

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»
Гуманитарно-педагогический институт

(наименование института полностью)

Кафедра _____ «Педагогика и методики преподавания»
(наименование)

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

(код и наименование направления подготовки)

Психология и педагогика начального образования

(направленность (профиль))

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

на тему Снижение тревожности у младших школьников в процессе творческой
деятельности

Студент _____ Е.Ю. Черная _____
(И.О. Фамилия) (личная подпись)

Руководитель _____ И.В. Голубева _____
(ученая степень, звание, И.О. Фамилия)

Аннотация

- 1) название темы бакалаврской работы: «Снижение тревожности у младших школьников в процессе творческой деятельности».
- 2) актуальность представленного исследования обоснована ростом числа тревожных детей, отличающихся повышенным беспокойством, эмоциональной неустойчивостью и неуверенностью. Возникновение тревожности связано с неудовлетворением возрастных потребностей ребенка. В связи с этим актуальным становится вопрос снижения тревожности в младшем школьном возрасте.
- 3) цель – разработать комплекс занятий по снижению тревожности у младших школьников в процессе творческой деятельности и проверить эффективность способов снижения тревожности.
- 4) задачи:
 - изучить теоретические представления о школьной тревожности.
 - определить уровень школьной тревожности младших школьников.
 - разработать и реализовать программу для снижения высокого уровня школьной тревожности в процессе творческой деятельности.
 - проанализировать и обобщить результаты.
- 5) структура и объем работы: бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы и приложений.
- 6) общий объем – 65 страниц.
- 7) методы исследования:
 - теоретические: анализ и синтез научной, педагогической и методической литературы по проблеме исследования (сравнение, обобщение);

- эмпирические: наблюдение, педагогический эксперимент (констатирующий, формирующий, контрольные этапы).
- 8) достигнутые результаты: результаты данного исследования доказали, что разработанные способы снижения тревожности младших школьников являются применимыми и действенными.
- 9) количество источников используемой литературы: 21.
- 10) количество приложений: 3.
- 11) количество таблиц: 1, количество рисунков: 18.

Оглавление

Введение.....	5
Глава 1 Теоретические основы проблемы тревожности в младшем школьном возрасте	7
1.1 Понятие тревожности в психолого-педагогической литературе.....	7
1.2 Особенности проявления тревожности у детей младшего школьного возраст.....	12
1.3 Возможности творческой деятельности в снижении тревожности младших школьников.....	16
Глава 2 Экспериментальное исследование тревожности в младшем школьном возрасте и способов ее снижения в процессе творческой деятельности.....	20
2.1 Организация и методы исследования. Анализ результатов констатирующего этапа эксперимента.....	20
2.2 Способы, направленные на снижение высокого уровня школьной тревожности.....	32
2.3 Анализ и обобщение результатов.....	42
Заключение.....	53
Список используемой литературы.....	55
Приложение А Результаты констатирующего этапа исследования.....	57
Приложение Б Программа формирующего исследования.....	61
Приложение В Результаты контрольного этапа исследования.....	62

Введение

Актуальность. В современном мире с всё увеличивающейся прогрессивностью растет численность «тревожных», эмоционально неустойчивых детей. Появление тревожности связывается, прежде всего, с неудовлетворенностью характерных для того или иного возраста потребностей. Попадая в новые жизненные ситуации, в которых удовлетворение ожиданий и потребностей невозможно, получая накапливающийся негативный опыт, ребенок попадает в «замкнутый круг», в котором тревожность многократно усиливается, что, в свою очередь, дает основание отрицательным прогностическим оценкам, во многом определяя сохранение тревожности и переход ее в устойчивую характеристику личности.

За последнее десятилетие интерес русских психологов к изучению тревожности значительно вырос в результате резкой социальной нехватки в обществе, повышения неопределенности и непредсказуемости будущего

Тревожность выступает как неконструктивное психофизиологическое устройство, которое вызывает состояние паники и печали. Ребенок начинает сомневаться в личных способностях и силах. Беспокойство мешает не только учебной деятельности, после чего она начинает разрушать отдельные составляющие характера.

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

Проблема исследования: каковы способы снижения тревожности у младших школьников в творческой деятельности?

Объект исследования: процесс творческой деятельности.

Предмет исследования: способы снижения тревожности в процессе творческой деятельности.

Цель: разработать комплекс занятий по снижению тревожности у младших школьников в процессе творческой деятельности и проверить эффективность способов снижения тревожности.

Гипотеза: использование творческой деятельности будет способствовать снижению уровня школьной тревожности у детей младшего школьного возраста, если:

- разработать и внедрить программу, направленную на снижение тревожности у младших школьников;
- учитывать возрастные особенности учащихся;
- создать благоприятные условия, способствующие снижению уровня школьной тревожности у детей младшего школьного возраста;

Исходя из объекта, предмета, цели и гипотезы исследования определили следующие задачи:

- 1) изучить теоретические представления о школьной тревожности.
- 2) определить уровень школьной тревожности младших школьников.
- 3) разработать и реализовать программу для снижения высокого уровня школьной тревожности в процессе творческой деятельности.
- 4) проанализировать и обобщить результаты.

Методы исследования:

- теоретические: анализ и синтез научной, педагогической и методической литературы по проблеме исследования (сравнение, обобщение);
- эмпирические: наблюдение, педагогический эксперимент (констатирующий, формирующий, контрольные этапы).

База исследования: МБОУ городского округа Тольятти «Школа № 46».

Структура работы: выпускная работа состоит из введения, 2 глав, заключения, списка используемой литературы и приложений.

Глава 1 Теоретические основы проблемы тревожности в младшем школьном возрасте

1.1 Понятия тревожности в психолого-педагогической литературе

Слово «тревога» в русском языке с первой половины 18 века обозначало «знак к битве». Позже появилось понятие «тревожность». Существует следующее объяснение термина тревожность: «Тревожность - это индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения. Рассматривается как личностное образование и (или) как свойство темперамента, обусловленное слабостью нервных процессов» [19, с. 144].

Термином «тревога» является описанием неприятного по своей природе возникновения психологического состояния. В психологической литературе возможно встретить различные определения термина тревожности, но в большинстве случаев создатели рассматривают его – как ситуативное явление и как личную характеристику.

В теории дифференцированных эмоций автор К.Г. Юнг, определяет тревожность, как «комплекс фундаментальных эмоций, включающих страх и такие эмоции как горе, гнев, стыд, вину и иногда интерес – возбуждение» [20, с. 119].

Психологическая природа феномена тревожности является предметом научных дискуссий.

Так, Г.Ш. Габдреева рассматривает тревожность как: «переживание эмоционального дискомфорта, связанного с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности» [9, с. 52].

Исходя из мнения Р.С. Немова, тревожность проявляется через «свойство личности, предрасполагающее к возникновению реакции тревоги,

к восприятию широкого круга объективно безопасных ситуаций как угрожающих» [12, с. 400].

А.М. Прихожан предлагает разделить понятия тревожности, как эмоционального состояния личности и как ее устойчивое свойство, черты личности или темперамента, понимая под тревожностью «переживание сильного эмоционального состояния, которое связано с отрицательным появлением» [14, с. 287].

Г.С. Абрамова, определяет тревожность, как «состояние напряженности» [1, с. 702]. Следовательно, авторы разграничивают тревожность как свойство личности, ее устойчивая черта (личностная тревожность) и тревожность как ее эмоциональное состояние (ситуативная тревожность).

У каждого человека существует чувство тревожности. Оно может быть оптимальным или допустимым, которое с научной точки зрения определяется как «полезная тревога».

По мнению Д.Г. Сайбулаева, который определяет ситуационную тревогу как «эмоциональную реакцию, выражаемую мрачными предрассудками, чувствами напряжения, нервозности, тревоги и сопровождающимися активацией вегетативной нервной системы» [18, с. 8].

Похожее понимание ситуативной тревожности встречается и у

О.В. Яковлевой, которая рассматривает её как данное эмоциональное состояние (реакцию) и характеризует следующими признаками:

- интенсивность (изменение уровня ситуативной тревоги на основе различных факторов);
- изменения во времени (появление эмоционального дискомфорта, связанного с выборочной ситуацией);
- наличие неприятных ощущений возбуждения, беспокойства, тревоги, страха;
- значительная активация вегетативной нервной системы [21, с. 135].

Проблему происхождения ситуативной тревожности разрабатывала Л.И. Божович. Среди характерных черт она выделяла наличие побудительной силы и собственной логики развития. Л.И. Божович утверждала, что тревожность, выступает в качестве сигнала об опасности, способствует привлечению внимания личности к вероятным трудностям, препятствиям и проблемам в достижении цели [4, с. 398].

Таким образом, нормальный (идеальный) уровень тревожности, рассматривается как необходимый элемент эффективной адаптации к реальности (адаптивная тревога). Адаптивная тревожность характеризуется, наличием определенного уровня тревожности, который является естественным и контролируемым, а также может выступать в качестве обязательной характеристики физической активности человека.

Н.А. Бочева в своем исследовании приходит к выводу о том, что в результате смены социальных отношений у ребенка часто появляются различные трудности. Но именно в этап обучения в школе закладываются главные качества и личностные свойства ребенка. Но в связи с отсутствием близких для ребенка людей, изменением окружающей его обстановки, привычных условий и ритма жизни, ребенок пребывает в тревожном состоянии. Описанное психическое состояние тревожности Н.Г. Бочева, обозначает как «генерализованное ощущение неконкретной, неопределенной угрозы», указывая, что возникает состояние ожидания надвигающейся опасности, которое в сочетании с чувством неизвестности пугает ребенка, который не может объяснить сути своих опасений [5, с. 90].

Следует отметить, что тревожность часто возникает в деятельности учащихся и во многом она влияет на поведение личности ребенка. Кроме того, осуществление ребенком различных познавательных действий, не может не сопровождаться чувством беспокойства, волнения или тревожности.

Б.Б. Айсмонтас отмечает, что тревожность можно разделить на две категории:

- мобилизирующая тревожность, которая дает человеку больше импульсов, сил и возможностей, по другому ее называют адреналин;
- расслабляющая тревожность, которая практически парализует человека, не позволяет ему сосредоточиться на решении проблем [2, с. 208].

Г.Ш. Габдреева отмечает, что от того, каков стиль воспитания ребенка в детском возрасте, в большинстве случаев зависит, какой из названных видов тревожности будет испытывать ребенок в будущем. Ребенок, убежденный в своей беспомощности, в большинстве случаев испытывает расслабляющие чувство тревожности; ребенок, нацеленный на достижение успеха путем преодоления препятствий, чаще будет испытывать мобилизующее чувство тревожности [9, с. 52].

В литературе А.М. Прихожан часто можно встретить такое понятие, как «полезная тревожность». Так, можно отметить, что достаточное количество тревожности является необходимой и неотъемлемой чертой развития личности. Для плодотворной работы и гармоничного развития личности, уровень страха перед ситуацией (не опустошают человека, а создают тон ее активности) являются естественной и необходимой характеристикой активной личности. Каждый человек, имеет свой собственный уровень оптимальной или желательной тревожности, которая проявляется как «полезная тревожность» [15, с. 7].

Н.А. Бочева также считает, что описанный тип тревожности выполняет адаптивную функцию физической активности: «он не парализует человека, а мобилизует его на преодоление препятствий и решение проблем, поэтому он становится конструктивным. Главная особенность, беспокойство как конструктивное определяется способностью распознавать тревожное состояние, без паники и анализировать ее. Это состояние, тесно связано со способностью анализировать и планировать свою деятельность, а так же является важным элементом самоконтроля и самообучения» [5, с. 90].

Чувство тревожности также может являться результатом, который возникает у ребенка в период образовательной деятельности. Сильное или частое беспокойство детей приводит к замедлению или нарушению процесса адаптации в школе.

Многие психологи считают, что растущее беспокойство является субъективным проявлением личных переживаний школьника. Рост тревожности у ребенка свидетельствует о недостаточной эмоциональной приспособляемости к определенным социальным ситуациям, например, к школьным условиям, что приводит к тому, что у ребенка возникает сомнение и неуверенность в себе.

Дети, которые ранее не посещали дошкольные образовательные учреждения, в основном плохо адаптируются к школе и особенно боятся учителя, боятся ошибки, боятся сделать глупость и казаться смешным. Часто при ответе у доски у них также может возникнуть тревожность, с которой ребенок не сможет справиться, что приведет к тому, что школьник не сможет выполнить задание.

В дополнение к школьным страхам в некоторых случаях выступают различные конфликты со сверстниками и страха перед физической агрессией от них. Такое эмоциональное состояние характерно для эмоционально чувствительных детей. Эти долговременные страхи могут дать ребенку ощущение беспомощности, неспособности справиться с эмоциями, контролировать их.

Таким образом, тревожность – это субъективно воспринимаемая эмоция: нервозность, напряжение, возникающая как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию. Растущая тревожность перед возможной неудачей, негативной оценкой окружающих является механизмом выживания, который повышает ответственность человека за социальные требования и отношения.

Описав проблему тревожности, следует сделать вывод, что тревожность является обобщенной формой реакцией организма на

предполагаемую опасность внешнего окружения и напрямую связана, с репрезентативными структурами [6, с. 155].

Проявление тревожности напрямую относится к пониманию ребенком собственных способностей, и в случае несовпадения ожидаемых возможностей по совладению с ситуацией угрозы или выполнения необходимых ребенку действий наблюдаются опасения, которые при отсутствии возможности к разрешению переходят в страхи.

Дальше рассмотрим особенности проявления тревожности у детей младшего школьного возраста.

1.2 Особенности проявления тревожности у детей младшего школьного возраста

Появление в жизни ребенка школы и школьного обучения – стержень важных изменений во всем образе его жизни. Школа изменяет положение ребенка в обществе, структуру его познавательной деятельности, появление новой ведущей деятельности – учебной. Теперь в его жизненный процесс включается деятельность, требующая ответственности, серьезности, систематичности и организованности.

Как выявить тревожность у младшего школьника? Кто из детей имеет тревожность, можно узнать в первый же день знакомства. Но прежде чем делать выводы, нужно понаблюдать за ребенком, в общении с другими детьми во время урока и перемены, в разные дни недели.

Изменения в общественной жизни у детей младшего школьного возраста предполагают включение новых требований по отношению к ребенку, новых обязанностей, соблюдения требований школьной программы, подчинения новым правилам поведения и режиму дня. Значительно расширяется круг общения – появляются новые друзья и одноклассники. Соблюдение этих новых требований, отчасти, влияет на то, как к ребенку будут относиться окружающие – родители, родственники и учителя. Поэтому

прежде чем ребенок поступит в школу, его следует подготовить, не только физически, умственно, но психологически. Готовность ребенка к обучению в школе, должна быть умственная, психофизиологическая, познавательная, а так же моральная, мотивационная, эмоциональная и социальная [7, с. 150].

Признаки определения тревожности у ребенка младшего школьного возраста: не может долго работать не уставая, любое задание вызывает беспокойство, во время выполнения заданий напряжен, скован, смущен, не может долго ждать, не уверен в себе, пуглив, не любит начинать новое дело, сильно потеет, если волнуется, руки у него холодные и влажные. Младший школьный возраст – это этап интенсивного становления и трансформации качественных когнитивных процессов: они приобретают косвенный характер и становятся ответственными и контролируемыми. Ребенок постепенно обучается держать под контролем и развивать внимание, память и мышление.

По мнению Л.В. Выготского, на этапе обучения у младших школьников, к концу 2 класса, меняется характер отношений с окружающим социумом. «Абсолютный авторитет» взрослого постепенно исчезает, сверстники становятся более важными для ребенка, и возрастает роль детского общения [8, с. 507].

Ведущими процессами для младшего школьного возраста считаются: контроль собственного поведения и активности; отражение (рефлексия), анализ, ребенок больше сосредоточен и сконцентрирована на плане собственных действий; он старается развивать познавательное отношение к действительности, быть нацеленным на группу сверстников.

Для характеристики младшего школьного возраста как качественно особого этапа детского развития большое внимание представляют подходы иностранных специалистов по психологии к осознанию сущности данного возраста, его назначения и возможностей. Чтобы охарактеризовать младший школьный возраст, как качественно определенный этап развития и становления ребенка, иностранные психологи представляют подходы для понимания сущности конкретного возраста, его цели и возможностей.

Так, согласно концепции Ж. Пиаже, интеллектуальное развитие ребенка в возрасте от 7 до 11 лет продолжается, это означает, что на данном этапе умственные действия обратимы и совместимы. Ребенок может преодолеть последствия прямого восприятия и использовать логическое мышление в конкретной ситуации. Переход к определенной мысли влечет за собой существенную перестройку всех психических процессов (восприятие, память, воображение, речь, сила воли), а также способность ребенка знать свои чувства, свое моральное суждение и свою способность сотрудничать с другими [17, с. 14].

В результате этого, в младшем школьном возрасте происходят серьезные конфигурации в психологическом развитии младшего школьника. В жизни ребенка, решающую и функциональную роль играют взрослые (учителя, родители, психологи, воспитатели), главной задачей которых считается создание подходящих условий для исследования и реализации потенциала младших школьников с учетом персональных индивидуальностей каждого ребенка.

В начальных классах меняется чувственная область ребенка, которая оказывает прямое влияние на возникновение тревожности.

К началу обучения во втором классе, как правило, добавляются новые предметы, расширяется содержание занятий. Из-за этого школьник бурно реагирует на события, которые его волнуют, он не всегда может подавить нежелательные эмоциональные реакции без посторонней помощи.

Младшие школьники отличаются психологической впечатлительностью и отзывчивостью на все необыкновенное и колоритное. У младших школьников отмечается произвольность впечатлений, которая находится в некоторых импульсивных реакциях (смех на уроке, несоблюдение дисциплины). Позже дети становятся более сдержанными в выражении собственных впечатлений и эмоций, начинают их держать под контролем.

Настроение младших школьников неунывающее, жизнерадостное, бодрое и радостное. Как правило, позитивно относятся к учебе – младшие школьники, тогда как при отрицательном отношении к учителю и школьным занятиям у них отмечается тревожность, несдержанность и повышенная чувствительность. В данном случае с их стороны могут быть аффективные состояния, проявляющиеся в грубости, вспыльчивости, эмоциональной неустойчивости [3, с. 66].

Невысокая степень сосредоточенности внимания, рассеянность, «физическое» присутствие на уроке, – эти симптомы свойственны детям, которые стараются избежать вызывающих тревожность факторов школьной жизни. Они либо вытесняют тревожащие их факторы из поля сознания, либо находятся в мире собственных идей, которые не вызывают тревоги, благодаря чему это состояние является для них наиболее удобным. Одним из основных страхов в данном возрасте станет страх опоздать в школу, но опоздать значит не только не успеть, но и испуг заслужить замечание, сделать что-либо не так, как положено.

В большинстве случаев тревожность у детей младшего школьного возраста вызвана:

- не благоприятными возможностями и рвениям ребенка (например, в силу возрастных особенностей: «все дети в четыре года уже читают, а мой ребенок еще нет»);
- противоречивыми требованиями к ребенку (родители то разрешают что-то, то запрещают);
- безразличием к ребенку, что приводит к чувству опасности и незащищенности (например, иди сам сделай уроки, видишь, мама занята);
- требования, которые ставят ребенка в униженное и зависимое состояние (например, «ты ничего без моей помощи сделать не можешь! Ты хуже, чем все остальные»).

В школьном возрасте под воздействием учебно-воспитательного процесса происходят серьезные трансформации психического развития ребенка, что подготавливает его к переходу в самый сложный период жизни подростковый. Индивидуальные различия людей проявляются уже вполне отчетливо с самого младенческого возраста, а тем более в младшем школьном. На формирование личности влияет и то, с какой готовностью ребенок пришел в школу, и то, в какой семье он рос до школы, и то, какие педагогические воздействия будут по отношению к нему применяться, и от его уже приобретенных и врожденных индивидуальных характеристик.

Младший школьный возраст – это период позитивных изменений и переустройств, происходящих с ребенком. Личностное развитие приводит к увеличению причин школьной тревожности.

1.3 Возможности творческой деятельности в снижении тревожности младших школьников

Использование творческой деятельности в снижении тревожности младших школьников – это совокупность всех видов работы, основой которого является использование творческих видов деятельности (рисования, лепки, песочная терапия).

Творческий процесс позволяет в символической форме трансформировать проблемную ситуацию и найти пути ее разрешения, выразить эмоции и понять свои переживания. Основной механизм любого вида арт-терапии – это трансформация и сублимация. Трансформация подразумевает преобразование страха к какому-либо явлению или событию в другое эмоциональное отношение. Одна из задач в случаях тревожности у детей – это не ликвидировать тревожность, а перевести ее в допустимые границы здоровой реакции [13, с. 510].

А.В Микляева выделяет такие типы творческой деятельности у детей младшего школьного возраста:

- игровая деятельность;
- продуктивная деятельность;
- музыкальная деятельность;
- театрализованная деятельность;
- художественно-речевая деятельность [11, с. 248].

Вид работы по снижению тревожности зависит от того, какая ведущая деятельность ребенка ему наиболее присуща. В младшем возрасте – это театральная игра, музыкальная деятельность, а в старшем школьном возрасте – словесно-логические методы (сказка). Игра признана универсальным способом снижения тревожности в младшем школьном возрасте.

Центральным моментом игрового метода снижения тревожности является диалогичность и обратная связь во взаимодействии взрослого с детьми, которые выражают и вербализируют свои переживания в сюжете и персонажах игры. Придавая оживленность своему страху, манипулируя с ним в игре, ребенок неосознанно фиксирует то, что он может сам распоряжаться собственным чувством тревожности.

Как вспомогательный метод снижения тревожности применяется рисование, поскольку оно помогает диагностировать и интерпретировать эмоциональные проблемы, работать с чувствами, которые дети не осознают по тем или иным причинам. Рисуя, школьники дают выход собственным эмоциям, желаниям, перестраивают свои отношения в всевозможных ситуациях и безболезненно соприкасаются с некоторыми страшными, неприятными и травмирующими образами.

К сожалению, многие считают рисование бесполезным занятием, либо недооценивают его значимость. Рисование – это и отражение мира глазами ребенка, и моделирование мира, и демонстрация своего отношения к нему. Если рисование и не поможет избавиться от детской тревожности, то оно поможет ребенку отразить в рисунке свои чувства. А выражение чувств – это шаг к тому, что бы их преодолеть. Выражение объекта тревожности или явления на листе бумаги способствует ослаблению травмирующей функции

тревожности, заменяя ее на заинтересованность в процессе рисования. Для коррекционной работы посредством творчества не имеет значения уровень творческих способностей.

Методики коррекции тревожности с помощью творческой деятельности недостаточно эффективны, если пугающая ситуация происходила с ребенком недавно и имела объективные причины бояться. Самый подходящий возраст для коррекции тревожности средствами творческой деятельности – 5-11 лет, потому что именно в этом возрасте человеку присуще спонтанное изобразительное творчество – открытое, неструктурированное, неорганизованное и непринужденное.

Лепка имеет большое значение не только для коррекции тревожности, но и для учебно-воспитательных целей. Она развивает зрительное восприятие, наглядно-образное мышление, память, мелкую моторику (которая также способствует развитию интеллекта и речи). По похожему рисуночному принципу, коррекционный метод «слепи и сломай» помогает преодолеть тревожность при помощи «материального разрушения» сделанного.

Другой коррекционный метод при помощи лепки предполагает изменение объекта тревожности – сделать его смешным, нестрашным (прилепить украшения), долепить защитный механизм.

Из песка можно так же, как и из глины, пластилина, лепить различные фигуры, выражающие страх, и манипулировать с ними. Песок, глина, игрушки, куклы и другие материалы здесь являются проводником между ребенком и психологом/взрослым.

Играя с песком, ребенок улучшает свои творческие способности и мышление.

Снижение тревожности при помощи песочной терапии создает комфортную для ребенка ситуацию, где он чувствует себя безопасно и может открыться, так как песок очень знаком ему ранее. Плюс методики заключается еще и в минимальности необходимых для нее материалов.

Театральное искусство – еще один известный способ, который применяется как в иностранной, так и в отечественной практике работы по снятию тревожности у младших школьников. Театральное искусство или театр, как способ реализован на процессах идентификации ребенка с любимым героем мультфильма, сказки и с любимой игрушкой. Это частный способ снижения тревожности. Главным приемом по снижению тревожности у младших школьников, является игра с куклой. Кукла считается промежуточным объектом взаимодействия младшего школьника и психолога. Любимая игрушка «принимает участие» в спектакле, сюжет которого считается травмирующим для ребенка, попадает в ужасную ситуацию и благополучно с ней совладевает. В ходе эмоционального развития сюжета, напряжение ребенка растет и, достигнув максимальной выраженности, меняется на бурные поведенческие реакции и снятие психологического напряжения.

Выводы по первой главе

Рассмотренные концепции тревожности и исследование определений «тревожность» и «тревога», даёт возможность сделать вывод о том, что данные состояния имеют взаимосвязь с историческим этапом существования общества. Это находится в содержании страхов, характере возрастных пиков тревоги и беспокойства.

Тревожность представляет собой специфическую характеристику младшего школьного возраста. Она находит свое проявление в самых разнообразных формах поведения и деятельности.

Изучив литературу, можно обозначить то, что у младших школьников тревожность ещё не является стабильной характерной чертой, а больше подразумевает собою функцию неблагоприятных отношений с близкими взрослыми. Всё это поправимо при проведении конкретных психолого-педагогических способов снижения тревожности.

Глава 2 Экспериментальное исследование тревожности в младшем школьном возрасте и способы ее снижения в процессе творческой деятельности

2.1 Организация и методы исследования. Анализ результатов первичного этапа эксперимента

Базой исследования выступила МБОУ городского округа Тольятти «Школа № 46». В исследовании принимали участие 20 учеников 2 «А» класса и 20 учеников 2 «Б» класса.

Для проведения экспериментального исследования школьной тревожности ученики были разделены на 2 группы:

- контрольная группа (КГ) – 20 учеников 2 «А» класса;
- экспериментальная группа (ЭГ) -20 учеников 2 «Б» класса.

Экспериментальное исследование школьной тревожности у детей младшего школьного возраста состояло из трех этапов.

Первый этап исследования – констатирующий. На констатирующем этапе исследования были определены методики исследования для диагностики уровня тревожности детей младшего школьного возраста, проведение констатирующей диагностики учеников КГ и ЭГ.

Второй этап исследования – формирующий. На формирующем этапе исследования была разработана и реализована программа, направленная на снижение высокого уровня школьной тревожности, она была использована с детьми ЭГ, дети КГ участие в занятиях не принимали.

На контрольном этапе исследования была проведена повторная диагностика учеников КГ и ЭГ с целью оценки программы, направленной на снижение тревожности детей.

Для исследования уровня тревожности были использованы следующие методики, представленные в диагностической карте (таблица 1).

Таблица 1 – Диагностическая карта исследования

Название методики	Область применения
Тест школьной тревожности Филлипса	Показатели данного теста дают представление как об общей тревожности – чувственном состоянии ребенка, связанном с различными формами его включения в жизнь школы, так и о частных способах проявления школьной тревожности
Тест тревожности (Р. Тэммпл, В. Амен, М. Дорки)	Изучение общей тревожности
Методика уровня тревожности по методике «Шкала самооценки уровня тревожности» Ч.Д. Спилбергера - Ю.Л. Ханина (шкала реактивной тревожности)	Позволяет дифференцировано измерять тревожность как состояние.
«Методика личностной тревожности» (авт. А.М. Прихожан, адапт. М.В. Гамезо, В.С. Герасимовой, Л.М. Орловой)	Предназначена для измерения личностной тревожности
Личностная шкала проявлений тревоги (Дж.Тейлор, адаптация Т.А.Немчина)	Данная методика служит для измерения уровня тревожности

Тест школьной тревожности Филлипса [16, с. 384]. Цель – изучать уровень и характер тревожности, связанной со школой, у детей младшего школьного возраста, оценить эмоциональные особенности отношений ребенка со сверстниками и учителями.

Тест тревожности (Р. Тэммпл, В. Амен, М. Дорки) [10, с. 19]. Цель – определить уровень тревожности ребенка .

Снижение уровня тревожности по методике «Шкала самооценки уровня тревожности» Ч.Д. Спилбергера - Ю.Л. Ханина (шкала реактивной тревожности) [10, с. 40]. Данный тест является надежным и информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность как состояние) и личностной тревожности (как устойчивая характеристика человека). Разработан Ч. Д. Спилбергером (США) и адаптирован Ю. Л. Ханиным (Россия). Цель – выявление личностной тревожности.

Личностная тревожность – это склонность воспринимать круг ситуаций как угрозу.

Методика личностной тревожности (авт. А.М. Прихожан, адапт. М.В. Гамезо, В.С. Герасимовой, Л.М. Орловой) [10, с. 71] Цель – исследование тревожности определяется по оценке испытуемых тревоженности тех или иных ситуациях обыденной жизни.

Личностная шкала проявлений тревоги (Дж. Тейлор, адаптация Т.А. Немчина) [10, с. 126]. Цель – выявления уровня существующей тревожности младшего школьника.

Выборка испытуемых была случайной. Средний возраст учеников 2 класса 8 лет. Перед экспериментом проведена беседа с классными руководителями об общих характеристиках детей и их поведении в школе. Учителя указали, что большинство учеников в классе активны, хорошо приобретают знания, ответственны относительно выполнения домашних заданий, а также участвуют в школьных кружках. Учителя отмечают, что среди учеников есть очень талантливые дети с достаточным уровнем подготовки к обучению в школе, но некоторые из них проявляют волнение, страх, тревожность перед новыми и неизвестными ситуациями школьной жизни.

Исследование детей на выявление уровня тревожности осуществлялось с помощью выше описанных диагностических методик.

Учителя отмечают, что дети с интересом, творчески подходят к выполнению домашних заданий, имеют хорошее школьное образование, но некоторые испытывают тревогу в новой школьной жизни.

На констатирующем этапе исследования с помощью данных методик, была проведена диагностика уровня тревожности детей младшего школьного возраста.

Особенность проведения методик заключалась в том, что вопросы зачитывались не массово, а отдельно для каждого ребёнка. Полученные в результате использования методик данные занесены в таблицу. В

Приложении А, отображены результаты испытуемых по методике «Тест школьной тревожности Филлипса».

На рисунке 1 отражены сводные результаты испытуемых по методике «Тест школьной тревожности Филлипса».

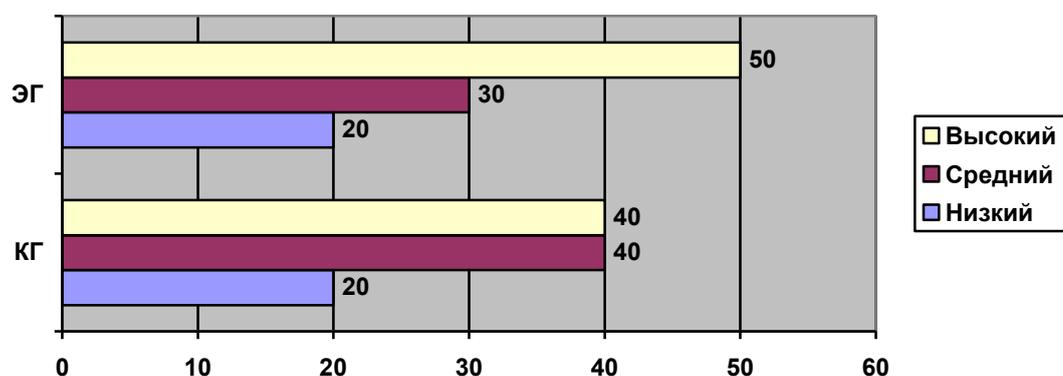


Рисунок 1 - Результаты исследования уровня тревожности младших школьников по методике «Тест школьной тревожности Филлипса»

Анализ результатов методики «Тест школьной тревожности»

М. Филлипса показал, что в КГ 4 детей (20%) имеют низкий уровень тревожности, это дети Ярослав Б., Артем П., Таня Б., Света Д. Из ЭГ низкий уровень тревожности так же выявлен у 4 (20%) детей, это Юлия К., Саша Т., Андрей В., Илья В. Для них характерна высокая адаптация в учебном коллективе, поэтому необходимо внимание на мотивы деятельности обучающегося.

Средний уровень тревожности выявлен у 8 детей (40%) КГ, это дети Николай А., Яна К., Федя Г., Марина Н., Лев И., Степа В., Маша П., Дима Л. В КГ средний уровень выявлен у 6 детей (30%) это дети, Эллина К., Катя А., Григорий В., Егор И., Оля Н., Марина И. У детей преобладает средний уровень тревожности, что говорит, о их хорошей адаптации в учебном коллективе, адекватной оценке своей деятельности, а также оценивании ситуаций, несущих угрожающий характер.

Высокий уровень тревожности был выявлен у 8 детей (40%) КГ, это дети Маша Я., Лариса В., Вика А., Максим М., Иван И., Сережа Г., Коля В.,

Даша Ф. В ЭГ высокий уровень тревожности был выявлен у 10 детей (50%), это дети Марина К., Данил С., Леша А., Руслан Ф., Полина П., Степа Д., Яна Р., Тимур В., Денис Д., Оксана С. У данных учащихся общественные контакты, в первую очередь, со сверстниками, развиваются на фоне беспокойного чувственного состояния. У данных детей возникали конфликты с одноклассниками, разногласия и вероятны ситуации травли.

Далее, в таблице (Продолжение Приложения А отображены сводные результаты испытуемых по методике «Тест тревожности (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки)».

На рисунке 2 изображены сводные результаты испытуемых по методике «Тест тревожности (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки)».

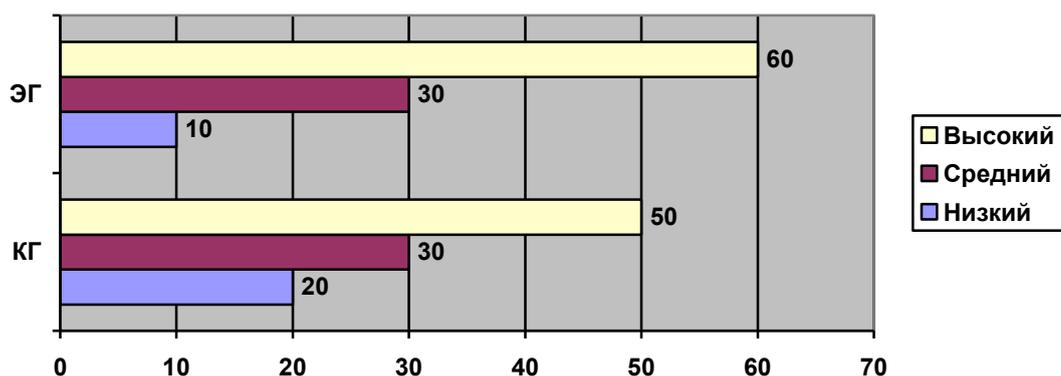


Рисунок 2 - Результаты исследования уровня тревожности младших школьников по методике «Тест тревожности (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки)»

Так, данные рисунка 2 показывают, что низкий уровень тревожности выявлен у 4 детей (20%) КГ, это дети Ярослав Б., Артем П., Тяня Б., Света Д. В ЭГ низкий уровень выявлен у 2 детей (10%), это дети Юлия К., Илья В. Данные дети при выполнении задания, в основном выбирали картинки с улыбающимся лицом, при любой ситуации. Дети практически не испытывают тревожность, они умеют правильно понять то, что от них требуется, при этом верно выбрать модель поведения.

Средний уровень тревожности был выявлен у 6 детей КГ (30%), это дети Николай А., Яна К., Федя Г., Марина Н., Лев И., Степа В. В ЭГ средний уровень выявлен у 6 детей (30%), это дети Эллина К., Катя А., Григорий В., Андрей В., Оксана С., Оля Н. Во время выполнения задания они часто меняли маски, то грустную то веселую, не были уверены полностью в своем выборе – это указывает на то, что дети в некоторых ситуациях имеют тревожность, но в целом на ситуации они реагируют спокойно.

Высокий уровень тревожности был выявлен у 10 детей (50%) КГ, это дети Маша Я., Лариса В., Вика А., Максим М., Иван И., Маша П., Маша П., Сережа Г., Коля В., Даша Ф., Дима Л. В ЭГ высокий уровень был выявлен у 12 детей (60%) это дети Саша Т., Марина К., Данил С., Леша А., Руслан Ф., Полина П., Степа Д., Яна Р., Тимур В., Егор И., Денис Д., Марина И. Дети в процессе выполнения задания, выбирали грустные маски – это говорит о том, что они не уверены в себе и обладают заниженной самооценкой. Они очень редко проявляют инициативу, что приводит к постоянному чувству страха перед неизвестным.

Далее, в Приложении А отобразим сводные результаты испытуемых по методике «Шкала самооценки уровня тревожности» Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина (шкала реактивной тревожности).

На рисунке 3 отображены сводные результаты испытуемых по методике «Шкала самооценки уровня тревожности» Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина (шкала реактивной тревожности).

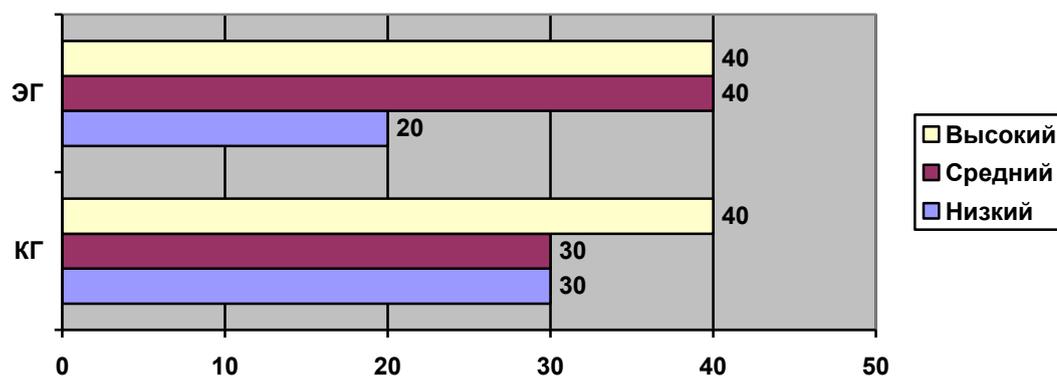


Рисунок 3 - Результаты исследования уровня тревожности младших школьников по методике «Шкала самооценки уровня тревожности» Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина (шкала реактивной тревожности)

Анализ результатов методики «Шкала самооценки уровня тревожности» Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина (шкала реактивной тревожности) показал, что КГ 6 детей (30%) имеют низкий уровень тревожности – это дети Ярослав Б., Николай А., Артем П., Таня Б., Света Д., Даша Ф. Из ЭГ низкий уровень тревожности так же выявлен у 4 детей (20%), это Юлия К., Саша Т., Андрей В., Илья В. Для них свойственно поведение спонтанное и чаще всего необдуманное, им всегда нужно пробуждать уровень своей активности. У данных детей преобладает чувство удовлетворения, они довольны общением и отношением со сверстниками, им нравится ходить в школу, однако ощущение ответственности у них может быть понижено. Временами очень невысокая тревожность в показателях теста считается итогом интенсивного вытеснения личностью высокой тревоги с целью продемонстрировать себя в «лучшем свете».

Средний уровень тревожности выявлен у 6 детей (30%) КГ, это дети Яна К., Федя Г., Марина Н., Лев И., Степа В., Маша П., Дима Л. В ЭГ средний уровень выявлен у 8 детей (40%) это дети, Элина К., Катя А., Григорий В., Егор И., Оля Н., Денис Д., Оксана С., Марина И. У данных детей преобладает средний уровень тревожности. Дети чувствуют себя уверенно при общении со взрослыми и сверстниками, при этом, они испытывают страх перед учителем. Иногда у них возникает тревога за оценку или предмет, в целом

такие данные свидетельствуют о нормальном развитии личности. Для таких детей свойственно состояние одиночества и замкнутости в себе, они чаще других испытывают различные эмоциональные переживания или волнения, сильно зависят от мнения окружающих, они чаще других своих сверстников переживают состояние эмоционального дискомфорта, предчувствие грядущей опасности является выражением неудовлетворенности.

Высокий уровень тревожности был выявлен у 8 детей (40%) КГ, это дети Маша Я., Лариса В., Вика А., Максим М., Иван И., Сережа Г., Коля В., Даша Ф. В ЭГ высокий уровень тревожности был выявлен у 10 детей (50%), это дети Марина К., Данил С., Леша А., Руслан Ф., Полина П., Степа Д., Яна Р., Тимур В., Денис Д., Оксана С. У этих детей тревожность характеризуется напряжением и беспокойством. Высокая тревожность является причиной нарушения внимания и иногда координации. Высокая тревожность предполагает предрасположенность к проявлению волнения в обстановках оценки его компетентности. Важные отклонения от уровня умеренной тревожности требуют особенного интереса. В данном случае следует понизить значимость ситуации и задач, перенести внимание на осмысление деятельности и формирование чувства уверенности в успехе. Как правило, для них характерен «взрывной» характер, склонность к восприимчивости различных внутренних и внешних угроз собственной самооценки и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. В результате чего, у них, как правило, выражен уровень конфликтности.

Далее, в Приложении А отобразим сводные результаты испытуемых по методике «Методика личностной тревожности» (авт. А.М. Прихожан, адапт. М.В. Гамезо, В.С. Герасимовой, Л.М. Орловой).

На рисунке 4 изображены сводные результаты испытуемых по методике «Методика личностной тревожности» (авт. А.М. Прихожан, адапт. М.В. Гамезо, В.С. Герасимовой, Л.М. Орловой).

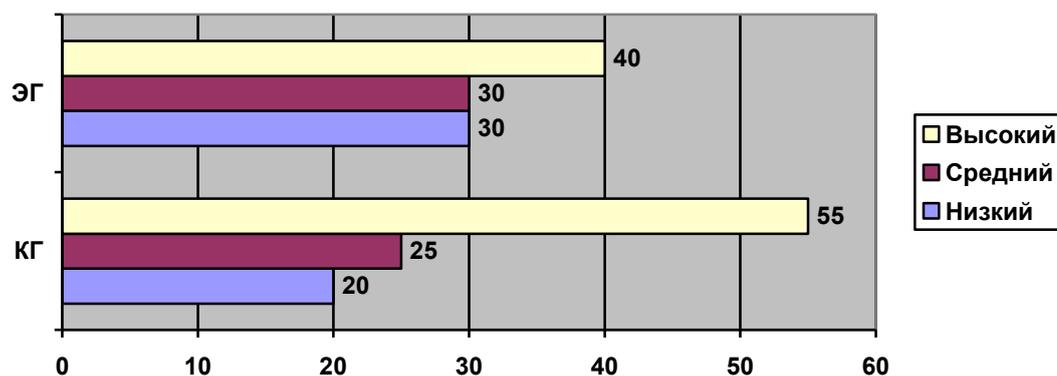


Рисунок 4 - Результаты исследования уровня тревожности младших школьников по методике «Методика личностной тревожности» (авт. А.М. Прихожан, адапт. М.В. Гамезо, В.С. Герасимовой, Л.М. Орловой)

По результатам проведенной диагностики тревожности было выявлено, что у 4 детей КГ (20%), это дети Ярослав Б., Николай А., Артем П., Тяня Б., и у 6 детей ЭГ (30%), это дети Юлия К., Элина К., Катя А., Саша Т., выявлен низкий уровень тревожности. Эти дети закомплексованы и боязливы в отношении проб и ошибок.

По результатам диагностики у 5 детей КГ (25%), был выявлен средний уровень тревожности это дети, Федя Г., Степа В., Маша П., Степа В., Маша П и у 6 детей (30%) ЭГ, это дети Григорий В., Егор И., Денис Д., Оксана С., Оля Н., Марина И. У этих детей существует дефицит знаний о себе, о своих возможностях, иногда они боятся раскрыться перед другими, они боятся проявить свой собственный потенциал и свои возможности, у них часто возникают трудности в межличностных отношениях, что в результате препятствует нормальному психологическому развитию детей и мешает их общению со сверстниками. Безусловно, это ограничивает их круг общения, что мешает формированию межличностных отношений в коллективе.

В КГ у 11 (55%) детей был выявлен высокий уровень, это дети Маша Я., Яна К., Лариса В., Вика А., Максим М., Иван И., Марина Н., Сережа Г., Коля В. В ЭГ высокий уровень выявлен у 8 детей (40%), это дети Марина К., Данил С., Леша А., Руслан Ф., Полина П., Степа Д., Яна Р., Тимур В. Следует выделить тот факт, что шкала магической тревожности не имеет, каких-либо

общих точек соприкосновения с другими шкалами, что указывают на её независимость от других. В результате проведенного исследования, подростки в графе «услышать заклинания» дали максимальный балл.

Далее, в Приложении А отобразим сводные результаты испытуемых по методике «Личностная шкала проявлений тревоги» (Дж. Тейлор, адаптация Т.А. Немчина).

На рисунке 5 отображены сводные результаты испытуемых по методике «Личностная шкала проявлений тревоги» (Дж. Тейлор, адаптация Т.А. Немчина).

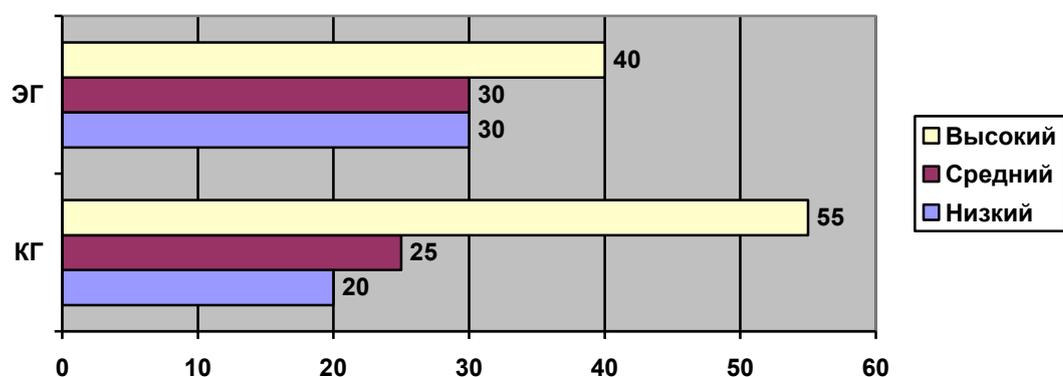


Рисунок 5 - Результаты исследования уровня тревожности младших школьников по методике «Личностная шкала проявлений тревоги» (Дж. Тейлор, адаптация Т.А. Немчина)

Таким образом, у 3 детей из КГ (20%) был выявлен низкий уровень, это дети Ярослав Б., Николай А., Артем П. В ЭГ низкий уровень выявлен у 4 детей (30%) это дети Юлия К., Эллина К., Андрей В., Илья В. Школа и все школьные требования, а также различные трудности, с которыми они сталкиваются во время своего обучения и нахождения в школе, являются для этих ребят естественными, что создает условия для их нормального функционирования и развития в процессе всего школьного обучения. Данные дети, легче всего устанавливают дружеские контакты с одноклассниками, а также хорошо выстраивают взаимоотношения с педагогами в процессе учебной и внеурочной деятельности. Кроме того, они легко находят контакт с окружающими их людьми и быстро заводят новые знакомства. Отношения

таких детей более эмоционально насыщены, по сравнению с теми, кто испытывает высокий и средний уровень тревожности.

Средней уровень тревожности был выявлен у 4 детей их КГ (25%), это дети Федя Г., Лев И., Степа В., Маша П. В ЭГ средний уровень выявлен у 2 детей (, это дети Григорий В., Денис Д. Данные дети, в какой-то степени, больше всего ориентированы на мнение и оценку окружающих, однако, они не полностью зависят от неё. Средний уровень, в данном случае, указывает на то, что вероятны предпосылки для появления тревожности у данных детей не физического, а больше общественного плана. То есть у них наличествует испуг к самовыражению, они также опасаются оценок и возможных проблем в межличностных контактах и взаимодействиях.

Высокий уровень был выявлен у 13 детей КГ (65%), это дети Маша Я., Яна К., Лариса В., Вика А., Максим М., Иван И., Марина Н., Тяня Б., Сережа Г., Коля В., Света Д., Даша Ф., Дима Л. У ЭГ высокий уровень был выявлен у 14 человек (70%), это дети, Катя А., Саша Т., Марина К., Данил С., Леша А., Руслан Ф., Полина П., Степа Д., Яна Р., Тимур В., Егор И., Оксана С., Оля Н., Марина И. Данные показатели указывают на то, что у этих детей отмечена склонность к переживаниям различной степени тревожности, то есть тревожность данных детей, может проявляться в различной интенсивности, то есть, находясь в школьной ситуации, например, в процессе обучения, проверки или оценки знаний, а также в процессе их взаимодействия с педагогами и одноклассниками. Для них характерно то, что они боятся зачастую раскрыть свой потенциал и им важно мнение большинства.

На рисунке 6 представлены общие результаты диагностики тревожности по всем методикам на констатирующем этапе исследования.

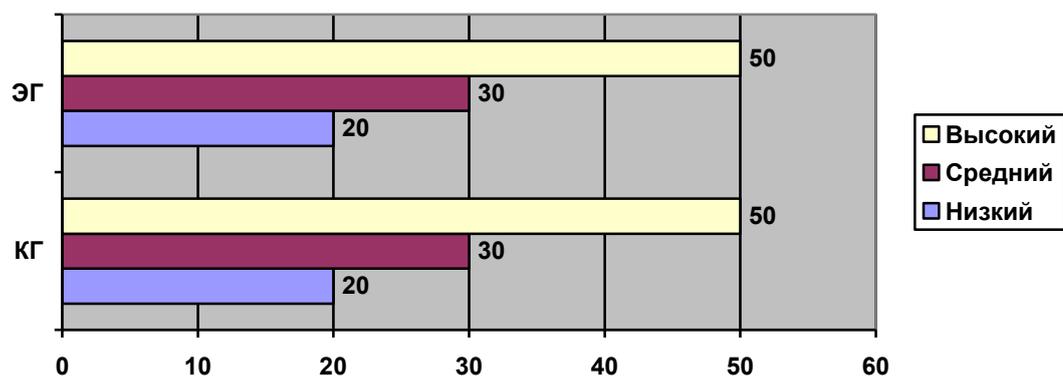


Рисунок 6 - Общие результаты диагностики тревожности по всем методикам на констатирующем этапе исследования.

Таким образом, результаты констатирующего этапа исследования, указывают, что в обеих группах КГ и ЭГ, одинаковое количество детей, с высоким уровнем тревожности. Так, высокий уровень тревожности был выявлен у половины детей из 2 «А» класса и у половины детей 2 «Б» класса, у детей с высоким уровнем общей тревожности могут наблюдаться сложности во взаимодействии со сверстниками и преподавателями, также они могут испытывать беспокойство при ответах у доски и выступлениях перед аудиторией. У данных детей проявляется повышенное беспокойство, неуверенность в себе, эмоциональная неустойчивость. Для этих детей характерно то, что они очень чувствительны к своим неудачам, которые с ними происходят, поэтому они часто отказываются от какой-либо деятельности, которая может вызвать у них затруднения. Уровень тревожности также влияет на школьную деятельность. Зачастую, у детей с высоким уровнем тревожности отмечено, что они не справляются с требованиями учителей и родителей. У них снижен общий эмоциональный фон на поведенческом уровне, и это проявляется в том, что они обладают повышенным беспокойством, иногда такие подростки могут проявлять агрессию по отношению к своим сверстникам.

Следовательно, необходимо разработать способы, направленные на снижение тревожности детей младшего школьного возраста.

2.2 Способы, направленные на снижение высокого уровня школьной тревожности

Задача формирующего этапа исследования: разработать и реализовать способы, направленные на снижение высокого уровня школьной тревожности. По результатам диагностического исследования была выделена экспериментальная группа, с которой будет проводиться формирующий этап эксперимента – это ученики 2 «А» класса.

Использование в практике творческой деятельности по снижению тревожности младших школьников разных способов, позволит повысить самооценку ребенка, поможет научить ребёнка умению справиться с собой и со своей тревожностью в различных ситуациях, научит его преодолевать чувства, которые вызывают у него тревожность, научат его контролировать и сдерживать свои эмоции.

Дети младшего школьного возраста отличаются тем, что они не всегда могут открыто сказать о своих проблемах. В основном дети предпочитают хранить их внутри себя, в результате чего, они испытывают чувство повышенной тревожности, которое может привести к стрессу или более серьезным последствиям. В таких случаях, полезно использовать способы снижения тревожности. Одним из способов, который применяется при снижении тревожности детей младшего школьного возраста, выступает – творческая деятельность.

Была разработана программа «Творческая мастерская», которая ориентирована на снижение тревожности, а также на активное приобщение младших школьников к художественному творчеству. Обучающиеся создают своими руками игрушки, и все, что подскажет фантазия!

Цель программы – снижение тревожности у детей младшего школьного возраста в процессе творческой деятельности.

Задачи программы:

- создать благоприятные условия, способствующие снижению уровня школьной тревожности;
- ознакомить детей со средствами творческой деятельности;
- учитывать возрастные особенности учащихся;
- разработать и внедрить способы снижения тревожности у младших школьников в процессе творческой деятельности;
- развить у детей интерес друг к другу, к творческой деятельности и правильного отношения к сверстникам;
- снижение уровня тревожности.

Условия реализации программы:

- дополнительная общеобразовательная программа «Творческая мастерская» адресована учащимся от 7 до 8 лет;
- занятия проходят 1 раз в неделю по 1 часу (34 часа).

Формы организации детей на занятиях:

- групповые,
- индивидуально - групповые.

Содержание программы: программа является вариативной, педагог может вносить изменения в содержание тем. Предназначена для внеурочной деятельности.

Занятия направлены на снятие тревожности детей. Данная программа поможет детям конструктивно преодолевать ситуации стресса и тревоги, развить положительное представление о своих возможностях, а также применять в жизни техники для прохождения затруднительных ситуаций.

Тематический план занятий по программе «Творческая мастерская» представлен в Приложении Б.

Так, например, рисование, выступает одним из методов снижения тревожности, так как с помощью рисования, ребёнок сможет открыто выразить все свои чувства на бумаге.

С помощью рисунка, ребёнок может выразить все положительные и отрицательные эмоции, которые он испытывает, может отразить то, чего он боится, или то, что он больше всего любит. Считается, что рисование является одним из более эффективных методов по коррекции тревожности детей в младшем школьном возрасте.

С помощью рисования, также можно определить настроение и настрой ребёнка, можно посмотреть какие цвета он использует в рисовании и определить по линиям рисунка или по изображению то, что его тревожит.

Использование техники лепки из пластилина также способствует снятию тревожности. Кроме того, лепка из теста или пластилина помогает также развивать мелкую моторику у детей. Через лепку, также как и через рисование, ребёнок сможет выразить то, что его тревожит.

Работа с глиной, тестом или пластилином, развивает гибкость и податливость, которая делает ее применимой для удовлетворения самых всевозможных потребностей. Довольно тревожные дети могут разными способами дать выход своему тревожному состоянию. Например, слепить фигурку того, на кого они очень злятся, а потом разломать ее. Этот вид творчества – один из самых наглядных из всех видов искусства, который позволяет специалисту по психологии следить за состоянием ребенка, что является очень важным в работе с любой задачей.

Музыка, театр и танцы, помогают детям осваивать мир человеческих чувств, музыкальные упражнения и игры используются как средство развития слухового внимания, чувства ритма, координации движений, участие в инсценировках песен, сказок и стихов дает возможность стеснительным, тревожным, мнительным детям развивать их способности и проявлять свои личные качества.

Выполнение работы с использованием аппликации из сухоцветов помогает не только снизить тревожность, но и познакомить детей с природными материалами, рассказать про проблемы окружающей среды, научить ребенка ценить природу. Использование различных природных

материалов и выполнения из них поделок, то есть аппликационная терапия, сегодня используется в преодолении эмоциональных расстройств и тревожных отклонений у детей младшего школьного возраста. Для того чтобы использование способа оказало положительное влияние на ребёнка, оно должно соответствовать его эмоциональному состоянию то есть через мир природных материалов дети осваивают чувства, эмоции и переживания. Когда дети выполняют задания, они сосредотачиваются, концентрируются и успокаиваются.

В каждое занятие включена ритмика (снятие напряжения), пантомимика (развитие выразительности в движениях и жестах), коллективные игры и танцы (преодоление барьеров в общении). У ребенка появляются положительные черты характера: честность, уверенность, доброта и смелость. Исчезают невротические проявления (тревожность, различного рода опасения, неуверенность). Дети на этих занятиях познают различные эмоции и учатся управлять ими.

Таким образом, творческая деятельность помогает снять высокий уровень тревожности у детей младшего школьного возраста, эмоциональное расстройство, кроме того они также развивают творчество, фантазию, память и другие черты у детей.

Программа по снижению тревожности включает в себя семь занятий. Далее, представим подробное описание занятий.

Первое занятие. Вводное.

На вводном занятии учитель ознакомил детей с основными занятиями, которые входят в комплекс программы по творческой деятельности. После, учитель рассказал детям какие они будут использовать материалы и с каким оборудованием они будут работать. В конце вводного занятия учитель рассказал детям инструктаж и правила техники безопасности.

Второе занятие. – «Соленое тесто».

Второе занятие было на тему «солёное тесто». В начале занятия учитель рассказал детям историю возникновения солёного теста, рассказал

как оно изготавливается, основные свойства и применения. Учитель рассказал и показал детям материалы и устройства, которые они будут использовать в работе с соленым тестом. Учитель привёл примеры и показал техники работы с солёным тестом. После вводной части занятия дети приступили к практическому выполнению. Учитель раздал детям задание. Дети в начале должны выбрать направление, в котором они будут работать, это направление может быть на тему космоса, природы, подводного мира, растений или животных. После того как дети выбрали направление они должны были слепить фигуры из солёного теста.

Основная цель такого занятия помочь ребенку улучшить свое психоэмоциональное состояние с помощью творческого самовыражения, раскрыть творческие возможности, выявить зоны психической проблематики, актуализировать индивидуальные ресурсы, по возможности, приблизить его к состоянию внутренней гармонии.

При работе с соленым тестом тревожные, возбудимые дети успокаиваются и сосредотачиваются на рабочем процессе. Идет мощный внутренний процесс, т.к. тесто дети делают руками, развивается мелкая моторика руки, что способствует речевому развитию. Ребята активно взаимодействуют друг с другом, безусловно, принимают всех членов группы и отлично происходит процесс сплочения не только на коллективных работах, но и на индивидуальных.

Третье занятие. «Лепка из пластилина».

Занятия начинаются с того что учитель рассказывает детям историю создания пластилина, рассказывает из чего создаётся пластилин, где он может быть использован, в целом знакомит детей с данным материалом.

Далее, дети приступают к выполнению работы. Лепка простых по форме овощей, фруктов (по образцу учителя). Рисование пластилином на картоне. Лепка имеет большое значение не только для коррекции страхов, но и для учебно-воспитательных целей. Она развивает зрительное восприятие,

наглядно-образное мышление, память, мелкую моторику (которая также способствует развитию интеллекта и речи).

Преимущества использования работы с пластилином очевидны: можно многократно исправлять создаваемый образ. Работа с пластичными материалами снимает чувство гнева, агрессии, тревожности, страха. Размазывание пластилина по поверхности снижает напряжение, восстанавливает психическую чувствительность. Выражая через пластилин свои чувства, ребенок постепенно освобождается от страхов, успокаивается.

После того как дети выполнили задание, они рассказывают о том, что это, что чувствовали при его выполнении, как назвали свою работу.

Далее, учитель просит слепить детей то, что их волнует, чего они боятся. После создания фигурки ребенку задаются определенные вопросы для детального осознания и выявления нюансов его страха. Далее ребенка просят скомкать или уничтожить слепленное, используя обе руки. Этот метод особенно эффективен, когда ребенка пугают физические вещи или явления (бомба, собака, гроза), которые можно изобразить в лепке.

Коррекционный метод «слепи и сломай» помогает преодолеть страх при помощи «материального разрушения» сделанного. Ребенку предлагают создать из глины или пластилина то, что его пугает. Важно во время выполнения ребенком лепки восхищаться тем, что он делает, выражать свое эмоциональное отношение к слепленной фигуре. По окончании работы нужно обязательно выразить одобрение и похвалить слепленный предмет: «Ух, какой страшный, ужасно пугающий страх!». Во время уничтожения слепленного, можно говорить, увеличивая эмоциональный эффект: «Сильнее его комкай, еще сильнее! Чтобы никогда больше никого не пугал!». После уничтожения нужно выразить радостные чувства и предложить ребенку теперь слепить что-то позитивное и доброе.

Четвертое занятие. «Оригами».

Учитель выбрал тему занятия оригами поскольку, оригами является способом индивидуального самовыражения для детей, которые испытывают

тревожность. Оригами подходит для работы с тревожными детьми, так как лист бумаги практически невозможно испортить, индивидуальная работа с бумажными фигурами позволяет развивать у детей позитивную самооценку получать навык самовыражения лучше узнавать себя поверить в свои возможности, развить творческие способности.

Первое упражнение «Оригами – «Снежинка». В начале упражнения учитель знакомит детей с основными приемами оригами и понятиями: сгиб, пополам, диагональ и др. После этого он раздает каждому ребенку лист бумаги формата А 4.

Далее, учитель просит детей свернуть лист по диагонали и на месте сгиба оторвать кусочек, после еще раз свернуть лист пополам, на месте сгиба оторвать кусочек бумаги и еще раз свернуть и т.д. Потом развернуть свернутую бумагу – что у нас получилось, на что это похоже? На снежинку!

Второе упражнение «Оригами – «Чудо-птица моей фантазии». Учитель предлагает детям сделать фигурку чудо-птицы из бумаги, которая будет символизировать фантазию и помогать мечтать, придумывать что-то и учиться.

Третье упражнение «Оригами – «щенок». Учитель просит ребенка представить то, что его тревожит, или то чего он боится. После того, учитель предлагает всем сделать себе оберег – фигурку из бумаги, которая будет всегда рядом с ребенком и будет помогать ему и оберегать его во всех делах и ситуациях. В виде символа предлагается фигурка собаки, как наиболее употребительный вариант страха.

Работа с оригами активизирует работу полушарий, у ребенка повышается уровень внимательности, развивается воображение, растет скорость, гибкость и оригинальность творческого мышления, стабилизируется на высоком уровне психическое и эмоциональное состояние, снижается тревожность и психическая травматичность, улучшаются двигательные способности рук и глазомер.

Пятое занятие. «Все о песке».

Вначале занятия учитель ставит на стол каждому ребенку поднос с песком – песочную страну. Детей просят опустить руки в толщу песка и спрашивают об их ощущениях: "Какой песок на ощупь: мягкий, холодный, теплый?". Далее детям предлагается закрыть глаза, и рассказывают сказку с пугающими объектами или героями (про Кощея Бессмертного, Змея Горыныча и т.д.). Спрашивают у детей, страшно ли им, и для смелости просят опустить руки в песок, чтобы он придал храбрости. Песок при этом можно сжимать, стискивать, лепить, переворачивать, перебирать, сыпать. Дети рассказывают о своих ощущениях и впечатлениях при прослушивании сказки. В конце ведущих просят загладить руками слой песка в ровную поверхность.

Далее, учитель просит построить детей "Крепость из песка" проводится на влажном песке, который подразумевает собой создание чего-то, что будет держать форму, сохраняться.

Далее, учитель просит рассказать детей, что построенного ими в свободной форме песочного замка: кто живет в этой крепости, что здесь находится и т.д. На третьем упражнении учитель строит крепость вместе с ребенком. Внутри песочного замка нужно расположить те игрушки, которые вызывают у ребенка положительные эмоции. А снаружи крепости те фигуры, которые связаны со страхом ребенка – это те игрушки, от которых замок нужно защищать. Символика игрушек должна быть близка к страхам ребенка. Крепость анализируется совместно с ребенком, оценивается ее защищенность, ее возможности для коммуникации с другими крепостями.

Далее по необходимости и желанию ребенка вносятся некие изменения в строении крепости. Механизм техники действует в стиле мандалы: то, что в крепости (внутри круга) – это я и мои границы; то, что за пределами крепости – это не я, это может быть опасно. Строение крепости отображает уверенность ребенка, силу, способность воспринимать свои страхи.

Песок притягивает практически любого ребенка, ведь у многих именно в песочнице происходят первые социальные контакты с другими детьми. Из

песка можно так же, как и из глины, пластилина, лепить различные фигуры, выражающие страх, и манипулировать с ними.

Играя с песком, ребенок улучшает свои творческие способности и мышление. Манипулируя в песочной игре, дети часто озвучивают свои действия, что в какой-то мере развивает речь и анализ сказанного. Коррекционная работа при помощи песочницы создает комфортную для ребенка ситуацию, где он чувствует себя безопасно и может открыться, так как песок очень знаком ему ранее. Плюс методики заключается еще и в минимальности необходимых для нее материалов.

Шестое занятие. «Рисование».

Рисование нетрадиционными способами является эффективным методом снижения тревожности. Например, рисование пальцами, ладонями, ватными палочками, делает работу более увлекательной и интересной. В начале занятия, учитель предлагает детям изобразить свой страх. Пока дети выполняют задание, учитель проверяет работу, следит за процессом выполнения. Учитель отдельно проводит беседу с учеником с задачей диагностирования конкретики страхов. Вопросы ребенку задаются не напрямую, а в процессе рисования. Такой диалог происходит в комфортной для ребенка обстановке. В разговоре немалое значение играет тон и интонация голоса учителя – голос должен быть не громким, умиротворенным, не эмоциональным, без смысловых заострений в тех или иных фразах. Не рекомендуется задавать «навязывающие» вопросы: говорить нужно не «Скажи, а тебя пугает....?», а «Скажи, а тебя пугает или не пугает...?», эмоционально не окрашивая свои вопросы и спокойно ждать ответа ребенка.

В процессе работы, некоторые дети не смогут правильно понять и выполнить задание. Учитель помог им разъяснить, как нарисовать определенные страхи:

– страх нападения – рисунок агрессивно настроенных людей;

- страх болезни – рисунок медицинских принадлежностей или больницы;
- страх темноты – темная комната с очертаниями мебели или пугающих персонажей;
- страх животного – рисунок пугающего животного;
- страх высоты – рисунок высокого здания и т.д.

После окончания сеанса рисования дети играют в подвижные игры с положительным эмоциональным тембром – благодаря этому снимается то эмоционально негативное воздействие, которое выразилось в процессе рисования страха.

Далее ребенку предлагается нарисовать каждый свой страх по отдельности и показать рисунки. В процессе выполнения задания дети учились свободно и открыто рассуждать о страхе, отвечать на вопросы о нем.

После обсуждения каждого рисунка учитель задает вопросы: "Тебя все еще пугает это явление/объект, или ты уже перестал бояться?".

По окончании все рисунки со страхами отдаются обратно ребенку с предложением нарисовать их теперь так, чтобы было видно отсутствие страха по отношению к изображенным явлениям.

Например, рисунок, на котором не Змей Горыныч нападает на мальчика, а мальчик побеждает Змея.

Седьмое занятие. Итоговое занятие.

Учитель провел опрос детей о занятиях. Каждый ребенок по очереди рассказывал, то, что он выполнит, какие рисунка он нарисовал, что он вылепил. Дети рассказывали, что им понравилось, а что не понравилось в работе. После того как все дети рассказали свои выводы о занятиях, учитель и дети организовали выставку работ, где были представлены все работы детей.

Программа состоит из трех блоков: вводный, основной, завершающий.

- 1) вводный блок включает: знакомство, побуждение к взаимодействию, снятие тревожности.

2) основной блок включает: упражнения, и последующее обсуждение.

3) заключительный блок включает: рефлексию, подведение итогов.

Таким образом, программа состоит из десяти занятий на протяжении месяца. Занятия направлены на снятие тревожности детей, учащихся во 2 «Б» классе. Данная программа коррекции поможет детям конструктивно преодолевать ситуации стресса и тревоги, развить положительное представление о своих возможностях, а так же применять в жизни техники для прохождения затруднительных ситуаций.

2.3 Анализ и обобщение результатов

Для того, что бы доказать эффективность программы, направленной на снижение уровня тревожности у младших школьников, мы провели повторное исследование с детьми ЭГ, по тем же методикам, что и на констатирующем этапе исследования.

В Приложении В, представим контрольные результаты испытуемых по методике «Тест школьной тревожности Филлипса».

В графическом варианте данные контрольного этапа изображены на рисунке 7.

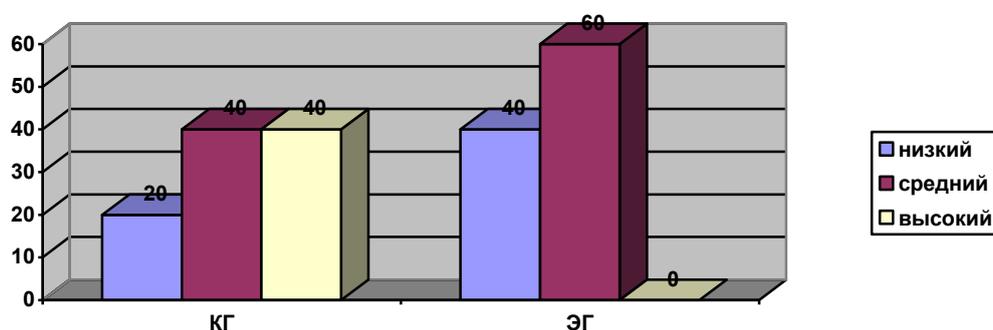


Рисунок 7- Результаты контрольного этапа исследования по методике «Тест школьной тревожности Филлипса»

Как видно из данных рисунка 7, на контрольном этапе исследования, у детей ЭГ высокий уровень тревожности не выявлен.

Средний уровень тревожности выявлен у 12 человек (60%), это дети Эллина К., Катя А., Марина К., Данил С., Леша А., Руслан Ф., Полина П., Григорий В., Егор И., Оля Н., Марина И.

Низкий уровень тревожности выявлен у 8 человек (40%), это дети Юлия К., Саша Т., Андрей В., Степа Д., Яна Р., Илья В., Тимур В., Денис Д., Оксана С.

Далее, на рисунке 8 отобразим результаты детей ЭГ контрольного и констатирующего исследования.

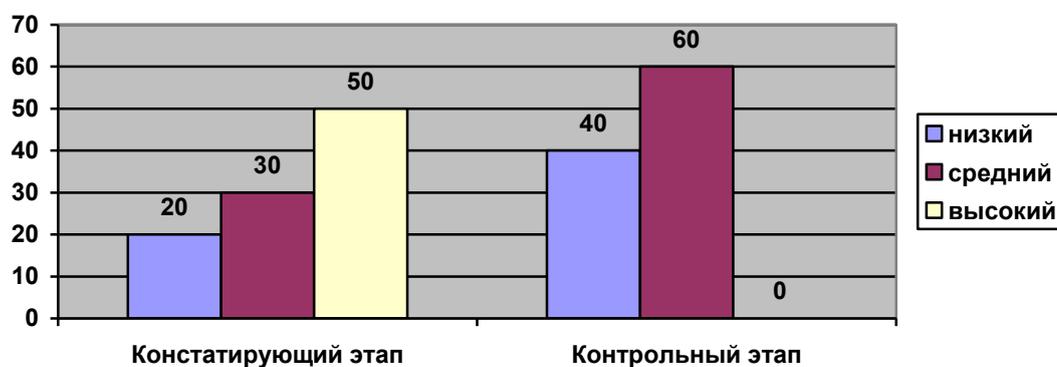


Рисунок 8 – Результаты констатирующего и контрольного исследования детей ЭГ

Как показывают данные рисунка, в целом показатели детей ЭГ стали лучше, так по результатам диагностики, не выявлено детей, с высоким уровнем тревожности. В целом дети из ЭГ, стали увереннее чувствовать себя в учебном коллективе, у них улучшилось чувство ответственности в выполняемой ими учебной деятельности, у них так же отмечено приобретение опыта решать вести правильную манеру поведения в конфликтных и стрессовых ситуациях. У детей ЭГ, сократились социальные контакты, со сверстниками, с учителями.

В Приложении В, представим контрольные результаты испытуемых по методике «Тест тревожности (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки)»

В графическом варианте данные контрольного этапа изображены на рисунке 9.

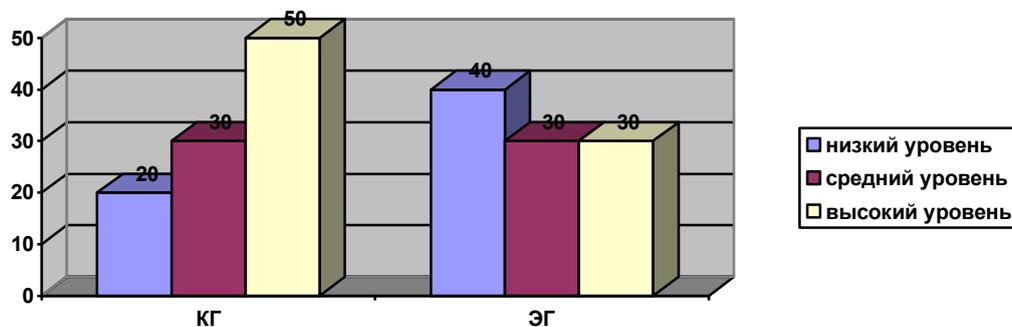


Рисунок 9 – Результаты контрольного этапа исследования по методике «Тест тревожности» (Р. Тэммпл, В. Амен, М. Дорки)

По данным рисунка 9 можно сделать вывод, что изменилось количество детей ЭГ с низким уровнем тревожности, так низкий уровень тревожности выявлен у 8 детей (40%), это дети Юлия К., Эллина К., Катя А., Илья В., Тимур В., Денис Д., Оксана С., Оля Н., Марина И.

Средний уровень тревожности был выявлен у 6 человек (30%), это дети Саша Т., Марина К., Григорий В., Андрей В., Егор И.

Высокий уровень тревожности сократился и выявлен только у 6 детей, это дети Данил С., Леша А., Руслан Ф., Полина П., Степа Д., Яна Р.

Далее, на рисунке 10 отображены результаты детей ЭГ на констатирующем и контрольном этапе исследования.

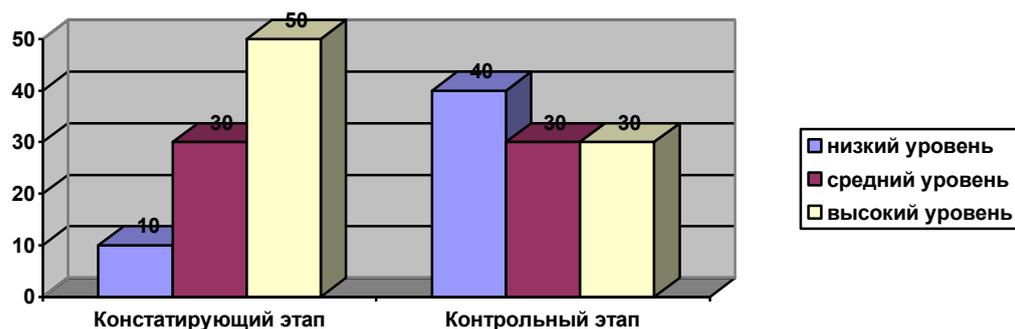


Рисунок 10 – Результаты детей ЭГ на констатирующем и контрольном этапе исследования.

Так видно, что после использования мероприятий, направленных на снижение тревожности младших школьников, сократилось количество детей с высоким уровнем тревожности. Данные дети при выполнении задания, в основном выбирали картинки с улыбающимся лицом, при любой ситуации. Во время выполнения задания они были полностью уверены в своем выборе, это указывает на то, что дети в некоторых ситуациях имеют тревожность, но в целом на ситуации они реагируют спокойно. В целом уровень тревожности соответствует норме развития.

В Приложении В, представим контрольные результаты испытуемых по методике «Шкала самооценки уровня тревожности» Ч.Д. Спилбергера - Ю.Л. Ханина (шкала реактивной тревожности)

В графическом варианте данные контрольного этапа изображены на рисунке 11.

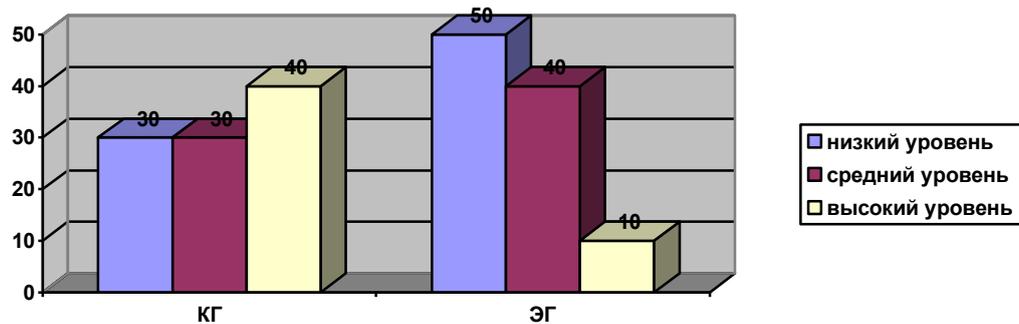


Рисунок 11 – Результаты контрольного этапа исследования по методике «Шкала самооценки уровня тревожности» Ч.Д. Спилбергера - Ю.Л. Ханина (шкала реактивной тревожности)

Так, по данным таблицы и рисунка можно отметить, что после проведения с детьми мероприятий, направленных на снижение тревожности младших школьников, сократилось количество детей с высоким уровнем тревожности. Низкий уровень тревожности выявлен у 10 детей (50%), это дети Юлия К., Саша Т., Руслан Ф., Андрей В., Степа Д., Яна Р., Илья В., Тимур В., Оля Н., Марина И.

Средний уровень был выявлен у 8 детей (40%), это дети Элина К., Катя А., Марина К., Данил С., Григорий В., Егор И., Денис Д., Оксана С.

Высокий уровень отмечен у 2 детей (10%) это Леша А., Полина П.

На рисунке 12 отображены результаты детей ЭГ на констатирующем и контрольном этапе исследования.

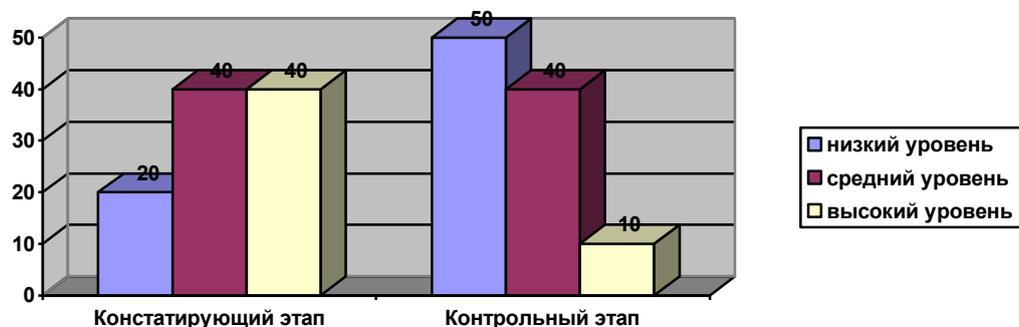


Рисунок 12 – Результаты констатирующего и контрольного этапа исследования по методике «Шкала самооценки уровня тревожности» Ч.Д. Спилбергера - Ю.Л. Ханина (шкала реактивной тревожности)

В целом, показатели детей улучшились. У данных детей преобладает чувство удовлетворения, они довольны общением и отношением со сверстниками, им нравится ходить в школу, дети чувствуют себя уверенно при общении со взрослыми, иногда у них может возникать тревога за оценку или предмет, в целом такие данные свидетельствуют о нормальном развитии личности. Для таких детей не свойственно состояние одиночества или замкнутости в себе. В результате чего, у них, как правило, не выражен уровень конфликтности.

В Приложении В, представим контрольные результаты испытуемых по методике «Методика личностной тревожности» (авт. А.М. Прихожан, адапт. М.В. Гамезо, В.С. Герасимовой, Л.М. Орловой).

В графическом варианте данные контрольного этапа изображены на рисунке 13.

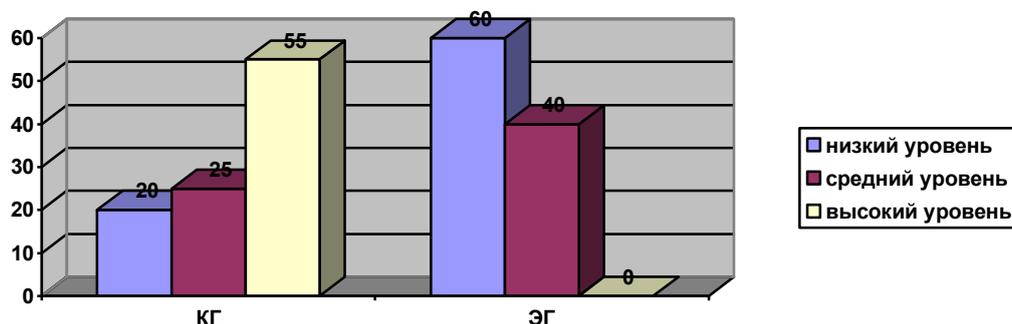


Рисунок 13 – Результаты контрольного этапа исследования по методике «Методика личностной тревожности» (авт. А.М. Прихожан, адапт. М.В. Гамезо, В.С. Герасимовой, Л.М. Орловой)

Так, по данным видно, что выросло количество детей с низким уровнем тревожности 12 детей (60%), это дети Юлия К., Элина К., Катя А., Саша Т., Марина К., Данил С., Андрей В., Илья В., Тимур В., Оксана С., Оля Н., Марина И.

Средний уровень выявлен у 8 детей (40%), это Леша А., Руслан Ф., Полина П., Григорий В., Степа Д., Яна Р., Егор И., Денис Д.

Высокий уровень тревожности не выявлен.

На рисунке 14 отображены результаты детей ЭГ на констатирующем и контрольном этапе исследования.

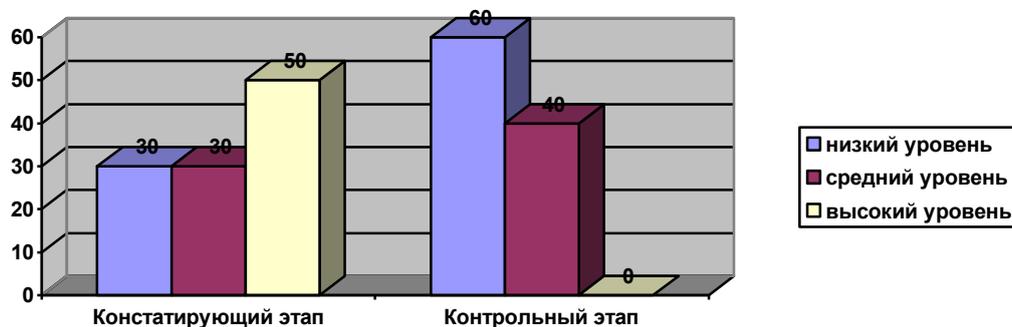


Рисунок 14 – Результаты констатирующего и контрольного этапа исследования по методике «Методика личностной тревожности» (авт. А.М. Прихожан, адапт. М.В. Гамезо, В.С. Герасимовой, Л.М. Орловой)

По результатам проведенной диагностики высокой тревожности не было выявлено, в целом, дети стали менее боязливы в отношении проб и ошибок, которые неизбежны в процессе нахождения в школе. Они стали не бояться раскрыться перед другими, не боятся проявить свой собственный потенциал и свои возможности, у них не возникают трудности в межличностных отношениях, что в результате не препятствует нормальному психологическому развитию подростков и не мешает их общению со сверстниками.

В Приложении В, представим контрольные результаты испытуемых по методике «Личностная шкала проявлений тревоги» (Дж. Тейлор, адаптация Т.А. Немчина)

В графическом варианте данные контрольного этапа изображены на рисунке 15.

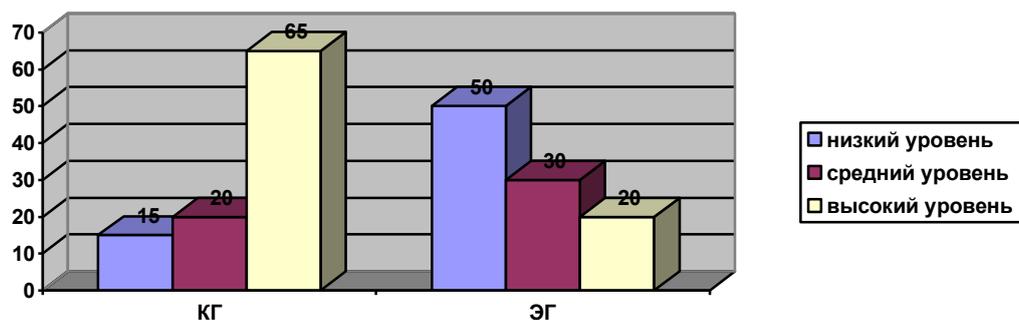


Рисунок 15 – Результаты контрольного этапа исследования по методике «Личностная шкала проявлений тревоги» (Дж. Тейлор, адаптация Т.А. Немчина)

По данным рисунка 15, видно, что количество детей, которые имели высокий уровень тревожности, сократилось, так сейчас всего у 4 (20%) детей выявлен высокий уровень тревожности, это дети Степа Д., Яна Р.

Средний уровень тревожности выявлен у 6 детей (30%), это дети Полина П., Григорий В., Тимур В., Егор И., Денис Д., Оксана С.

Низкий уровень тревожности выявлен у 10 (50%) детей, это дети Юлия К., Элина К., Катя А., Саша Т., Леша А., Руслан Ф., Андрей В., Илья В., Оля Н., Марина И.

Далее, на рисунке 16 изображены результаты детей ЭГ на констатирующем и контрольном этапе исследования.

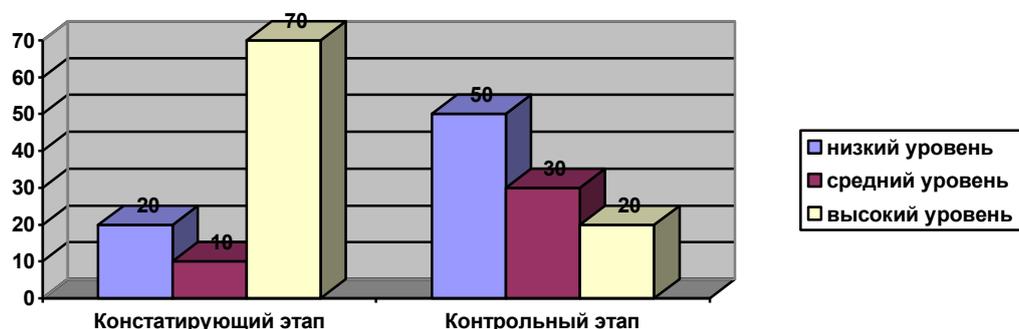


Рисунок 16 - Результаты констатирующего и контрольного этапа исследования по методике «Личностная шкала проявлений тревоги» (Дж. Тейлор, адаптация Т.А. Немчина)

По результатам видно, что у детей появилось чувство уверенности в себе, чувство эмоциональной устойчивости. У них повысился, общий эмоциональный фон на поведенческом уровне, и это проявляется в том, что они стали меньше беспокоиться, стали проявлять меньшую агрессию по отношению к своим сверстникам.

Далее, на рисунке 6, представим общие результаты диагностики тревожности по всем методикам на констатирующем этапе исследования.

На рисунке 17 изображены данные детей ЭГ, на контрольном этапе исследования.

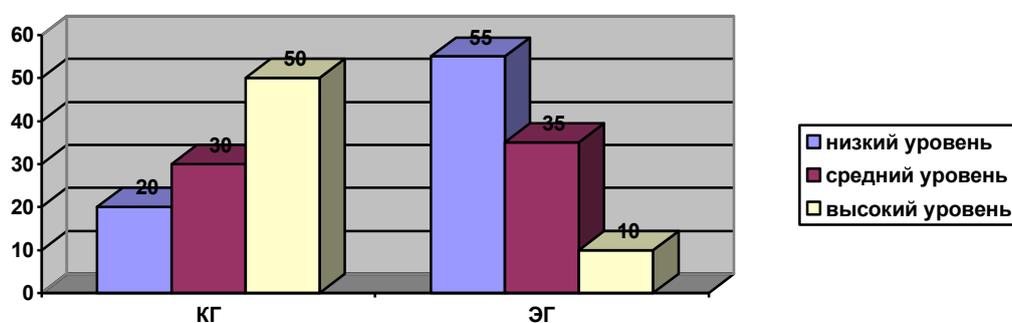


Рисунок 17 – Общие результаты диагностики тревожности по всем методикам на контрольном этапе исследования, детей ЭГ

По данным рисунка 17, можно сделать вывод, что данные детей ЭГ, значительно лучше, чем данные детей КГ. Следовательно, программа, направленная на снижение общего уровня тревожности, является эффективной.

На рисунке 18 изображены данные детей ЭГ на констатирующем и контрольном этапе исследования.

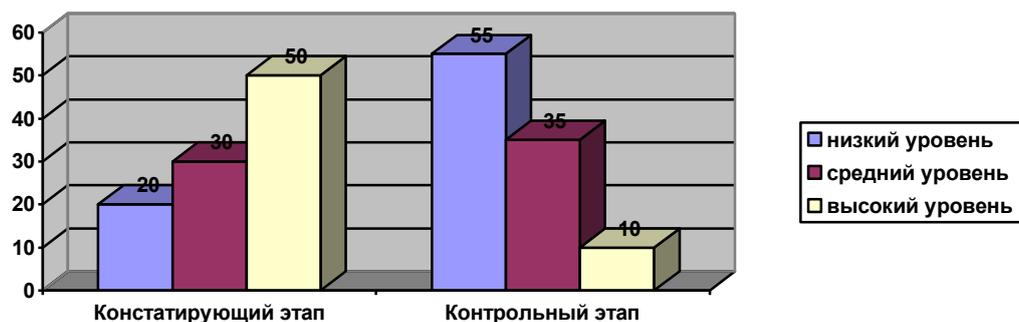


Рисунок 18 – Общие результаты констатирующего и контрольного этапа исследования

Таким образом, видны различия между результатами испытуемых в экспериментальной и контрольной группах после проведения экспериментального воздействия в ЭГ. Обнаружили значимые различия между результатами испытуемых в экспериментальной группе до и после произведенного экспериментального воздействия, различий между результатами первичного и повторного тестирования в контрольной группе не проявилось, что свидетельствует об отсутствии влияния фона на результаты сбора данных с помощью методик.

Вывод по второй главе

На основании результатов экспериментальных исследований были выбраны 2 группы:

- контрольная группа (КГ) – 20 учеников 2 «А» класса;
- экспериментальная группа (ЭГ) – 20 учеников 2 «Б» класса.

Экспериментальное исследование школьной тревожности у детей младшего школьного возраста состояло из трех этапов.

Первый этап исследования – констатирующий. На констатирующем этапе исследования были определены методики исследования для диагностики уровня тревожности детей младшего школьного возраста, проведение диагностики учеников КГ и ЭГ.

Второй этап исследования – формирующий. Для исследования эффективности программы психолого-педагогического снижения тревожности у младших школьников, необходимо реализовать программу, которая станет психологической и воспитательной работой. Проведенная программа представляет собой специально разработанные развивающие занятия, которые проходят в виде тренинга с элементами психотерапии.

На контрольном этапе исследования была проведена повторная диагностика учеников КГ и ЭГ с целью оценки разработанной программы, направленной на снижение тревожности детей. Как видно из полученных данных, сократилось количество детей с высоким уровнем тревожности.

При анализе результатов, полученных по всем методикам после проведения мероприятий, обнаружилось изменение уровня тревожности младших школьников. В результате исследования было доказано, что разработанные способы снижения тревожности младших школьников являются применимыми и действенными.

Заключение

В виду научной и практической актуальности темы было сформировано проблемное поле по исследуемой тематике, выявлена цель, сформулированы задачи, определена гипотеза.

Рассмотрев коррекцию тревожности младших школьников как психолого-педагогическую проблему, были сделаны выводы. Тревожность представляет собой чувство или ощущение угрозы из ниоткуда, часто не обоснованной, которая окружает человека в кольцо и не имеет конкретного источника.

На основании раскрытых теоретических и методических аспектов были подобраны необходимые процедуры экспериментального воздействия и проведено экспериментальное исследование с участием детей младшего школьного возраста.

Базой исследования выступила МБОУ городского округа Тольятти «Школа № 46». В исследовании принимали участие 20 учеников 2 «А» класса и 20 учеников 2 «Б» класса.

Для проведения экспериментального исследования школьной тревожности ученики были разделены на 2 группы:

- контрольная группа (КГ) - 20 учеников 2 «А» класса;
- экспериментальная группа (ЭГ) - 20 учеников 2 «Б» класса.

Экспериментальное исследование школьной тревожности у детей младшего школьного возраста состояло из трех этапов.

Первый этап исследования – констатирующий. На констатирующем этапе исследования были определены методики исследования для диагностики уровня тревожности детей младшего школьного возраста, проведение диагностики учеников КГ и ЭГ.

Результаты констатирующего этапа исследования, указывают, что в обеих группах КГ и ЭГ, одинаковое кол-во детей, с высоким уровнем тревожности. Так, высокий уровень тревожности был выявлен у половины

детей из 2 «А» класса и у половины детей 2 «Б» класса, у детей с высоким уровнем общей тревожности могут наблюдаться сложности во взаимодействии со сверстниками и преподавателями, также они могут испытывать беспокойство при ответах у доски и выступлениях перед аудиторией.

Второй этап исследования – формирующий. На формирующем этапе исследования были разработаны и реализованы способы, направленные на снижение высокого уровня школьной тревожности, они были использованы с детьми ЭГ, дети КГ участие в занятиях не принимали.

На контрольном этапе исследования была проведена повторная диагностика учеников КГ и ЭГ с целью оценки разработанных способов, направленных на снижение тревожности детей. Как видно из полученных данных, сократилось количество детей с высоким уровнем тревожности.

Так, у детей ЭГ на констатирующем этапе исследования высокий уровень тревожности был выявлен у 10 человек, средний у 6 человек, низкий уровень был только у 4 детей, после проведения с ними коррекционной программы, количество детей с высоким уровнем тревожности сократилось и составило 2 человека, средний уровень выявлен у 7 детей, а низкий уровень у 11 человек. Данные указывают на эффективность разработанной программы.

Список используемой литературы

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология: учеб. пособие для студ. вузов. М.: Академический проект: Алма Матер, 2015. 702 с.
2. Айсмонтас Б.Б. Педагогическая психология: схемы и тесты. М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2016. 208 с.
3. Барышникова Е.В. Психология детей младшего школьного возраста: учебное пособие. Челябинск: Изд-во Южно-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2018. 66 с.
4. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. СПб: Питер, 2008. 398 с.
5. Бочева Н.А. Тревожность, как один из факторов адаптации первоклассников к школе // Вестник МГОУ. Психологические науки. 2017. № 3. С. 87–90.
6. Василюк Ф. Е. Психология переживания. М.: МГУ, 2014. 155 с.
7. Выготский Л. С. Психология. М.: ЭКСМО Пресс, 2012. 150 с.
8. Выготский Л.С. Психология развития ребенка. М.: Эксмо, 2015. 507 с.
9. Габдрева Г.Ш. Основные аспекты проблемы тревожности в психологии. // Тонус. 2014. № 5. С. 46–52.
10. Дерманова И.Б. Диагностика эмоционально-нравственного развития СПб., 2002. С.19–128.
11. Микляева А.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. СПб.: Речь, 2017. 248 с.
12. Немов Р.С. Общая психология: учебник. Изд. Центр ВЛАДОС, 2001
13. Осипова А.А. Общая психокоррекция. М.: СФЕРА, 2012. 510 с.
14. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М.: Моск. Психолого-соц. Ин-т; Воронеж: изд-во НПО «МОДЕК», 2019. 278 с.

15. Прихожан А.М. Причины, профилактика и преодоление тревожности. // Психологическая наука и образование. М., 1998. С. 1–7.
16. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: Учеб. пособие: В 2 кн. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Гума-нит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. Кн. 1: Система работы психолога с детьми разного возраста. 384с.
17. Савина Е. «Тревожные дети». М.: Дошкольное воспитание. 2006. 14 с.
18. Сайбулаева Д.Г. Специфика гендерных проявлений школьной тревожности детей 6-7 лет. // Системные технологии. 2016. № 1 (10). С. 1–8.
19. Тарасова С.Ю. Школьная тревожность: причины, следствия и профилактика. М.: Генезис, 2018. 144 с.
20. Юнг К. Г. Человек и его символы. М.: Серебряные нити, 2014. 119 с.
21. Яковлева О.В. Коррекция тревожности у детей и подростков. // Альманах современной науки и образования. Тамбов: Грамота, 2017. № 11 (54). С. 133–135.

Приложение А

Результаты констатирующего этапа исследования

Таблица А.1 – Результаты испытуемых по методике «Тест школьной тревожности Филлипса»

№ п/п	ФИО испытуемого	Уровень развития тревожности	ФИО испытуемого	Уровень развития тревожности
	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
1	Ярослав Б.	низкий уровень	Юлия К.	низкий уровень
2	Николай А.	средний уровень	Эллина К.	средний уровень
3	Маша Я.	высокий уровень	Катя А.	средний уровень
4	Яна К.	средний уровень	Саша Т.	низкий уровень
5	Лариса В.	высокий уровень	Марина К.	высокий уровень
6	Вика А.	высокий уровень	Данил С.	высокий уровень
7	Федя Г.	средний уровень	Леша А.	высокий уровень
8	Максим М.	высокий уровень	Руслан Ф.	высокий уровень
9	Артем П.	низкий уровень	Полина П.	высокий уровень
10	Иван И.	высокий уровень	Григорий В.	средний уровень
11	Марина Н.	средний уровень	Андрей В.	низкий уровень
12	Лев И.	средний уровень	Степа Д.	высокий уровень
13	Степа В.	средний уровень	Яна Р.	высокий уровень
14	Маша П.	средний уровень	Илья В.	низкий уровень
15	Тяня Б.	низкий уровень	Тимур В.	высокий уровень
16	Сережа Г.	высокий уровень	Егор И.	средний уровень
17	Коля В.	высокий уровень	Денис Д.	высокий уровень
18	Света Д.	низкий уровень	Оксана С.	высокий уровень
19	Даша Ф.	высокий уровень	Оля Н.	средний уровень
20	Дима Л.	средний уровень	Марина И.	средний уровень

Таблица А.2 – «Тест тревожности (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки)»

№ п/п	ФИО испытуемого	Уровень развития тревожности	ФИО испытуемого	Уровень развития тревожности
	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
1	Ярослав Б.	низкий уровень	Юлия К.	низкий уровень
2	Николай А.	средний уровень	Эллина К.	средний уровень
3	Маша Я.	высокий уровень	Катя А.	средний уровень
4	Яна К.	средний уровень	Саша Т.	высокий уровень
5	Лариса В.	высокий уровень	Марина К.	высокий уровень
6	Вика А.	высокий уровень	Данил С.	высокий уровень
7	Федя Г.	средний уровень	Леша А.	высокий уровень

Продолжение Приложения А

Продолжение таблицы А.2

8	Максим М.	высокий уровень	Руслан Ф.	высокий уровень
9	Артем П.	низкий уровень	Полина П.	высокий уровень
10	Иван И.	высокий уровень	Григорий В.	средний уровень
11	Марина Н.	средний уровень	Андрей В.	средний уровень
12	Лев И.	средний уровень	Степа Д.	высокий уровень
13	Степа В.	средний уровень	Яна Р.	высокий уровень
14	Маша П.	высокий уровень	Илья В.	низкий уровень
15	Тяня Б.	низкий уровень	Тимур В.	высокий уровень
16	Сережа Г.	высокий уровень	Егор И.	высокий уровень
17	Коля В.	высокий уровень	Денис Д.	высокий уровень
18	Света Д.	низкий уровень	Оксана С.	высокий уровень
19	Даша Ф.	высокий уровень	Оля Н.	средний уровень
20	Дима Л.	высокий уровень	Марина И.	высокий уровень

Таблица А.3 – «Шкала самооценки уровня тревожности» Ч.Д. Спилбергера - Ю.Л. Ханина (шкала реактивной тревожности)

№ п/п	ФИО испытуемого	Уровень развития тревожности	ФИО испытуемого	Уровень развития тревожности
	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
1	Ярослав Б.	низкий уровень	Юлия К.	низкий уровень
2	Николай А.	низкий уровень	Элина К.	средний уровень
3	Маша Я.	высокий уровень	Катя А.	средний уровень
4	Яна К.	средний уровень	Саша Т.	низкий уровень
5	Лариса В.	высокий уровень	Марина К.	высокий уровень
6	Вика А.	высокий уровень	Данил С.	высокий уровень
7	Федя Г.	средний уровень	Леша А.	высокий уровень
8	Максим М.	высокий уровень	Руслан Ф.	высокий уровень
9	Артем П.	низкий уровень	Полина П.	высокий уровень
10	Иван И.	высокий уровень	Григорий В.	средний уровень
11	Марина Н.	средний уровень	Андрей В.	низкий уровень
12	Лев И.	средний уровень	Степа Д.	высокий уровень
13	Степа В.	средний уровень	Яна Р.	высокий уровень
14	Маша П.	средний уровень	Илья В.	низкий уровень
15	Тяня Б.	низкий уровень	Тимур В.	высокий уровень
16	Сережа Г.	высокий уровень	Егор И.	средний уровень
17	Коля В.	высокий уровень	Денис Д.	средний уровень
18	Света Д.	низкий уровень	Оксана С.	средний уровень
19	Даша Ф.	низкий уровень	Оля Н.	средний уровень

Продолжение Приложения А

Продолжение таблицы А.3

20	Дима Л.	средний уровень	Марина И.	средний уровень
----	---------	-----------------	-----------	-----------------

Таблица А.4 – «Методика личностной тревожности» (авт. А.М. Прихожан, адапт. М.В. Гамезо, В.С. Герасимовой, Л.М. Орловой)

№ п/п	ФИО испытуемого	Уровень развития тревожности	ФИО испытуемого	Уровень развития тревожности
	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
1	Ярослав Б.	низкий уровень	Юлия К.	низкий уровень
2	Николай А.	низкий уровень	Эллина К.	низкий уровень
3	Маша Я.	высокий уровень	Катя А.	низкий уровень
4	Яна К.	высокий уровень	Саша Т.	низкий уровень
5	Лариса В.	высокий уровень	Марина К.	высокий уровень
6	Вика А.	высокий уровень	Данил С.	высокий уровень
7	Федя Г.	средний уровень	Леша А.	высокий уровень
8	Максим М.	высокий уровень	Руслан Ф.	высокий уровень
9	Артем П.	низкий уровень	Полина П.	высокий уровень
10	Иван И.	высокий уровень	Григорий В.	средний уровень
11	Марина Н.	высокий уровень	Андрей В.	низкий уровень
12	Лев И.	средний уровень	Степа Д.	высокий уровень
13	Степа В.	средний уровень	Яна Р.	высокий уровень
14	Маша П.	средний уровень	Илья В.	низкий уровень
15	Тяня Б.	низкий уровень	Тимур В.	высокий уровень
16	Сережа Г.	высокий уровень	Егор И.	средний уровень
17	Коля В.	высокий уровень	Денис Д.	средний уровень
18	Света Д.	средний уровень	Оксана С.	средний уровень
19	Даша Ф.	средний уровень	Оля Н.	средний уровень
20	Дима Л.	средний уровень	Марина И.	средний уровень

Таблица А.5 – Результаты испытуемых по методике «Личностная шкала проявлений тревоги (Дж.Тейлор, адаптация Т.А.Немчина)»

№ п/п	ФИО испытуемого	Уровень развития тревожности	ФИО испытуемого	Уровень развития тревожности
	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
1	Ярослав Б.	низкий уровень	Юлия К.	низкий уровень
2	Николай А.	низкий уровень	Эллина К.	низкий уровень
3	Маша Я.	высокий уровень	Катя А.	высокий уровень
4	Яна К.	высокий уровень	Саша Т.	высокий уровень

Продолжение Приложения А

Продолжение таблицы А.5

5	Лариса В.	высокий уровень	Марина К.	высокий уровень
6	Вика А.	высокий уровень	Данил С.	высокий уровень
7	Федя Г.	средний уровень	Леша А.	высокий уровень
8	Максим М.	высокий уровень	Руслан Ф.	высокий уровень
9	Артем П.	низкий уровень	Полина П.	высокий уровень
10	Иван И.	высокий уровень	Григорий В.	средний уровень
11	Марина Н.	высокий уровень	Андрей В.	низкий уровень
12	Лев И.	средний уровень	Степа Д.	высокий уровень
13	Степа В.	средний уровень	Яна Р.	высокий уровень
14	Маша П.	средний уровень	Илья В.	низкий уровень
15	Тяня Б.	высокий уровень	Тимур В.	высокий уровень
16	Сереза Г.	высокий уровень	Егор И.	высокий уровень
17	Коля В.	высокий уровень	Денис Д.	средний уровень
18	Света Д.	высокий уровень	Оксана С.	высокий уровень
19	Даша Ф.	высокий уровень	Оля Н.	высокий уровень
20	Дима Л.	высокий уровень	Марина И.	высокий уровень

Приложение Б
Программа формирующего исследования

Таблица Б.1 – Календарно - тематическое планирование

Номер раздела, темы	Название разделов и тем	Количество часов		
		всего	теор.	практ
I	Введение: правила техники безопасности	1	1	0
II	Соленое тесто	6	1,5	5,5
III	Лепка из пластилина	6	2	4
IV	Оригами	9	3,5	5,5
V	«Все о песке»	4	1	3
VI	Рисование	4	1	3
VII	Итоговое занятие	3	1	2

Приложение В

Результаты контрольного этапа исследования

Таблица В.1 – Результаты испытуемых по методике «Тест школьной тревожности Филлипса»

№ п/п	ФИО испытуемого	Уровень развития тревожности	ФИО испытуемого	Уровень развития тревожности
	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
1	Ярослав Б.	низкий уровень	Юлия К.	низкий уровень
2	Николай А.	средний уровень	Эллина К.	средний уровень
3	Маша Я.	высокий уровень	Катя А.	средний уровень
4	Яна К.	средний уровень	Саша Т.	низкий уровень
5	Лариса В.	высокий уровень	Марина К.	средний уровень
6	Вика А.	высокий уровень	Данил С.	средний уровень
7	Федя Г.	средний уровень	Леша А.	средний уровень
8	Максим М.	высокий уровень	Руслан Ф.	средний уровень
9	Артем П.	низкий уровень	Полина П.	средний уровень
10	Иван И.	высокий уровень	Григорий В.	средний уровень
11	Марина Н.	средний уровень	Андрей В.	низкий уровень
12	Лев И.	средний уровень	Степа Д.	высокий уровень
13	Степа В.	средний уровень	Яна Р.	низкий уровень
14	Маша П.	средний уровень	Илья В.	низкий уровень
15	Тяня Б.	низкий уровень	Тимур В.	низкий уровень
16	Сережа Г.	высокий уровень	Егор И.	средний уровень
17	Коля В.	высокий уровень	Денис Д.	высокий уровень
18	Света Д.	низкий уровень	Оксана С.	низкий уровень
19	Даша Ф.	высокий уровень	Оля Н.	средний уровень
20	Дима Л.	средний уровень	Марина И.	средний уровень

Таблица В.2 – «Тест тревожности (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки)»

№ п/п	ФИО испытуемого	Уровень развития тревожности	ФИО испытуемого	Уровень развития тревожности
	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
1	Ярослав Б.	низкий уровень	Юлия К.	низкий уровень
2	Николай А.	средний уровень	Эллина К.	низкий уровень
3	Маша Я.	высокий уровень	Катя А.	низкий уровень
4	Яна К.	средний уровень	Саша Т.	средний уровень
5	Лариса В.	высокий уровень	Марина К.	средний уровень
6	Вика А.	высокий уровень	Данил С.	высокий уровень
7	Федя Г.	средний уровень	Леша А.	высокий уровень

Продолжение Приложения В

Продолжение таблицы В.2

8	Максим М.	высокий уровень	Руслан Ф.	высокий уровень
9	Артем П.	низкий уровень	Полина П.	высокий уровень
10	Иван И.	высокий уровень	Григорий В.	средний уровень
11	Марина Н.	средний уровень	Андрей В.	средний уровень
12	Лев И.	средний уровень	Степа Д.	высокий уровень
13	Степа В.	средний уровень	Яна Р.	высокий уровень
14	Маша П.	высокий уровень	Илья В.	низкий уровень
15	Тяня Б.	низкий уровень	Тимур В.	низкий уровень
16	Сережа Г.	высокий уровень	Егор И.	средний уровень
17	Коля В.	высокий уровень	Денис Д.	низкий уровень
18	Света Д.	низкий уровень	Оксана С.	низкий уровень
19	Даша Ф.	высокий уровень	Оля Н.	низкий уровень
20	Дима Л.	высокий уровень	Марина И.	низкий уровень

Таблица В.3 – «Шкала самооценки уровня тревожности» Ч.Д. Спилбергера - Ю.Л. Ханина (шкала реактивной тревожности)

№ п/п	ФИО испытуемого	Уровень развития тревожности	ФИО испытуемого	Уровень развития тревожности
	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
1	Ярослав Б.	низкий уровень	Юлия К.	низкий уровень
2	Николай А.	низкий уровень	Эллина К.	средний уровень
3	Маша Я.	высокий уровень	Катя А.	средний уровень
4	Яна К.	средний уровень	Саша Т.	низкий уровень
5	Лариса В.	высокий уровень	Марина К.	средний уровень
6	Вика А.	высокий уровень	Данил С.	средний уровень
7	Федя Г.	средний уровень	Леша А.	высокий уровень
8	Максим М.	высокий уровень	Руслан Ф.	низкий уровень
9	Артем П.	низкий уровень	Полина П.	высокий уровень
10	Иван И.	высокий уровень	Григорий В.	средний уровень
11	Марина Н.	средний уровень	Андрей В.	низкий уровень
12	Лев И.	средний уровень	Степа Д.	низкий уровень
13	Степа В.	средний уровень	Яна Р.	низкий уровень
14	Маша П.	средний уровень	Илья В.	низкий уровень
15	Тяня Б.	низкий уровень	Тимур В.	низкий уровень
16	Сережа Г.	высокий уровень	Егор И.	средний уровень
17	Коля В.	высокий уровень	Денис Д.	средний уровень
18	Света Д.	низкий уровень	Оксана С.	средний уровень
19	Даша Ф.	низкий уровень	Оля Н.	низкий уровень

Продолжение Приложения В

Продолжение таблицы В.3

20	Дима Л.	средний уровень	Марина И.	низкий уровень
----	---------	-----------------	-----------	----------------

Таблица В.4 – «Методика личностной тревожности» (авт. А.М. Прихожан, адапт. М.В. Гамезо, В.С. Герасимовой, Л.М. Орловой)

№ п/п	ФИО испытуемого	Уровень развития тревожности	ФИО испытуемого	Уровень развития тревожности
	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
1	Ярослав Б.	низкий уровень	Юлия К.	низкий уровень
2	Николай А.	низкий уровень	Эллина К.	низкий уровень
3	Маша Я.	высокий уровень	Катя А.	низкий уровень
4	Яна К.	высокий уровень	Саша Т.	низкий уровень
5	Лариса В.	высокий уровень	Марина К.	низкий уровень
6	Вика А.	высокий уровень	Данил С.	низкий уровень
7	Федя Г.	средний уровень	Леша А.	средний уровень
8	Максим М.	высокий уровень	Руслан Ф.	средний уровень
9	Артем П.	низкий уровень	Полина П.	средний уровень
10	Иван И.	высокий уровень	Григорий В.	средний уровень
11	Марина Н.	высокий уровень	Андрей В.	низкий уровень
12	Лев И.	средний уровень	Степа Д.	средний уровень
13	Степа В.	средний уровень	Яна Р.	средний уровень
14	Маша П.	средний уровень	Илья В.	низкий уровень
15	Тяня Б.	низкий уровень	Тимур В.	низкий уровень
16	Сережа Г.	высокий уровень	Егор И.	средний уровень
17	Коля В.	высокий уровень	Денис Д.	средний уровень
18	Света Д.	средний уровень	Оксана С.	низкий уровень
19	Даша Ф.	средний уровень	Оля Н.	низкий уровень
20	Дима Л.	средний уровень	Марина И.	низкий уровень

Таблица В.5 – Результаты испытуемых по методике «Личностная шкала проявлений тревоги (Дж.Тейлор, адаптация Т.А.Немчина)»

№ п/п	ФИО испытуемого	Уровень развития тревожности	ФИО испытуемого	Уровень развития тревожности
	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
1	Ярослав Б.	низкий уровень	Юлия К.	низкий уровень
2	Николай А.	низкий уровень	Эллина К.	низкий уровень
3	Маша Я.	высокий уровень	Катя А.	низкий уровень
4	Яна К.	высокий уровень	Саша Т.	низкий уровень

Продолжение Приложения В

Продолжение таблицы В.5

№ п/п	ФИО испытуемого	Уровень развития тревожности	ФИО испытуемого	Уровень развития тревожности
	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
1	Ярослав Б.	низкий уровень	Юлия К.	низкий уровень
2	Николай А.	низкий уровень	Эллина К.	низкий уровень
3	Маша Я.	высокий уровень	Катя А.	низкий уровень
4	Яна К.	высокий уровень	Саша Т.	низкий уровень
5	Лариса В.	высокий уровень	Марина К.	высокий уровень
6	Вика А.	высокий уровень	Данил С.	высокий уровень
7	Федя Г.	средний уровень	Леша А.	низкий уровень
8	Максим М.	высокий уровень	Руслан Ф.	низкий уровень
9	Артем П.	низкий уровень	Полина П.	средний уровень
10	Иван И.	высокий уровень	Григорий В.	средний уровень
11	Марина Н.	высокий уровень	Андрей В.	низкий уровень
12	Лев И.	средний уровень	Степа Д.	высокий уровень
13	Степа В.	средний уровень	Яна Р.	высокий уровень
14	Маша П.	средний уровень	Илья В.	низкий уровень
15	Тяня Б.	высокий уровень	Тимур В.	средний уровень
16	Сережа Г.	высокий уровень	Егор И.	средний уровень
17	Коля В.	высокий уровень	Денис Д.	средний уровень
18	Света Д.	высокий уровень	Оксана С.	средний уровень
19	Даша Ф.	высокий уровень	Оля Н.	низкий уровень
20	Дима Л.	высокий уровень	Марина И.	низкий уровень