас, что потом и т.д.

6. Развитие самостоятельности и уверенности тревожного ребенка.

Такие дети очень зависимы от мнения значимых для них взрослых, и эта зависимость делает их крайне неуверенными, несамостоятельными. Они выполняют подробные распоряжения взрослых, но теряются и волнуются при предоставлении им права самостоятельного решения. Для преодоления неуверенности в себе и страха принятия самостоятельных решений необходимо давать таким детям жестко не регламентированные поручения, чаще предоставлять возможность творчества. Но ребенок должен при этом знать, что взрослые рядом и всегда придут на помощь. Детей следует учить находить выходы из создавшихся ситуаций.

Приложение 15.**Рекомендации родителям в воспитании тревожных детей:**

- избегайте состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих время;
- не сравнивайте ребенка с окружающими;
- избегайте чаще используйте телесные контакты, упражнения на релаксацию;
- способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал за что;
- чаще обращайтесь к нему по имени;
- демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку;
- не предъявляйте к ребенку завышенных требований;
- будьте последовательны в воспитании ребенка;
- старайтесь делать ребенку меньше замечаний;
- используйте наказание в крайних случаях;
- не унижайте ребенка, наказывая его.

Рекомендации родителям по профилактике тревожности у детей

1. Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей. (Например, нельзя говорить ребенку: «Много ваши учителя понимают! Бабушку лучше слушай!»).
2. Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.
3. Учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, что они не могут выполнить. Если ребенку с трудом дается какой-либо учебный предмет, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов не забудьте похвалить.
4. Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.
5. Если по каким-либо объективным причинам ребенку трудно учиться, выберите для него кружок по душе, чтобы занятия в нем приносили ему радость и он не чувствовал себя ущемленным.

Если Вы не удовлетворены поведением и успехами своего ребенка, это еще не повод, чтобы отказать ему в любви и поддержке. Пусть он живет в атмосфере тепла и доверия, и тогда проявятся все его многочисленные таланты!