

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, специальности)

Психология и педагогика начального образования  
\_\_\_\_\_ (направленность (профиль)/специализация)

## **ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)**

на тему Способы снижения тревожности у младших школьников в процессе творческой деятельности

Студент \_\_\_\_\_ М.О. Бодурбекова \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ (И.О. Фамилия) \_\_\_\_\_ (личная подпись)

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

Тольятти 2021

## Аннотация

Тема бакалаврской работы: «Способы снижения тревожности у младших школьников в процессе творческой деятельности».

Цель работы - изучить снижение тревожности у младших школьников посредством творческой деятельности.

Задачи исследования:

- проанализировать теоретические подходы к понятию тревожности, ее виды и особенности проявления в младшем школьном возрасте;
- рассмотреть творческую деятельность, как способ снижения тревожности у младших школьников;
- изучить особенности проявления тревожности у младших школьников;
- разработать программу снижения тревожности у младших школьников посредством творческой деятельности;
- оценить эффективность программы снижения тревожности у младших школьников посредством творческой деятельности.

Экспериментальная база исследования: МБУ школа № 86 имени Ю.А. Гагарина, город Тольятти.

Выпускная квалификационная работа включает в себя 75 стр., содержит 25 таблиц, состоит из введения, в котором определены проблема, цель, задачи исследования, сформулирована гипотеза; две главы, в первой рассматриваются теоретические основы проблемы тревожности у младших школьников, во второй главе представлена экспериментальное исследование тревожности младших школьников в процессе творческой деятельности; заключение, в котором представлены основные выводы о проведенном исследовании; список используемой литературы, содержащий 34 источника.

## Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Теоретические основы проблемы тревожности у младших школьников .....	8
1.1 Сущность понятия «тревожность», виды и особенности проявления тревожности в младшем школьном возрасте .....	8
1.2 Творческая деятельность как способ снижения тревожности у младших школьников .....	14
Глава 2 Экспериментальное исследование тревожности младших школьников в процессе творческой деятельности .....	24
2.1 Диагностика тревожности младших школьников.....	24
2.2 Способы снижения тревожности в процессе творческой деятельности .....	31
2.3 Анализ и оценка результативности опытно-экспериментальных работ .....	34
Заключение .....	38
Список используемой литературы.....	40
Приложение А Результаты по проведенным методикам.....	44
Приложение Б Программа, направленная на коррекцию тревожности посредством творческой деятельности .....	50

## Введение

Актуальность проблемы исследования. В настоящее время у детей все чаще диагностируется повышенная тревожность. Высокий уровень тревожности у детей сопровождается беспокойством, эмоциональной неустойчивостью, неуверенностью. Ребенку постоянно приходится справляться с разными проблемами.

У детей довольно активная жизнь, недостаток внимания от родителей, нововведения в школе, требования от учителей и родителей, смена окружения и статуса в социуме и другое. С началом посещения школы у детей появляются обязанности, на них возлагают надежды, они чувствуют себя ответственными.

Данные проблемы становятся причиной возникновения тревожности из-за того, что ребенок чувствует, что не соответствует социальной среде. Тревожность вызывает негативные эмоции у младших школьников, которые в свою очередь негативно воздействуют на обучение в школе. А именно, они переживают, что их способности не соответствуют ожиданиям родителей и педагогов, что является причиной снижения самооценки.

В целом дети начинают переживать чаще тревогу, потому что они очень восприимчивы по сравнению со взрослыми. Восприимчивость делает детей в каких-то ситуациях незащищенными.

В такой ситуации дети воспринимают мир, как враждебный, поэтому им трудно контактировать с другими людьми. Такая проблема обуславливает подавленное состояние.

Исследования, которые проводят ученые, подтверждают, что высокий уровень тревожности детей связан с тем, что дети попадают в новую для них ситуацию. Также тревожность могут вызывать общение с одноклассниками, педагогами, с родителями и другими родственниками.

Тревожные дети нуждаются в психологическом сопровождении, учитывающем их индивидуально-психологические особенности и причины возникновения тревоги. Одним из способов, оказывающих влияние на снижение тревожности, является использование творческой деятельности.

В психологии все большее внимание уделяется исследованиям творческой деятельности человека. Увеличение исследований связано с пониманием того, что творчество является значимым резервом человека, реализация которого может повысить качество любой деятельности.

Поэтому довольно важной психологической и педагогической задачей научных исследований является развитие социально зрелой и уверенной в себе личности с высоким уровнем креативности.

Творческая личность становится востребованной обществом, а ее развитие – предметом масштабных психологических исследований и государственных программ во всем мире.

Тревога разрушает не только учебную деятельность, но и личностные структуры детей. Состояние постоянной тревожности может переходить в стрессовые ситуации, и, следовательно, может привести к неврозу и другим заболеваниям.

Поэтому необходимо исследовать различные способы снижения тревожности, а творческая деятельность является эффективным способом повышения качества деятельности человека.

Так, актуальность темы определяется распространённостью эмоциональных комплексов, среди младших школьников, являющиеся причиной возникновения неврозов и различных расстройств.

В связи с этим в настоящее время психологами используются разные средства коррекции эмоционально-личностных расстройств у детей, одним из них является творческая деятельность.

Проблема исследования: эффективно ли снижение тревожности у младших школьников посредством творческой деятельности?

Объектом исследования является тревожность у младших школьников.

Предмет исследования - способы снижения тревожности у младших школьников посредством творческой деятельности.

Цель исследования - изучить снижение тревожности у младших школьников посредством творческой деятельности.

Гипотеза: специально разработанная программа с использованием творческой деятельности является эффективной для снижения тревожности у младших школьников при условии проведения специальной работы психолога по развитию адекватной оценки своих качеств, формированию навыков преодоления тревожности и снятию эмоционального напряжения.

Задачи исследования:

- проанализировать теоретические подходы к понятию тревожности, ее виды и особенности проявления в младшем школьном возрасте;
- рассмотреть творческую деятельность, как способ снижения тревожности у младших школьников;
- изучить особенности проявления тревожности у младших школьников;
- разработать программу снижения тревожности у младших школьников посредством творческой деятельности;
- оценить эффективность программы снижения тревожности у младших школьников посредством творческой деятельности.

Практическая значимость исследования. Практикующий педагог и школьный психолог часто сталкиваются с проявлениями тревожности у младших школьников. Чем более всесторонне будет изучен феномен тревожности и способы ее снижения, тем проще в итоге будет специалисту выработать тактику эффективной работы с детьми с высоким уровнем тревожности.

Методы психолого-педагогического исследования.

Организационные:

- формирующий эксперимент;

- сравнительный метод;

Эмпирические:

- анализ продуктов творческой деятельности;

Психодиагностические методики:

- анкетирование, тестирование;
- методы обработки данных;
- сравнительный анализ (с использованием коэффициента Манна-Уитни);

Интерпретационные:

- структурный метод.

База исследования: исследование проходило на базе МБУ «Школа № 86». В исследовании приняли участие младшие школьники в количестве 54 человека (2а - 26 человек – экспериментальная группа; 2б - 28 человек – контрольная группа). Возраст респондентов – 8–9 лет.

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

# **Глава 1 Теоретические основы проблемы тревожности у младших школьников**

## **1.1 Сущность понятия «тревожность», виды и особенности проявления тревожности в младшем школьном возрасте**

Термин «тревога» был известен в русском языке с первой половины XVIII века и обозначало «знак к битве». Потом появилось и понятие «тревожность». Понятие «тревожность», как и любое другое понятие не имеет одно четкое и общепринятое определение. Существует большое количество мнений и объяснений определения данного термина.

Давыдов В.В. дает определение термину тревожности следующим образом: «Тревожность – это индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения». [21, с. 153]

Во многих источниках нередко путают такие понятия как «тревога» и «тревожность». Как бы то ни было, они не разные. Тревога – это эпизодические проявления беспокойства и волнения. Физиологическими признаками тревоги являются учащенное сердцебиение, поверхностное дыхание, сухость во рту, ком в горле, слабость в ногах. [3]

Стоит отметить, что кроме физиологических признаков тревоги могут возникнуть поведенческие признаки. К таким признакам относятся: ребенок грызет ногти, качается на стуле, барабанит пальцами по столу, тербит волосы, крутит в руках разные предметы и др. [26] Тревожность различают как эмоциональное состояние и как устойчивое свойство, черту личности или темперамента.

Исследования тревожности у детей могут решить много возникающих проблем у детей младшего школьного возраста, а также - проблемы в

кризисный период времени, проблемы адаптации в детском саду и школе, успешного обучения и много других трудностей, разрешение которых исследуется в психологии. [19, 20]

Подход к объяснению склонности к тревоге с точки зрения физиологических особенностей свойств нервной системы мы находим у отечественных психологов. Так, Павлов И.П. обнаружил, что, скорее всего нервный срыв под действием внешних раздражителей происходит у слабого типа, затем у возбудимого типа и меньше всего подвержены срывам животные с сильным уравновешенным типом с хорошей подвижностью. [2]

Детство является одной из основных фаз риска развития симптомов тревожности, которые могут варьироваться от легких симптомов до тревожных расстройств. Тревожность относится к реакции мозга на опасность, раздражители, которых организм будет активно избегать.

Младший школьный возраст – это возраст 6–11-летних детей, обучающихся в 1–4 классах начальной школы. Границы возраста и его психологические характеристики определяются принятой на данный временной отрезок системой образования, теорией психического развития, психологической возрастной периодизацией (Д.Б. Эльконин, Л.С. Выготский). [3]

Когда ребёнок приходит первый раз в школу на его пути встречаются новые страхи и переживания. Некоторые родители сами опасаются того, что ребёнку предстоит пойти в школу и бессознательно вселяют данный страх детям либо драматизируют трудности начала обучения, делают вместо ребенка уроки, а кроме того, чрезмерно осуществляют контроль над ним. [16]

Кроме страха пойти в школу, зачастую появляется тревога перед опросами. Данная тревожность появляется из-за страха совершить ошибку, сказать глупость, быть высмеянным. Обычно, опасаются отвечать на вопросы тревожные, беспокойные, робкие и боязливые дети.

Большой силой, которая смягчает образующиеся вокруг детей напряжения, является семейный круг. В семье ребенок, в первую очередь, приобретает принятие собственного человеческого «я», утверждается как личность, обретает мир людей, с которыми способен разделить собственные переживания и - что немаловажно - может, не делиться, в случае если не считает необходимым. Семья, которая не предоставляет данной эмоциональной основы, делает его незащищенным перед проблемами и противоречиями окружающего его мира. И поэтому ему приходится находить подобную искреннюю опору из числа других взрослых людей. [13] Из этого очевидно, насколько аккуратно необходимо прибегать к знаменитому принципу «единства семьи и школы».

Зачастую у хороших педагогов нет беспокойных и скованных тревогой учеников: в случае если тревожность возникла до школы, в школе она уменьшается, теряет свою силу. Это потому, что организация учебы у подобных педагогов исключает опору в ощущениях страха. Наоборот, они видят собственную задачу в том, чтобы вернуть решительность и уверенность в собственных силах детям.

Однако большая часть детей обучаются в других условиях и при иных обстоятельствах. В школьный период времени у многих детей не просто усиливаются прежние, нажитые в семье проблемы, но к ним добавляются новые, ещё наиболее тяжелые - и зачастую на целую жизнь. Незаслуженно было бы перекладывать ответственность за эмоциональные трудности учеников только лишь на плечи учебного заведения, забыв о семье. [9]

Часто тревожность увеличивается при воздействии переутомления. Психологи не один раз акцентировали внимание, что работа учебной четверти никак не должна быть свыше 6 недель, уже после которых детям нужен 7-10 - дневной отдых.

Тревожность различают как эмоциональное состояние и как постоянную и устойчивую черту, индивидуальную психологическую

особенность, проявляющуюся в склонности к учащенным сильным переживаниям состояния беспокойства. [6]

К 7-8 годам при огромном числе неразрешимых и исходящих с наиболее раннего возраста страхов становится возможным уже говорить о формировании тревожности как о конкретном эмоциональном настрое с доминированием ощущения беспокойства и страха совершить что-то не то, опоздать или не соответствовать общепризнанным условиям и общепринятым требованиям и нормам. Многие детские страхи представляют собой скрытую угрозу тревожных состояний. Вследствие этого устранение одного страха способно послужить причиной к возникновению другого: предотвращение объекта никак не ведёт за собою устранения причин беспокойства.

Тревожные дети весьма восприимчивы к собственным неудачам, критически обращают внимание на них, предрасположены отказываться от этой деятельности, к примеру рисование, в котором они ощущают затруднения. У подобных детей, можно, отметить значительную разницу в поведении на уроках и вне уроков. Вне уроков они активные, общительные и непосредственные ребята, а на уроках они зажаты и напряжены. Отвечают на заданные вопросы педагогом тихим и еле слышным голосом, возможно даже могут начать заикаться. Речь их, способна быть как весьма быстрой, поспешной, так и медленной, затруднённой.

Дети с высоким уровнем тревожности склонны к нарушениям невротического характера. Например, часто тревожные дети грызут ногти, сосут пальцы или крутят волосы и др. Такие действия снижают напряженность и в какой-то степени расслабляют ребенка. [4]

А. И. Захаров выделил такие факторы, которые могут повлиять на возникновение тревожности у младших школьников:

- страхи, которые есть у родителей, особенно у матери ребенка;

- тревожность при общении с детьми и отчуждение ребенка от общения с ними;
- отвержение своего ребенка родителями;
- санкции, запреты и требовательность со стороны родителя или абсолютное попустительство;
- трудности в отношении половой идентификации с родителем этого же пола;
- конфликты между отцом и матерью в семье;
- психологические травмы, например испуг, который обостряет возрастную восприимчивость ребенка;
- копирование страхов сверстников в ходе общения с ними. [10]

Тревожность влияет на поведение человека и на характер человека. Последствия этого влияния могут очень негативно сказаться на личности. Именно поэтому психологическая коррекция актуальна особенно на начальных этапах развития тревожности у ребенка. Чем дольше ребенок переживает повышенную тревожность, тем труднее будет разобраться в причинах возникновения тревоги. В целом ребенок с высоким уровнем тревоги должен получать комплексную терапию, которая будет нацелена на работу с патологией психологического и эмоционального здоровья.

Н.Д. Левитов пишет о том, что тревожность у ребенка может возникать из-за отсрочки подкрепления. Обычно, когда родитель что-то обещает ребенку и не выполняет, ребенок очень переживает этот этап ожидания. Это состояние вызывает у ребенка сильную тревожность. [8]

Тревожность возникает при отсрочке значимого события для ребенка. Неприятное событие не вызывает у ребенка тревогу, скорее вызывает размышления о том, что возможно ничего неприятного не произойдет. Когда ребенок ждет наказания от родителей он всегда думает, что наказания не случится. К. Хорни сообщает, что тревожность связана с неудовлетворением

возрастных нужд детей, которые обретают гипертрофированный оттенок.  
[14]

Дети в младшем школьном возрасте, испытывающие тревогу не всегда могут понять или выразить свои чувства. Определить выраженную тревожность у ребенка можно по таким признакам:

- раздражительность, плаксивость или навязчивость
- проблемы со сном;
- ребенок просыпается ночью;
- плохие сны.

Также тревожность можно наблюдать во время смены социальных взаимоотношений, которые часто сопровождаются проблемами для детей, в том числе ростом уровня тревоги. Так, большинство детей, когда приходят в школу испытывают беспокойство и становятся закрытыми. Это связано с тем, что они сталкиваются с множеством чужих людей в школе, которые живут в своем ритме и отличаются с точки зрения эмоционального фона, интеллекта и другим характеристик личности.

Таким образом, тревожность основана на реакции страха, а страх в свою очередь является врожденной реакцией на определенные ситуации, связанные с сохранением целостности организма. В основе отрицательных форм поведения лежат: эмоциональное переживание, беспокойство, неуютность и неуверенность за свое благополучие, рассматривающееся как проявление тревожности. В детском возрасте, когда ещё не выработаны способы совладания со стрессом, тревожность, длительное время переживаемая ребенком, мешает в формировании нормального поведения и, может быть, причиной дезорганизации психической деятельности.

## **1.2 Творческая деятельность как способ снижения тревожности у младших школьников**

В младшем школьном возрасте большое место занимает творческая деятельность, которая имеет неопределимое значение для всестороннего развития детей. Являясь для них самой интересной, она позволяет передать то, что дети видят в окружающей жизни, то, что их взволновало, вызвало положительное отношение. Ведущая роль в становлении личности ребенка, формировании его духовного мира принадлежит эмоциональной сфере. Именно с этой особенностью психики ребенка связана высокая сила воздействия на него искусства - явления эмоционально-образного по своей сути. [12]

В настоящее время приоритетное направление в методике обучения творческой деятельности – развитие самостоятельности, инициативы и активности, которые должны повышать у детей интерес к творчеству, к процессу овладения средствами и способами создания художественных образов. Эти задачи учитель должен осуществлять на каждом этапе: возникновение замысла, процесс создания художественного образа и анализ результатов творчества взрослым и детьми.

Любой вид творческой деятельности оказывает положительное влияние на развитие восприятия, пространственного мышления, художественного вкуса ребенка. На основе этого складываются способности к творчеству.

Терапия - это эффективный метод, который обеспечивает формат, позволяющий детям сообщать о своих проблемах, отвечая на вопросы внешнего мира. Однако, в отличие от взрослых, дети не имеют опыта общения, который может быть мостом между ним и психологом. Использование творчества в терапии для детей является новаторским в том смысле, что оно может заменить речь, которая может показаться слишком сложным для детей. Образы, созданные детьми, могут быть

проанализированы и оценены психологами, чтобы распознать и понять мысли, которые находятся в самых глубоких подсознательных чувствах ребенка. Кроме того, сеансы арт-терапии могут обеспечить безопасную среду, в которой психолог может получить информацию о ребенке. Отношения между психологом и ребенком уникальны по сравнению с отношениями ребенка со взрослыми. Среда арт-терапии предоставляет ребенку открытое общение без суждений и оценок. Произведение искусства используют только для коррекции, а не для оценки качества детского творчества. Психолог может хранить эти творения и даже обращаться к ним в будущем, чтобы целостным образом отслеживать прогресс психологического состояния ребенка.

В процессе творческой деятельности закладываются навыки самоконтроля. Рисуя или изготавливая модель из пластилина, ребенок постоянно сверяет свой результат с тем, как он представляет образ. Это существенное достижение становления личности и неперемное качество в организации самостоятельной деятельности в дальнейшем. [12]

Изучением коррекции школьной тревожности занимались Е. Новикова, Е.К. Лютова, В.С. Мухина, А.М. Прихожан, М.И. Чистякова. Данные ученые акцентируют внимание на том, что для снижения тревожности важно параллельно работать над тем, чтобы повысить самооценку у младшего школьника, создать комфортное и гармоничное пространство, повысить уровень саморегуляции. Коррекция тревожности может осуществляться как индивидуально, так и в группах.

Например, А.М. Прихожан и Л.М. Костина предлагают такие средства коррекции тревожности у младших школьников, как работа над ситуациями, которые вызывают беспокойство, игра-драматизация, в рамках которой происходит «проживание» тревоги, рисование тревоги на листе бумаги, психологический тренинг и психогимнастика. [18]

Согласно исследованиям, около 12% детей младшего школьного возраста сталкиваются по крайней мере с одним из критериев тревожного расстройства, которые вносят основной вклад в нарушение функций детей, таких как учебная деятельность, социальное участие и взаимодействие с членами семьи. [32]

Помимо фармацевтического лечения, для снижения тревожности у детей широко используются немедицинские подходы. Психологи используют творческую деятельность для снижения тревожности. [27]

Однако использование творческой деятельности довольно нераспространенная практика для психологической коррекции детей с проблемами тревожности. Большинство исследований эффективности творческой деятельности проводится зарубежными учеными. Например, одно из исследований о применении творчества для психологической работы с детьми, показало, что применение творческой деятельности помогло отвлечь внимание учеников от негативных мыслей. [33]

Когда дети сталкиваются с проблемой, скорее всего, они не говорят о ней напрямую, однако они могут выражать свои эмоции, играя, раскрашивая или рассказывая истории. [28] Творческая деятельность, такая как рассказывание историй или творческие игры, жизненно важна для решения проблем адаптации в социуме и тревожности, поскольку эти виды деятельности связывают внутренний мир детей и их эмоциональные потребности. [34]

Z. Fathipour-Azar, M. Khalafbeigi в своем исследовании использовали рисование и рассказывание историй, чтобы узнать о проблемах, которые вызывают тревожность у детей младшего школьного возраста. Авторы использовали творческие занятия как инструмент для повышения социальных навыков (например, зрительный контакт или тон речи). Для установления терапевтических отношений с ребенком на первом сеансе его попросили нарисовать все, что нравится. Затем ребенка попросили рассказать

все о своей картине, таким образом, выявляли чувства и эмоции ребенка. Ребенок рисовал в течение 5 сеансов, пока не научился лучше выражать все мысли о своих картинах. Во время занятий у ребенка улучшились коммуникативные навыки, и она рассказала психологу о своих проблемах и страхах. Таким образом, творческая деятельность улучшила состояние ребенка, симптомы тревоги значительно уменьшились, уменьшились паника, агорафобия, тревога разлуки и социальная фобия, что также подтверждалось семьей. [31]

Так, одним из эффективных способов снижения тревожности у детей младшего школьного возраста является организованная творческая деятельность. Творческая деятельность может быть организована по нескольким направлениям.

Сказкотерапия. Дети сочиняют сказки, рассказывают друг другу, своим друзьям, ставят спектакли по сценарию своих произведений. Эта деятельность оказывает благоприятное влияние на интеллектуальное развитие детей данного возраста. К сказкам обращались в своем творчестве такие педагоги и психологи как: К. Юнг, Э. Фромм, Э.Берн, Э. Гарднер, А. Менегетти, М. Осорина, Е. Лисина, Е. Петрова, Т. Зинкевич-Евстигнеева, А.В. Гнездилов и другие.

Т.Д. Зинкевич–Евстигнеева предлагает использовать сказку как метафору, также использовать рисование по мотивам сказки, обсуждение поведения и мотивов действий персонажа, проигрывание эпизодов сказки. Основные приемы работы со сказкой: анализ сказок с целью осознания и интерпретации того, что стоит за каждой сказочной ситуацией; рассказывание сказок помогает проработать такие моменты, как способности к децентрационному, развитие фантазии; переписывание сказок помогает, освободится от внутреннего напряжения; постановка сказок с помощью кукол позволяет совершенствовать и проявлять через куклу те эмоции, которые ребенок обычно по каким-то причинам не может себе позволить

проявить; сочинение сказок помогают, так как описывают глубинный человеческий опыт прохождения эмоциональных кризисов и преодоления страха и тревоги. А во время прослушивания сказок «со страшными» эпизодами ребенок учится разряжать свои страхи, его эмоциональный мир становится гибким и насыщенным.

С. Кратохвил, Е. Крамер, А.И. Захаров применяли проективное рисование как вспомогательный метод при коррекции страхов и тревожности у младших школьников, поскольку он помогает диагностировать и интерпретировать эмоциональные проблемы, работать с чувствами, которые дети не осознают по тем или иным причинам. По мнению А.И. Захарова, рисуя, школьники дают выход своим чувствам, желаниям, перестраивают свои отношения в различных ситуациях и безболезненно соприкасаются с некоторыми пугающими, неприятными, травмирующими образами. Организуя рисуночные занятия, можно реализовать следующие функции: эмпатическое принятие ребенка, создание психологической атмосферы безопасности, эмоциональную поддержку, отражение и вербализацию чувств и переживаний ребенка. Управляя и направляя тематику рисунков, можно добиться переключения внимания младшего школьника, концентрации его на конкретных значимых проблемах. Это особенно эффективно у младших школьников.

К. Швабе, Р.О. Бенезон, У. Грюс, З. Миллер, В.Ю. Завьялова применяли музыкотерапию в качестве основного метода коррекции тревожности, страхов, эмоциональных отклонений. Разработанные ими методики предусматривают как целостное и изолированное использование музыки в качестве основного и ведущего фактора воздействия, так и дополнение музыкальным сопровождением других коррекционных приемов для усиления их воздействия и повышения эффективности. При прослушивании музыки у младших школьников формируются

положительные эмоции, а мучительные и неприятные аффекты при этом подвергаются некоторой разрядке, уничтожению.

Ролевые игры, проходящие в положительном окрашенном общении, способствуют выработке позитивного отношения к миру через сопереживание, прикосновение, соучастие.

Арт-терапия как средства коррекции тревожности, особенно школьников. Арт-терапевтические практики Л. Д. Лебедевой, А. И. Копытина, Н. Дж. Роджерс, А. Хилла и др. отличаются высокой востребованностью у психотерапевтов и психологов. Арт-терапия — это соответствующая возрасту младших школьников форма терапии для детей, поскольку именно искусство помогает общению между ребенком и психологом. То, что переживает ребенок, вполне естественно будет присутствовать в создаваемом им искусстве, поскольку его работы напрямую связаны с его основными мыслями и чувствами. Это дает ребенку возможность контролировать ситуацию и позволяет терапии развиваться в приемлемом для него темпе, чтобы он не чувствовал себя перегруженным.

Арт-терапия широко используется в школах, поскольку учителя давно осознали ее пользу для детей. Если у ребенка плохой детско-родительский опыт или, возможно, он упустил возможность услышать мнение родителей, создание искусства с психологом представляет собой хороший способ коррекции, который может восстановить его доверие к взрослым и позволить им чувствовать себя в безопасности. Это может помочь наладить более здоровые отношения в будущем.

Травмированным детям часто не хватает сочувствия, и им сложно смотреть в глаза, потому что никто не проводил с ними время таким образом. Арт-терапия помогает детям почувствовать, что их можно увидеть, услышать и понять. Разделение чувств и их понимание может остановить циклические мысли, которые являются основной причиной беспокойства.

Арт-терапевтические упражнения отличаются своей многофункциональностью, что позволяет их одинаково применять в работе с различными эмоциональными нарушениями. Отличие, как правило, имеет форма беседы психотерапевта с клиентом и направленность работы клиента. В качестве диагностической работы хорошо подходят техники, где в свободной форме необходимо выразить свое настроение, чувства и эмоции. Чаще всего такие упражнения называются «Рисуем настроение» или «Рисуем эмоции». Используется как в групповой, так и в индивидуальной форме. Цель таких упражнений: выявить нарушения эмоционального состояния. В рисунке признаками тревоги служат преимущественно темных тонов, штриховка, неуверенные, повторяющиеся линии. [17, 22]

Арт-терапия в профилактической и коррекционной работе с тревожностью имеет важную особенность – именно средствами этого вида терапии можно облечь в слова и форму аффективные переживания личности и подавляемые эмоциональные расстройства. Возможность творчества создает благоприятные условия для гармонизации и восстановления эмоционального равновесия человека.

Игровая терапия использует самовыражение так же, как арт-терапия, однако игровая терапия обычно предполагают более активное участие с точки зрения движений тела и создания персонажей. Интерактивные тренинги имитируют детскую игру в создании персонажей и повествовании историй. Такое знакомство может показаться менее пугающим, поэтому дети могут исследовать свои чувства с помощью действий, которые не будут так отличаться от игры, какой они могли бы делать дома или в школе. Техники игровой терапии позволят им участвовать в создании различных социальных ситуаций и здоровым образом выражать свои чувства.

Куклотерапия. Метод, который в зарубежной литературе описан Ф. Зимбардо и используется в отечественной коррекционной работе с младшими школьниками (И.Г. Выгодская, А.И. Захаров, А. Спиваковская).

Куклотерапия работает в качестве способа идентификации ребенка с героем мультфильма, сказки и с игрушкой. Часто используется как один из частных методов арт-терапии. Для коррекционного воздействия используется кукла, которая является объектом-посредником между психологом и ребенком. Кукла используется как действующее лицо в спектакле, в котором проигрывается травмирующая ситуация для ребенка. С помощью куклы ребенок проходит все стадии данной ситуации и в итоге справляется с ней.

Вурпе и его соавторы (2010) считают, что творчество - единственное занятие, в котором одновременно задействованы пять основных навыков: моторные, сенсорные, эмоциональные, когнитивные и социальные. Дело в том, что умения и навыки, используемые во время творческой деятельности, можно использовать, в том числе, и для решения повседневных жизненных задач. [29]

При решении поведенческих проблем, таких как тревожность, рекомендуется уделять внимание творческим занятиям. Творчество ребенка носит проективный характер. В процессе рисования, игры, сочинения историй дети непроизвольно получают возможность выразить свои чувства и эмоции, обозначить состояние своего внутреннего «Я», уменьшить тревожность, агрессивность, обрести уверенность в своих силах, получить положительные эмоциональные переживания, обучится конструктивным навыкам общения и эффективным моделям поведения.

Согласно В.А. Аверину, в рамках данного возрастного этапа развития аффективное воображение направлено на изживание полученных психотравмирующих воздействий, путем многократного их варьирования в игре, рисовании и других видах продуктивной творческой деятельности, в случае устойчивых конфликтов с реальностью дети обращаются к замещающему воображению. [1]

В исследовании, которое проводилось Е.А. Панько, С.Н. Жданович, Л.С. Ходонович, выявлено, что наиболее успешна коррекционная работа

тогда, когда она осуществляется комплексно, как с помощью игры, так и посредством разных видов искусств, когда в нее включены оба воспитателя, работающие с детьми, музыкальный руководитель. При таких условиях коррекционной работы, она положительно влияет на самооценку, на эмоциональное состояние, на снижение выраженности таких симптомокомплексов как «трудности в общении», «депрессивность», «конфликтность», «чувство неполноценности», «тревожность» и др. Вмешательство взрослого в детскую игру оказывает свое позитивное воздействие, если он пользуется авторитетом, доверием и уважением у детей, если он обладает необходимыми специальными знаниями и умениями. [9]

Таким образом, можно выделить следующие способы для коррекции тревожности в младшем школьном возрасте: игровые занятия, музыкотерапия, арт-терапия, куклотерапия, проективное рисование. Каждый метод представляет собой набор техник, направленных на: повышение самооценки ребенка, веры в свои способности, обучение младшего школьника снимать мышечное напряжение, расслабляться, создавать для себя комфортную обстановку; умению управлять собой в ситуациях, вызывающих наибольшее беспокойства.

## Выводы по главе 1

Тревожность активно изучается в психологической науке. Под тревожностью понимается постоянное или ситуативное свойство человека находиться в повышенном беспокойстве, переживать страх, тревогу в различных ситуациях. Данный термин рассматривается с двух сторон: черта личности и состояние личности.

Ученые выделяют два вида тревожности: ситуативная и личностная. Помимо этого, тревожность, ее характеристики, выраженность зависят от возраста человека. В нашем исследовании мы изучаем тревожность у

младших школьников. Младшие школьники сталкиваются с тревогой, так как у них происходит смена социальной ситуации развития. Они переживают период перехода из одной социальной среды (детского сада, семьи) в другую – в школу.

Переживание тревожности у детей младшего школьного возраста сопровождается такими переживаниями: состояние неуспеха, неприятные ощущения от сравнения с другими, стремление получить одобрение. Также из-за смены социальной ситуации возникает так называемая школьная тревожность. Это тревожность проявляется в рамках ситуации, связанных со столкновением ребенка с разными обстоятельствами в школьной среде: общение с учителем, одноклассниками, успехи и неудачи в обучении и т.п.

Тревожность у младших школьников может возникнуть по разным причинам. Это могут быть проблемы в детско-родительских отношениях, проблемы с учебной нагрузкой, в общении с учителем или с одноклассниками. Также могут быть проблемы, связанные с индивидуально-психологическими характеристиками ребенка.

Высокий уровень тревожности вносит в большей степени негативный вклад в развитие ребенка. У него может снизиться продуктивность в обучении, возникнуть болезни, нарушиться психологическое здоровье.

Такие последствия обуславливают актуальность нашей темы и необходимость поиска в новых способах коррекции уровня тревожности у младших школьников.

В нашей работе мы рассматриваем способы коррекции тревожности с помощью творчества. Это могут быть такие способы как музыкотерапия, арт-терапия, куклотерапия, проективное рисование. Эти способы могут помочь повысить самооценку у ребенка, повысить уровень позитивного отношения к своим способностям, снизить тревожность.

Также эти способы направлены на то, что уменьшить напряжение в мышцах, научить детей расслабляться и чувствовать себя комфортно.

## **Глава 2 Экспериментальное исследование тревожности младших школьников в процессе творческой деятельности**

### **2.1 Диагностика тревожности младших школьников**

Для реализации поставленной цели была проведена исследовательская работа на базе МБУ № 86, в котором приняли участие учащиеся 2-а класса и 2-б класса, всего в количестве 54 человека (26 человек – экспериментальная группа; 28 человек – контрольная группа).

Исследование проводилось в индивидуальном порядке. Методики предъявлялись детям с соответствующими инструкциями и пояснениями.

Эмпирическое исследование осуществлялось в несколько этапов:

1. На констатирующем этапе исследования проводился подбор диагностического инструментария, измеряющего характеристики тревожность детей младшего школьного возраста. После проведения диагностики первичные данные были сведены в таблицы исходных данных (см. Приложение А). Далее были обработаны результаты диагностики констатирующего этапа.

2. На формирующем этапе была разработана программа, направленная на коррекцию тревожности посредством творческой деятельности.

3. На контрольном этапе было проведено сравнение результатов изучения особенностей тревожности у детей младшего школьного возраста до и после коррекции, сделаны выводы об эффективности программы.

За основу нами взяты тест детской тревожности «Выбери нужное лицо» (Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен), «Тест креативности. Закончи рисунок» (Э. Торренс). Цель методик выявить уровень тревожности у учащихся младших классов.

С помощью теста детской тревожности «Выбери нужное лицо» (Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен) мы выявляли уровень тревожности ребенка. В

процессе исследования детям предлагается 14 рисунков в строгой последовательности, каждый из которых представляет собой некоторую типичную для жизни ребенка ситуацию. Каждый рисунок снабжен двумя дополнительными рисунками детской головы, по размерам точно соответствующими контуру лица на рисунке. На одном из дополнительных рисунков изображено улыбающееся лицо ребенка, на другом – печальное. Ребенка просят выбрать лицо, которое по его мнению, подходит к картинке и прокомментировать. Выбор ребенком соответствующего лица и его словесные высказывания фиксируются в специальном протоколе. Протоколы подвергаются анализу. На основании данных выделяют 3 уровня тревожности ребенка:

- низкий уровень тревожности (от 0 до 3 негативных выборов);
- средний уровень тревожности (от 4 до 6 негативных выборов);
- высокий уровень тревожности (от 7 и больше).

Методика «Шкала тревожности» (О. Кондаш) помогает выявить уровень тревожности по трем типам ситуаций: ситуации, которые связаны со школой, общением с учителями; ситуации, актуализирующие представление о себе; ситуации общения. Подсчитывается общая сумма баллов отдельно по каждому разделу шкалы и по шкале в целом. Данные, которые получены, интерпретируются в качестве показателей уровней соответствующих видов тревожности.

Методика диагностики уровня социальной фрустрированности Л.И. Вассермана (модификация В.В. Бойко) направлена на оценку уровня психического напряжения, обусловленного неудовлетворенностью достижениями и положением личности в социально заданных иерархиях. Выводы делаются с учетом величины балла по каждому пункту. Чем больше балл, тем выше уровень социальной фрустрированности:

- 3,5–4 балла: очень высокий уровень фрустрированности;
- 3,0–3,4: повышенный уровень фрустрированности;

- 2,5–2,9: умеренный уровень;
- 2,0–2,4: неопределенный уровень;
- 1,5–1,9: пониженный уровень;
- 0,5–1,4: очень низкий уровень;
- 0–0,5: отсутствие (почти отсутствие) фрустрированности.

Проективная методика исследования личности М.З. Друкаревич позволяет оценить состояние эмоциональной сферы ребёнка, выявить наличие тревожности, ее направленности и интенсивности. Интересующие нас особенности:

- о высокой тревожности свидетельствуют маленькие рисунки, расположенные в левом верхнем углу листа;
- также следует обратить внимание на характер линий рисунка: жирная с нажимом - это тревожность;
- особенно следует обратить внимание на резко продавленные линии, которые видны даже с обратной стороны.

Для сравнения между средними показателями в группах, нами был использован критерий Манна-Уитни и критерий Фишера.

U-критерий Манна-Уитни – непараметрический статистический критерий, который используется для сравнения двух независимых выборок по уровню какого-либо признака, который измеряется количественно. Метод основан на определении того, достаточно ли мала зона перекрещивающихся значений между двумя вариационными рядами (ранжированным рядом значений параметра в первой выборке и таким же во второй выборке). Чем меньше значение критерия, тем вероятнее, что различия между значениями параметра в выборках достоверны.

Для расчета для обеих сравниваемых выборок составляется единый ранжированный ряд, путем расставления единиц наблюдения по степени возрастания признака и присвоения меньшему значению меньшего ранга. В

случае равных значений признака у нескольких единиц каждой из них присваивается среднее арифметическое последовательных значений рангов.

В составленном едином ранжированном ряду общее количество рангов получится равным:

$$N = n_1 + n_2 \quad (1)$$

где  $n_1$  - количество элементов в первой выборке, а  $n_2$  - количество элементов во второй выборке.

Далее вновь разделяется единый ранжированный ряд на два, состоящие соответственно из единиц первой и второй выборок, запоминая при этом значения рангов для каждой единицы. Подсчитываем отдельно сумму рангов, пришедшихся на долю элементов первой выборки, и отдельно - на долю элементов второй выборки. Определяем большую из двух ранговых сумм ( $T_x$ ) соответствующую выборке с  $n_x$  элементами.

После находим значение критерия Манна-Уитни по формуле:

$$U = n_1 * n_2 + \frac{n_x * (n_x + 1)}{2} - T_x \quad (2)$$

Полученное значение U-критерия сравниваем по таблице для избранного уровня статистической значимости ( $p=0.05$  или  $p=0.01$ ) с критическим значением U при заданной численности сопоставляемых выборок.

Критерий Фишера предназначен для сопоставления двух выборок по частоте встречаемости интересующего исследователя эффекта. Критерий оценивает достоверность различий между процентными долями двух выборок, в которых зарегистрирован интересующий нас эффект.

Рассмотрим результаты по тесту детской тревожности «Выбери нужное лицо» (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен) в таблице 4.

Таблица 4 – Результаты исследования и сравнения по тесту детской тревожности «Выбери нужное лицо» (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен) (констатирующий этап)

Шкала	Средние значения		U-критерий
	Экспериментальная группа	Контрольная группа	
Тревожность	5,54	6,00	162

Уровень значимости 0,05 \*

Уровень значимости 0,01 \*\*

Анализируя группы, можно говорить о том, что у детей выявлена выраженность среднего уровня тревожности с тенденцией к высокому. Это может быть связано с некоторыми в общении, вследствие чего они могут оказаться изолированными, переживают тревогу. Детям могут быть свойственны сложности в настроении, самочувствии. Эмоциональный фон детей этой группы является близким к негативному. Это может быть связано с постоянным тревожным фоном настроения, с повышенным беспокойством.

То есть детям свойственно переживать беспокойство, им нужна поддержка, они не уверены в своих силах, могут демонстрировать агрессивность в поведении, раздражительность, либо погружаться в себя, отстраняться от сверстников, что также показывает на сложности в эмоциональной сфере. Дети с высоким уровнем тревожности могут замыкаться в себе и чувствовать неуверенность. Статистических различий между группами выявлено не было.

Таким образом, полученные результаты показывают, что в группах детей выражены: наличие тревожащих мыслей и переживаний, пониженный фон настроения, замкнутость, стеснительность. Детям свойственна неуверенность в общении, они скрытны, осторожны, больше погружены в себя.

Представим результаты по методике «Шкала тревожности» (О. Кондаш) в таблице 5.

Таблица 5 – Результаты исследования и сравнения по методике «Шкала тревожности» (О. Кондаш) (констатирующий этап)

Шкала	Средние значения		U-критерий
	Экспериментальная группа	Контрольная группа	
Школьная	24,08	22,62	175
Самооценочная	22,96	22,23	193,5
Межличностная	21,77	20,77	167,5

Уровень значимости 0,05 \*

Уровень значимости 0,01 \*\*

Выявлено, что у детей преобладает средний уровень по шкалам школьной и самооценочной тревожности. Низкий уровень по межличностной тревожности. Больше всего нужно обращать внимание на учащихся с высокой и очень высокой общей тревожностью. Школьную тревожность часто испытывают ученики, которые хорошо и даже отлично учатся, ответственно относятся к учебе, общественной жизни, школьной дисциплине, однако это видимое благополучие достается им неоправданно большой ценой и чревато срывами, особенно при резком усложнении деятельности.

Результаты по методике диагностики уровня социальной фрустрированности Л.И. Вассермана (модификация В.В. Бойко) представлены в таблице 6.

Таблица 6 – Результаты исследования и сравнения по методике диагностики уровня социальной фрустрированности Л.И. Вассермана (модификация В.В. Бойко) (констатирующий этап)

Шкала	Средние значения		U-критерий
	Экспериментальная группа	Контрольная группа	
Социальная фрустрированность	3,05	2,87	192,5

Анализируя группы, можно говорить о том, что у детей выявлен средний уровень социальной фрустрированности. Данный уровень фрустрированности может быть обусловлен притязательным отношением данной социальной категории к различным аспектам жизни в настоящем и стрессом от смены социального окружения, связанного со школой.

Для дополнительного изучения тревожности младших школьников использовался проективный тест «Несуществующее животное» М.З. Друкаревич. Результаты исследования по тесту «Несуществующее животное» отражены в таблице 7.

Таблица 7 – Результаты исследования по проективному тесту «Несуществующее животное» М.З. Друкаревич (констатирующий этап)

Шкала	Экспериментальная группа		Контрольная группа		φ-критерий
	%	Ко-во	%	Ко-во	
Тревожность присутствует	62	16	71	20	0,65
Тревожность отсутствует	38	10	29	8	0,98

Уровень значимости 0,05 \*

Уровень значимости 0,01 \*\*

При анализе рисунков детей обращают на себя внимание маленькие рисунки, расположенные в левом верхнем углу листа – это встречается у 10 детей экспериментальной группы и 11 детей контрольной группы, что может свидетельствовать о повышенной тревожности и снижении самооценки ребёнка. Жирная с нажимом линия рисунка также встречается у 6 экспериментальной группы и 9 детей контрольной группы. Характер такой линии не является проявлением энергии – это следствие увеличения тонуса мускулатуры в связи с тревожностью. Особо следует обратить внимание на резко продавленные линии, видимые с обратной стороны листа - резкая генерализованная тревожность.

Использование методики позволило сделать вывод о том, что среди младших школьников экспериментальной и контрольной групп высокий уровень тревожности довольно высокий – 62% и 71% соответственно. Таким образом, использование проективной методики позволило удостовериться в том, что основным уровнем тревожности в данной группе испытуемых является высокий.

Констатирующий этап необходим для установления фактического состояния показателей по шкалам, связанным с тревожностью и креативностью. Группа будет проходить 12 занятий, направленных на коррекцию тревожности с применением творческой деятельности. Далее будут сравниваться результаты замеров по методикам.

## **2.2 Способы снижения тревожности в процессе творческой деятельности**

После проведения диагностики на констатирующем этапе исследования, следует формирующем этап. На данном этапе была разработана программа, направленная на коррекцию тревожности посредством творческой деятельности. Схема занятий представлена ниже.

Нами была разработана программа по снижению тревожности, включающая в себя творческую деятельность: игровые занятия, музыкотерапия, арт-терапия, куклотерапия, проективное рисование. Каждый метод представляет собой набор техник, направленных на: повышение самооценки ребенка, внушение веры в свои способности, обучение младших школьников снимать мышечное напряжение, расслабляться, создавать для себя комфортную обстановку; умению управлять собой в ситуациях, вызывающих наибольшее беспокойство и игровую терапию. При составлении программы мы использовали следующие источники: А.Н. Веракса, М.Ф. Гуторова, Н.В. Самоукина, М.И. Чистякова, М.В. Ермалаева, Н.Л. Кряжева, Р.В. Овчарова, Л.М. Костина, Г.А. Урунтаева, Ю.А. Афонькина.

Цель программы: снизить уровень тревожности у младших школьников с помощью творчества. Помочь детям справиться с переживаниями, препятствующими их нормальному эмоциональному развитию и общению со сверстниками и взрослыми. Программа состоит из 5 занятий. Занятия реализуются 1 раз в неделю по 45–50 минут (полная программа в приложении Б).

Первое занятие посвящено развитию способности к самораскрытию, развитию у детей адекватной оценки своих качеств с помощью игровой техники по развитию воображения.

Второе занятие посвящено снижению эмоционального напряжения, развитию выражению своих эмоций и пониманию эмоций других людей, и снятию тревожности с помощью игровой терапии и сказкотерапии.

Третье занятие посвящено развитию умений эффективного общения, групповой сплоченности и снятию эмоционального напряжения и коммуникативных способностей с помощью проектного рисования.

Четвертое занятие посвящено обучению понимать детям самого себя, развитию рефлексии эмоциональных состояний, самовыражения детей и

снижению тревожности с помощью игровой терапии и проектного рисования.

Пятое занятие посвящено развитию доверия к другим людям, повышению самооценки и доверия в группе и развитию интереса с другим людям с помощью игровой терапии.

Шестое занятие посвящено развитию позитивного самовосприятия, рефлексии эмоциональных состояний, общения со сверстниками и формированию уверенности в себе и навыков для снижения тревожности и напряжения с помощью игровой терапии и сказкотерапии.

Седьмое занятие посвящено развитию уверенности в своих силах, самоуважению, созданию благоприятной дружественной атмосферы, повышению самооценки, помощи детям поверить в себя и свои силы с помощью проектного рисования.

Восьмое занятие посвящено развитию умения работать в коллективе, коммуникативных навыков и чувства эмпатии с помощью арт-терапии.

Девятое занятие посвящено снижению тревожности, эмоционального, мышечного напряжения с помощью арт-терапии и игровой терапии.

Десятое занятие посвящено снижению мышечного напряжения, развитию доверия и сплоченности, снятию мышечного напряжения и нейтрализации страха, тревоги, неуверенности с помощью музыкотерапии.

Одиннадцатое занятие посвящено развитию умения владеть собой в ситуациях, травмирующих детей, выражению своих чувств, снятию барьеров в общении с помощью музыкотерапии.

И, наконец двенадцатое занятие посвящено повышению сплоченности группы, развитию спонтанности с помощью игровой терапии.

Итак, мы представили программу снижения тревожности у детей. Это программа рассчитана на снижение тревожности, агрессии, негативных мыслей и снижение стремления быть в одиночестве и переживать все эмоции исключительно в себе. Также на развитие уверенности в себе, доверия к себе

и окружающим, развития оптимизма и коммуникативности. В следующем подразделе мы сравниваем результаты двух этапов: до и после проведения программы.

### 2.3 Анализ и оценка результативности опытно-экспериментальных работ

Результаты контрольного этапа по тесту детской тревожности «Выбери нужное лицо» (Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен) (контрольный этап) представлены в таблице 10.

Таблица 10 – Результаты исследования и сравнения по тесту детской тревожности «Выбери нужное лицо» (Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен) (контрольный этап)

Шкала	Средние значения		U-критерий	U-критерий
	Экспериментальная группа	Контрольная группа		
Тревожность	3,73	5,69	<b>65**</b>	160,5

Уровень значимости 0,05 \*

Уровень значимости 0,01 \*\*

Выявлено, что уровень тревожности в экспериментальной группе снизился. В контрольной группе уровень тревожности остался без изменений.

Представим результаты контрольного этапа по методике «Шкала тревожности» (О. Кондаш) в таблице 11.

Таблица 11 – Результаты исследования и сравнения по методике «Шкала тревожности» (О. Кондаш) (контрольный этап)

Шкала	Средние значения		U-критерий	U-критерий
	Экспериментальная группа	Контрольная группа		
Школьная	16,88	22,62	<b>122,5*</b>	191,5
Самооценочная	15,23	22,23	<b>111,0**</b>	195,0
Межличностная	14,12	19,73	<b>129,0*</b>	176,5

Уровень значимости 0,05 \*

Уровень значимости 0,01 \*\*

Выявлено, что у детей экспериментальной группы снизились уровни тревожности по всем шкалам: школьной, самооценочной и межличностной тревожности.

Результаты контрольного этапа по методике диагностики уровня социальной фрустрированности Л.И. Вассермана (модификация В.В. Бойко) представлены в таблице 12.

Таблица 12 – Результаты исследования и сравнения по методике диагностики уровня социальной фрустрированности Л.И. Вассермана (модификация В.В. Бойко) (контрольный этап)

Шкала	Средние значения		U-критерий	U-критерий
	Экспериментальная группа	Контрольная группа		
Социальная фрустрированность	2,06	2,46	<b>112,5**</b>	186,5

Уровень значимости 0,05 \*

Уровень значимости 0,01 \*\*

У детей экспериментальной группы выявлено изменение уровня социальной фрустрированности в сторону снижения. В контрольной группе изменений выявлено не было. Контрольный этап необходим для

установления эффективности программы, которая подтвердилась с помощью анализа статистического анализа данных.

Для изучения тревожности на контрольном этапе младших школьников также использовался проективный тест «Несуществующее животное» М.З. Друкаревич. Результаты исследования по тесту «Несуществующее животное» отражены в таблице 13.

Таблица 13 – Результаты исследования по проективному тесту «Несуществующее животное» М.З. Друкаревич (констатирующий этап)

Шкала	Экспериментальная группа		Контрольная группа		φ-критерий
	%	Ко-во	%	Ко-во	
Тревожность присутствует	15	4	68	19	<b>1,92**</b>
Тревожность отсутствует	85	22	32	9	<b>1,78**</b>

Уровень значимости 0,05 \*

Уровень значимости 0,01 \*\*

При повторном анализе рисунков детей было выявлено, что маленькие рисунки, расположенные в левом верхнем углу листа, остались только у 2 детей экспериментальной и жирная с нажимом линия рисунка также встречается у 2 детей из экспериментальной группы.

Использование методики позволило сделать вывод о том, что среди младших школьников экспериментальной и контрольной групп высокий уровень тревожности довольно высокий – 15% и 68% соответственно. Это говорит о том, что в экспериментальной группе показатель тревожности снизился, и эти отличия являются достоверными на статистическом уровне. Таким образом, использование программы коррекции тревожности с помощью творческой деятельности был эффективен для снижения показателей тревоги.

## Выводы по главе 2

Анализ результатов эмпирического исследования показал, что у детей младшего школьного возраста на констатирующем этапе исследования был выявлен высокий уровень тревожности и средний уровень социальной фрустрированности, что может быть обусловлено новой социальной средой и проблемами в коммуникации с родителями, учителями или одноклассниками. Нами была предложена программа по снижению тревожности из 12 занятий с помощью различных способов творческой деятельности, которую мы провели в экспериментальной группе школьников. Контрольная группа осталась без воздействия. Таким образом было проведено формирующее воздействие на первую группу. Далее были проведены повторные замеры по всем изучаемым нами показателям у двух групп детей и результаты были сравнены между собой. По некоторым из показателей были выявлены статистически значимые различия. Так после того, как они прошли программу коррекционной работы тревожности с помощью творческой деятельности после коррекции в большей степени свойственны: жизнерадостность, оптимистичность, уверенность в себе, активность, положительные эмоции и позитивное настроение, более высокий уровень креативности и низкий уровень фрустрированности.

Таким образом, гипотеза нашего исследования подтвердилась, а именно специально разработанная программа с использованием творческой деятельности является эффективной для снижения тревожности у младших школьников.

## Заключение

Чрезмерная тревожность мешает повседневной деятельности и общему благополучию ребенка. Дети с высоким уровнем тревожности часто имеют проблемы с социализацией, успеваемостью в школе и самовосприятием. Тревожность часто проявляется в различных физических и психических симптомах, включая тошноту, беспокойство, головные боли и приступы паники. Также существует тенденция заикливаться на негативных мыслях. Дети могут думать, что они ничего не стоят, или беспокоиться о том, что не смогут достичь того же уровня, что и их сверстники. Они также будут чувствовать себя одинокими и могут опасаться осуждения со стороны семьи и друзей. Если негативные мысли и симптомы тревоги останутся неизменными, у ребенка может быть несчастливое детство, которое по мере взросления усилит его симптомы тревоги.

Есть много форм лечения детей с тревожными расстройствами. Детям может быть трудно выразить свои страхи вербально из-за их ограниченного словарного запаса, но арт-терапия и игровая терапия могут устранить этот языковой барьер, а также одновременно развивать творческое самовыражение. Психолог осуществляет коррекцию, направленную на достижение конкретных целей, безопасных и реалистичных для ребенка. Одним из наиболее важных аспектов терапии является установление здоровых и открытых отношений между ребенком и психологом. Ребенок с тревогой не откроется тому, кому он не доверяет. Когда установится хорошее взаимопонимание, занятия станут для ребенка безопасным пространством, чтобы в итоге поделиться своими идеями, когда он почувствует себя комфортно. Игровая терапия обладает способностью использовать терапевтические аспекты игры, расширяя идею о том, что создание персонажа может замаскировать личные аспекты личности. Со временем дети могут научиться выражать себя в искусстве или в качестве персонажей,

давая им контроль, который положительно влияет на неуверенность, подпитывающую их беспокойство.

Согласно цели и задачам исследования, была проведена работа по снижению тревожности детей младшего школьного возраста с помощью творческой деятельности.

Проведенное нами эмпирическое исследование подтвердило актуальность рассматриваемой проблемы. Было выявлено, что дети имеют средний и высокий уровень тревожности.

Поэтому мы разработали программу, направленную на коррекцию тревожности посредством творческой деятельности, включающая в себя: игровые занятия, музыкотерапия, арт-терапия, куклотерапия, проективное рисование. Целью программы было снижение уровня тревожности у младших школьников с помощью творчества. Помочь детям справиться с переживаниями, препятствующими их нормальному эмоциональному развитию и общению со сверстниками и взрослыми. Программа, которая была разработана, показала свою эффективность и способствовала позитивной тенденции в снижении тревожности у детей. Гипотеза нашего исследования подтвердилась, а именно специально разработанная программа с использованием творческой деятельности является эффективной для снижения тревожности у младших школьников.

Вместе с тем проведенное нами исследование не исчерпывает полностью проблему снижения тревожности у детей младшего школьного возраста и использования творческой деятельности для этой задачи. Проблема требует дальнейшего рассмотрения и разработки. Перспективным направлением дальнейших исследований может быть изучение процесса развития высокого уровня тревожности у младших школьников, а также исследование процесса развития тревожности с учетом гендерных особенностей детей.

## Список используемой литературы

1. Аверин В.А. Психология детей и подростков / В.А. Аверин. СПб.: Изд-во Михайлова В.А., 1998. 379 с.
2. Астапов В. М. Тревожность у детей / В. М. Астапов. 2-е изд. СПб.: Питер, 2004. 224 с.
3. Бердникова А.П. Откуда берутся тревожные дети? Что делать с детской тревожностью? / А. П. Бердникова // [Электронный ресурс]. 2000. Режим доступа: <http://shkolazhizni.ru/archive/0/n-10642/> (дата обращения: 16.09.2010).
4. Блонский П.П. Психология младшего школьника [Текст] / П.П. Блонский. М.: Воронеж: Институт практической психологии «МОДЭК», 2007. 575 с.
5. Божович Л.И. Психологический словарь. / Л.И. Божович; Под ред. В.П. Зинченко, Б.Г. Мещерякова. 2 изд. М., 1996. 250 с.
6. Венгер А.Л. Психологическое консультирование и диагностика [Текст] / А.Л. Венгер. М.: Генезис, 2011. Ч.1. 160с.
7. Володина К. А. Применение арт-терапии в деятельности практического психолога в организации [Текст] / К. А. Володина // Организационная психология. 2017. Т. 7, No 2. С. 86–101. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/primenenie-art-terapii-v-deyatelnosti-prakticheskogo-psihologa-v-organizatsii>.
8. Выготский Л.С. Психология. [Текст] / Л.С. Выготский. М.: ЭКСМО-Пресс, 2011. 1008 с.
9. Гуров В.А. Тревожность и здоровье младших школьников[Текст] / В.А.Гуров // Вестник ТГПУ. 2009. № 4 (82). С. 56–60.
10. Дмитриева С.Т. Влияние социальных эмоций на положение ребенка в группе сверстников [Текст] / С.Т. Дмитриева // Вестник ХГУ 2013. С.22- 25.

11. Ермолаева М.В. Практическая психология детского творчества / Ермолаева М.В. - М.: МПСИ, 2011. 160 с.
12. Жуликов А.В. Теоретические и методические основы преподавания изобразительного искусства в общеобразовательных учреждениях: Учебное пособие для студентов специальности 54.02.06 Изобразительное искусство и черчение и преподавателей профессиональных образовательных учреждений. Ростов н/Д, 2016. 259 с.
13. Захаров, А. И. Дневные и ночные страхи у детей [Текст] / Захаров А. И. М.: Речь, 2007. 313 с.
14. Исаев Д.Н. Психопатология детского возраста [Текст] / Д.Н. Исаев. СПб.: СпецЛит, 2011. 464с.
15. Клиническая психология. Словарь [Текст] / под ред. Н. Д. Твороговой. Москва: ПЕР СЭ, 2007. 416 с.
16. Кудинов С.А. Психология младшего школьника [Текст] / С.А. Кудинов М.: Юнити, 2001. 631с.
17. Лебедева, Л. Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий [Текст] / Л. Д. Лебедева. СПб: Речь, 2007. 256 с.
18. Литвиненко, Н. В. Направления психологической коррекции школьной тревожности младших школьников [Электронный ресурс] / Н. В. Литвиненко, Н. Н. Чернова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2017. Т. 13. С. 51–55. Режим доступа: <https://e-koncept.ru/2017/770284.htm>.
19. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А.М. Прихожан // М. Воронеж, 2008. 304 с.
20. Прихожан, А. М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст [Текст] / А. М. Прихожан. СПб.: Питер, 2009. 192 с.

21. Психологический словарь / Под ред. В.В. Давыдова, А.В. Запорожца, Б.Ф. Ломова и др.; Науч.-иссл. ин-т общей и педагогической психологии Акад. Пед. Наук СССР М.: Педагогика, 1983. 448 с.
22. Рудестам, К. Э. Групповая психотерапия [Текст] / К. Э. Рудестам. — Пер. А. Н. Голубев. СПб: ПИТЕР, 2006. 384 с.
23. Соломина, Т. Ю. Арт-терапия как средство профилактики ситуативной тревожности у детей [Электронный ресурс] / Т. Ю. Соломина. 2015. Режим доступа: <https://nsportal.ru/shkola/rabota-s-roditelyami/library/2015/06/03/art-terapiya-kak-sredstvo-profilaktiki-situativnoy>.
24. Чащина, О. В. Арт-терапия как средство нивелирования тревожности личности [Электронный ресурс] / Чащина О. В. // Вестник Московского Университета МВД России. 2010. № 5. С. 49–55. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/v/art-terapiya-kak-sredstvo-nivelirovaniya-trevozhnosti-lichnosti>.
25. Эйдельман, Л. Н. Исследование школьной тревожности в процессе креативно-оздоровительной деятельности [Текст] / Л. Н. Эйдельман // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». 2014. № 1 (107). С. 192–195.
26. Яшная О.Н. Детская тревожность / О.Н. Яшная // [Электронный ресурс]. 2008. Режим доступа: <http://www.liveinternet.ru/users/3306911> (дата обращения: 15.05.2021)
27. American Journal of Occupational Therapy. Occupational therapy practice framework: Domain and process 3rd edition. AM J OCCUP THER. 2014. 74:1. 48 p.
28. Butler R.J., Green D.R. THE CHILD WITHIN: TAKING THE YOUNG PERSON'S PERSPECTIVE BY APPLYING PERSONAL CONSTRUCT PSYCHOLOGY. 2nd ed. John Wiley & Sons; 2007.

29. Byrne P., Raphael E.I., Coleman-Wilson A. Art as a transformative occupation. *OT PRACTICE*. 2010. 15 p. 13-7.
30. Costello E., Egger H.L., Copeland W., Erkanli A., Angold A., Silverman W.K., et al. The developmental epidemiology of anxiety disorders: phenomenology, prevalence, and comorbidity. *Child Adolesc Psychiatr Clin N Am J*. 2011. 2 p. 56-75.
31. Fathipour-Azar Z., Khalafbeigi M. Creative Activities for a Child with Anxiety Problems: A Case Report, *Middle East J Rehabil Health Stud*. Online ahead of Print ;2021 8(1):e64169. doi: 10.5812/mejrh.64169.
32. Ginsburg G.S., Becker K.D., Drazdowski T.K., Tein J.Y. Treating anxiety disorders in inner city schools: Results from a pilot randomized controlled trial comparing CBT and usual care. *CHILD YOUTH CARE FORUM*. 2012 . 41(1) p. 1-19.
33. Perruzza N., Kinsella E.A. Creative arts occupations in therapeutic practice: A review of the literature. *BR J OCCUP THER*. 2010. 73(6) p. 261-8.
34. Unnsteinsdóttir K. The influence of sandplay and imaginative storytelling on children's learning and emotional-behavioral development in an Icelandic primary school. *Arts Psychother*. 2012. 39(4) p. 328-32.

## Приложение А

### Результаты по проведенным методикам

Таблица А.1 - Сырые данные по методике «Выбери нужное лицо» – детский тест тревожности

Эксп. группа (конст.)	Эксп. группа (контр.)	Контр. группа (конст.)	Контр. группа (контр.)
1	2	3	4
3	3	3	4
2	3	2	4
4	3	5	3
4	3	5	4
4	3	5	4
5	4	5	4
5	4	5	5
6	5	5	5
7	4	7	6
7	4	7	6
7	4	8	7
5	3	5	7
5	3	5	5
4	3	6	5
4	3	6	6
6	3	7	5
7	4	7	6
8	4	8	7
8	4	7	7
5	4	7	7
5	4	7	6
6	4	6	6

## Продолжение Приложения А

Продолжение таблицы А.1

1	2	3	4
6	4	8	8
7	4	7	7
7	5	7	7
7	5	6	7
		6	6
		7	8

Таблица А.2 - Сырые баллы по методике «Шкала тревожности» (О. Кондаш)  
Школьная

Эксп. группа (конст.)	Эксп. группа (контр.)	Контр. группа (конст.)	Контр. группа (контр.)
1	2	3	4
21	19	22	21
22	18	22	21
23	17	25	24
25	16	25	26
27	21	27	25
33	25	33	34
8	9	7	9
8	9	9	11
11	12	11	11
12	12	11	12
13	14	13	14
14	15	12	13
22	17	22	24
25	18	23	24

## Продолжение Приложения А

Продолжение таблицы А.2

1	2	3	4
27	25	22	25
33	26	33	31
32	25	23	23
33	25	33	32
41	24	25	22
24	17	21	24
24	15	21	22
23	13	25	23
23	14	23	21
27	15	24	23
35	9	41	40
40	9	35	33
		23	21
		34	31

Таблица А.3 - Самооценочная

Эксп. группа (конст.)	Эксп. группа (контр.)	Контр. группа (конст.)	Контр. группа (контр.)
1	2	3	4
12	11	13	14
11	11	14	14
14	12	12	15
15	11	14	16
25	15	23	25
24	17	22	25
25	18	23	25

## Продолжение Приложения А

Продолжение таблицы А.3

1	2	3	4
33	23	31	30
22	17	21	18
23	17	24	22
17	13	19	18
16	14	15	17
25	17	27	25
27	18	28	26
26	19	27	24
27	20	26	27
28	20	27	24
29	26	25	23
12	11	15	16
14	11	14	12
24	15	21	22
23	13	25	23
23	14	23	21
27	15	24	23
35	9	41	40
40	9	35	33
		23	21
		34	31

Таблица А.4 - Межличностная

Эксп. группа (конст.)	Эксп. группа (контр.)	Контр. группа (конст.)	Контр. группа (контр.)
1	2	3	4

## Продолжение Приложения А

Продолжение таблицы А.4

1	2	3	4
8	7	18	17
9	7	11	10
9	7	12	9
11	9	11	10
13	9	13	11
15	10	13	12
15	11	14	15
15	14	12	13
29	25	24	23
29	17	23	21
28	18	22	21
26	15	25	24
25	16	25	24
24	22	22	20
23	16	23	20
15	12	13	15
16	15	15	14
27	18	25	24
28	19	22	23
30	25	28	25
24	15	21	22
23	13	25	23
23	14	23	21
27	15	24	23
35	9	41	40
40	9	35	33

## Продолжение Приложения А

Продолжение таблицы А.4

1	2	3	4
		23	21
		34	31

Таблица А.5 - Социальная фрустрированность

Эксп. группа (конст.)	Эксп. группа (контр.)	Контр. группа (конст.)	Контр. группа (контр.)
1	2	3	4
1,5	1	1,6	1,5
2,1	2	2,5	2,6
2	2	2,1	2
2,3	2,1	2,1	2,5
2	2	2	2
2	2	2	1
4	3,2	3	2,9
4	3	4	3,8
3,5	3	3,4	3,2
3,2	3	3,1	3,4
4,4	2,5	4,1	4,2
1	1	1,2	1,4
1	1,3	1	1
3,6	2	3,5	3,2
4	2	4,1	4,4
4	2	3,9	3,2
3,3	2,5	3,4	3,1
3,3	2,4	3,5	3,1
3	2	3,1	3,2

## Продолжения Приложения А

Продолжение таблицы А.5

1	2	3	4
3	2	2	2,1
3	2	2	1,2
3	2	2	1
4	1,3	3	2
4	1,2	4	2
4	2	4	2
4	2	4	2
		3,2	1,5
		4	3

## Приложение Б

### Программа, направленная на коррекцию тревожности посредством творческой деятельности

Таблица Б.1 - Занятие №1: Цель: формирование адекватной самооценки и уверенности в себе

№ этапа	Название этапа	Время	Содержание упражнений в соответствии со способами	Задача	Способы снижения тревожности
1	2	3	4	5	6
1	Приветствие	5 мин.	Упражнение «Дружба начинается с улыбки».  Дети берутся за руки, смотрят соседу в глаза и улыбаются.	Познакомить детей друг с другом. Рассказать детям, что у человека бывает разное настроение.	-
2	Разминка	10 мин.	Игра «Поймай мяч»  Педагог предлагает детям сесть в круг. Дети передают друг другу мячик, называя при этом хорошее качество своего соседа.  Детей нужно поддерживать и помогать формулировать качества.	Развитие способности к самораскрытию	Игровая техника
3	Основная работа, работа по теме	10 мин.	Игра «Закончи предложение»  Педагог предлагает детям закончить каждое из предложений. Я хочу...Я умею...Я смогу...Я добьюсь...  Далее просит объяснить ребенка почему он дал такой ответ.	Развитие у детей адекватной оценки своих качеств.	Игровая техника, воображение

## Продолжение Приложения Б

### Продолжение таблицы Б.1

1	2	3	4	5	6
4	Завершение	5 мин.	Упражнение «Настроение». Педагог спрашивает о настроении у каждого из детей в группе.	Проведение рефлексии.	-

Таблица Б.2 - Занятие №2: Цель: снижение эмоционального напряжения

№ этапа	Название этапа	Время	Содержание упражнений в соответствии со способами	Задача	Способы снижения тревожности
1	2	3	4	5	6
1	Приветствие	5 мин.	Игра «Я рад тебя видеть» Педагог говорит слова приветствия «Как я рад вас видеть» и просит детей поприветствовать друг друга.	Обучение передачи чувства радости с помощью использования эмоций.	-
2	Разминка	5 мин.	Упражнение «Покажи свое имя». Дети по очереди называют свое имя и сопровождают его придуманным движением.	Снятие эмоционального напряжения.	Игровая терапия
3	Основная работа, работа по теме	20 мин.	Игра «Пиктограммы» Педагог предлагает детям набор карточек, на которых изображены различные эмоции. Ребенок берет карточку, никому ее не показывает. После этого пытается без слов показать эмоцию. Другие дети пытаются угадать эмоцию.	Развитие выражать свои эмоции и понимать эмоции других людей.	Игровая терапия

## Продолжение Приложения Б

Продолжение таблицы Б.2

1	2	3	4	5	6
4	Основная работа, работа по теме	15 минут	<p>«Вхождение в сказку» Учитель рассказывает о трех дорогах. «Каждая из дорог приведет в сказку. Все дороги волшебные. Первая дорога –легкая, ровная и гладкая (на пол кладется прямой кусок ткани). Вторая дорога труднее: она состоит из кочек, и по ней надо не идти, а прыгать, попадая точно в цель (на полу раскладываются круги из линолеума). Но эта дорога дает идущему по ней больше волшебной силы, чем первая. Третья дорога – самая трудная. Она колючая и болезненная (раскладываются аппликаторы Кузнецова). Но зато и силу она дает огромную, гораздо больше, чем первые две. Сейчас хорошо подумайте, какую дорогу вам выбрать. Когда пойдете по своей дороге, слушайте, чувствуйте, как от ступней и до макушки ваше тело заполняется волшебной силой. Закончив путь, садитесь на ковер в позу расслабления». Дети по очереди идут по выбранной дороге, а ведущий отмечает для себя, кто какой путь избрал. «Жил-был в лесу Ежик. Он только с виду был колючий, а в душе – мягкий и добрый. И было у него одно желание: море увидеть. - Неспокойно мне, - говорил он Васильку. – Вот здесь, в груди, мутит. К морю хочется».</p>	Снятие тревожности, создание сказочной атмосферы	Сказкотерапия
5	Завершение	5 мин.	<p>Игра «Счастья, удачи» Педагог предлагает детям встать в круг. Каждый из детей желает одним словом всем участникам чего-то хорошего.</p>	Установление благоприятной атмосферы в коллективе	*

Таблица Б.3 - Занятие №3: Цель: развитие умений эффективного общения

№ этапа	Название этапа	Время	Содержание упражнений в соответствии со способами	Задача	Способы снижения тревожности
1	2	3	4	5	6
1	Приветствие	2 мин.	Игра «Хлопки» Педагог хлопает в ладоши, а группа детей пытаются повторить темп и количество хлопков.	Создание благоприятной атмосферы в группе	-
2	Разминка	5 мин.	Игра «Прорвись в круг» Дети берутся за руки и образуют круг. Педагог, предлагает одному из детей первым включиться в исполнение упражнения, т. е. прорвать круг и проникнуть в него. Тоже самое делают все участники.	Развитие групповой сплоченности и снятие эмоционального напряжения	-
3	Основная работа, работа по теме	15 мин.	Игра «Встреча» Дети разбиваются на пары и рассказывают друг другу о том, как они утром шли в детский сад.	Развитие коммуникативных способностей	Игровая терапия
4	Основная работа, работа по теме	15 мин.	Сказка «Мышонок и темнота» (Хухлаевой О. В., Хухлаевой О. Е.). Детям предлагается обсудить содержание сказки. Чего боялся Мышонок? Тебе бывает так же страшно? В каких случаях? Что помогло Мышонку не бояться? Что Мышонок узнал про темноту?	Формирование чувства общности у детей, формирование доброжелательного отношения друг к другу	Сказкотерапия

## Продолжение Приложения Б

Продолжение таблицы Б.3

1	2	3	4	5	6
5	Завершение	15 мин.	<p>Упражнение «Мусорное ведро»</p> <p>Предлагается взять листочки и карандаши, написать или нарисовать, то, что тревожит вас, это может быть одно или несколько рисунков или слов. После этого смять или разорвать этот листок на мелкие кусочки и выбросите в мусорное ведро.</p> <p>Что испытывали, когда выполняли данное упражнение?</p>	Формирование навыков преодоления тревожности	Проектное рисование

Таблица Б.4 - Занятие №4: Цель: обучение понимать детям самого себя, снижение тревожности

№ этапа	Название этапа	Время	Содержание упражнений в соответствии со способами	Задача	Способы снижения тревожности
1	2	3	4	5	6
1	Приветствие	5 мин.	Упражнение «Доброе утро» Дети берутся за руки и здороваются, произнося «Доброе утро». Сначала тихо, потом громе (2-3 раза)	Развитие у детей понимания себя и других	-
2	Разминка	5 мин.	Игра «Покажи чувства язычком» Педагог просит детей высунуть язычки, а затем показать всем, как язычок радуется, злится, боится.	Развитие рефлексии эмоциональных состояний	-
3	Основная работа, работа по теме	10 мин.	Игра «Крылья» Дети закрывают глаза и руками изображают крылья. Ведущий просит детей представить, что у них появились крылья, они теперь умеют летать. Куда они полетят? С кем? Что увидят?	Развитие самовыражения детей	Игровая терапия

## Продолжение Приложения Б

Продолжение таблицы Б.4

1	2	3	4	5	6
4	Основная работа, работа по теме	15 мин.	Упражнение «Волшебная палочка» Участники сидят в кругу, можно закрыть глаза, и представить, что у вас в руках есть такая волшебная палочка. Какой бы она была? А теперь, после того, как все представили это - нарисуйте свою волшебную палочку. Затем все садятся в круг. В каких случаях вы бы использовали эту палочку? Все участники по очереди выходят и дополняют фразу «Волшебная палочка – моя помощница, теперь я могу...»	Формирование навыков преодоления тревожности	Проектное рисование
5	Завершение	5 мин.	Игра «Прощай» Дети сидят в кругу и, передавая эстафету друг другу, называют слова, которые говорят при прощании. Детям необходимо смотреть друг другу в глаза.	Выход из контакта	-

Таблица Б.5 - Занятие №5: Цель: развитие доверия к другим людям

№ этапа	Название этапа	Время	Содержание упражнений в соответствии со способами	Задача	Способы снижения тревожности
1	2	3	4	5	6
1	Приветствие	5 мин.	Игра «Здравствуй, я котик!» Педагог берет мягкую игрушку. Он предлагает детям по очереди поздороваться с котенком. Ребенок жмет ему лапку и представляется, называя себя ласковым именем	Развития дружественной атмосферы	-
2	Разминка	5 мин.	Игра «Ау! Ребенок поворачивается спиной к группе — он потерялся в лесу. Другие по очереди кричат ему «Ау!». Ребенок должен догадаться, кто его позвал.	Расслабление, развитие дружественной атмосферы	-

## Продолжение Приложения Б

Продолжение таблицы Б.5

1	2	3	4	5	6
3	Основная работа, работа по теме	15 мин.	Игра «Что я люблю?» Дети перекидывают друг другу мячик и говорят при этом: «Я люблю делать...»	Повышение самооценки и доверия в группе	Игровая терапия
4	Завершение	5 мин.	Игра «Пожелание» Дети садятся в круг и, передавая мяч, высказывают друг другу пожелания.	Развитие интереса с другим людям	-

Таблица Б.6 - Занятие №6: Цель: развитие позитивного самовосприятия

№ этапа	Название этапа	Время	Содержание упражнений в соответствии со способами	Задача	Способы снижения тревожности
1	2	3	4	5	6
1	Приветствие	5 мин.	Игра «Покажи чувства руками» Учитель говорит детям представить, что их руки стали живыми и могут радоваться и т.п.	Развитие рефлексии эмоциональных состояний	-
2	Разминка	5 мин.	Игра «Кто сильнее любит» Кто-то водящий, другие дети делятся на две группы. Водящий отходит в сторону, а группы по очереди громко кричат: «Мы любим ... (Сашу)!\», называя при этом имя водящего. Водящий определяет, какая группа кричала громче. Считается, что она выиграла.	Развитие общения со сверстниками	-
3	Основная работа, работа по теме	5 мин.	Игра «Повторяй за мной» Детям предлагается, повторяя за учителем, показать свои ножки, ручки, щечки, пальчики.	Развитие самоуважения	Игровая терапия

## Продолжение Приложения Б

Продолжение таблицы Б.6

1	2	3	4	5	6
4	Основная работа, работа по теме	20 мин.	«Сказка о Котенке или чего мне волноваться?» (Хухлаевой О. В., Хухлаевой О. Е.). Обсуждается сказка.	Формирование уверенности в себе и навыков для снижения тревожности и напряжения.	Сказкотерапия
5	Завершение	5 мин.	Игра «Прощай»  Дети сидят в кругу и, передавая эстафету друг другу, называют слова, которые говорят при прощании. Детям необходимо смотреть друг другу в глаза.	Выход из контакта	-

Таблица Б.7 - Занятие №7: Цель: развитие уверенности в своих силах

№ этапа	Название этапа	Время	Содержание упражнений в соответствии со способами	Задача	Способы снижения тревожности
1	2	3	4	5	6
1	Приветствие	5 мин.	Игра «Имя шепчет ветерок» Ребенок должен представить, что с ним хочет подружиться ветерок. Дети все вместе проговаривают имя каждого ребенка так, как это сделал бы ветерок, то есть тихонечко: «Саша, шур-шур-шур».	Развитие самоуважения	-
2	Разминка	5 мин.	Игра «Комплименты» Педагог просит назвать каждого ребенка, что ему нравится в его соседе. Например, «назови, что в Маше тебе нравится».	Создание благоприятной дружественной атмосферы, повышение самооценки	Игровая терапия
3	Основная работа, работа по теме	20 мин.	Игра «Я – разный» Педагог предлагает детям нарисовать себя в трех рисунках.	Осуществить помощь детям поверить в себя и свои силы.	Проектное рисование

## Продолжение Приложения Б

Продолжение таблицы Б.7

1	2	3	4	5	6
4	Завершение	5 мин.	Игра «Ласковый мелок» Дети делятся на пары. Один ребенок ложится на пол, второй рисует на спине солнышко или буквы, второй пытается угадать.	Развитие умения общаться и снятие мышечного напряжения.	-

Таблица Б.8 - Занятие №8: Цель: развитие умения работать в коллективе

№ этапа	Название этапа	Время	Содержание упражнений в соответствии со способами	Задача	Способы снижения тревожности
1	2	3	4	5	6
1	Приветствие	5 мин.	Игра «Познакомь с соседом справа» Дети садятся в круг. Каждый ребенок называет имя сидящего справа соседа.	Создание доверительного отношения в группе.	-
2	Разминка	10 мин.	Игра «Менялки». В круг ставят 11 стульев, меньше чем на одного человека. Выбирается водящий. Учитель: Меняются местами те, у кого светлые волосы, часы и т. д. После этого дети должны быстро встать и поменяться местами, а водящий старается занять свободное место. Тот, кто остался без стула становится водящим.	Развитие коммуникативных навыков	Игровая терапия
3	Основная работа, работа по теме	25 мин.	«Раскрашиваем чувства». Нужно на альбомных листах с нарисовать самые яркие чувства, которые довелось пережить в своей жизни. Далее нужно записать названия чувств. Рисунок обсуждается в беседе.	Создание групповой сплоченности	Арт-терапия

## Продолжение Приложения Б

Продолжение таблицы Б.8

1	2	3	4	5	6
4	Завершение	5 мин.	Игра «Глаза в глаза» Дети по кругу пробуют передать друг другу разные чувства: мне грустно, мне весело, я растерян и т.п.	Развитие чувства эмпатии	-

Таблица Б.9 - Занятие №9: Цель: снижение тревожности

№ этапа	Название этапа	Время	Содержание упражнений в соответствии со способами	Задача	Способы снижения тревожности
1	2	3	4	5	6
1	Приветствие	10 мин.	Игра «Дракон кусает свой хвост». Под музыку дети встают друг за другом и держат друг друга за плечи. Один ребенок является головой дракона, а последний – хвост. Голова дракона пытается поймать хвост.	Снятие напряженности	-
2	Разминка	5 мин.	Игра «Котик». Дети находятся на ковровом покрытии. Под музыку дети придумывают сказку про котика, который моется, нежится на солнышке, тянется.	Снятие эмоционального, мышечного напряжения	-
3	Основная работа, работа по теме	10 мин.	Игра «Конкурс боюсек». Дети передают по кругу любой предмет. Тот кто получил его страх. После чего говорит громко и уверенно «Я..... этого не боюсь!»	. Снятие тревожности, развитие коммуникативных умений,	Игровая терапия
4	Основная работа, работа по теме	20 мин.	«Маски» Нужно нарисовать тревогу на бумаге.	Снятие тревожности	Арт-терапия

## Продолжение Приложения Б

Продолжение таблицы Б.9

1	2	3	4	5	6
5	Завершение	5 мин.	<p style="text-align: center;">Игра «Воздушный шарик»</p> <p>Дети стоят в кругу. Учитель говорит: «Мы с вами будем надувать воображаемые шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары». Далее дети показывают их друг другу.</p>	Снятие напряжения	-

Таблица Б.10 -Занятие №10: Цель: снижение мышечного напряжения

№ этапа	Название этапа	Время	Содержание упражнений в соответствии со способами	Задача	Способы снижения тревожности
1	2	3	4	5	6
1	Приветствие	5 мин.	Игра «Эхо». Каждый ребенок проговаривает свое имя, группа детей повторяет имя эхом.	Развитие доверия и сплоченности.	-
2	Разминка	10 мин.	<p>Игра «Зайка». Дети образуют круг, держась за руки. В центре круга стоит грустный зайка. Дети поют стишок.</p> <p>Дети дают выбранному зайке импровизированную или бутафорскую морковку. Зайчик становится весёлым и начинает танцевать. Дети хлопают в ладоши.</p>	Снятие мышечного напряжения	-
3	Основная работа, работа по теме	15 мин.	<p style="text-align: center;">Игра «Слепой танец»</p> <p>Игра проводится в парах, одному ребенку на глаза надевается повязка. Второй остается без повязки. Дети берутся за руки и танцуют друг с другом под легкую музыку. Потом меняются ролями.</p>	Развитие доверия друг к другу, снижение мышечного напряжения.	Игровая терапия

## Продолжение Приложения Б

Продолжение таблицы Б.10

1	2	3	4	5	6
4	Основная работа, работа по теме	5 мин.	Послушать произведения А. Рубинштейна, И. Штрауса, Ф. Шопена.	Нейтрализация страха, тревоги, неуверенности	Музыкотерапия
5	Завершение	5 мин.	Игра «Ласковый мелок» Дети делятся на пары. Один ребенок ложится на пол, второй рисует на спине солнышко или буквы, второй пытается угадать.	Развитие умения общаться и снятие мышечного напряжения.	-

Таблица Б.11 - Занятие №11: Цель: развития умения владеть собой в ситуациях, травмирующих детей

№ этапа	Название этапа	Время	Содержание упражнений в соответствии со способами	Задача	Способы снижения тревожности
1	2	3	4	5	6
1	Приветствие	5 мин.	Игра «Назови цветком» Педагог просит детей назвать друга названием цветка. Например, «Марина, ты сегодня роза».	Снять барьеры в общении.	-
2	Разминка	5 мин.	Игра «Я-травинка». Дети изображают травинку на ветру, расслабляют мышцы.	Выражение своих чувств.	-

## Продолжение Приложения Б

Продолжение таблицы Б.11

1	2	3	4	5	6
3	Основная работа, работа по теме	15 мин.	«Тонирование». Предложите ребенку пропеть протяжно звук «м-м-м» - это упражнение снимет стресс. Протянуть звук «а-а-а» - это упражнение позволяет расслабиться. Протянуть звук «и-и-и» - провоцирует работоспособность мозга, активизирует работу всех систем организма.	Нейтрализация страха, тревоги, неуверенности	Музыкотерапия
4	Завершение	5 мин.	Игра «Мыльные пузыри»  Дети изображают будто он выдувает мыльные пузыри. Они передвигаются по комнате будто в полете. Учитель говорит: «Лопнули!» дети быстро ложатся на пол.	Снятие напряжения	-

Таблица Б.12 - Занятие №12: Цель: повышение сплоченности группы

№ этапа	Название этапа	Время	Содержание упражнений в соответствии со способами	Задача	Способы снижения тревожности
1	2	3	4	5	6
1	Приветствие	5 мин.	Игра «Круг знакомства». Педагог берет игрушку и предлагает все называть своё имя, передавая сердце по кругу.	Закрепить знание имен друг друга, создание дружественной обстановки	-

## Продолжение Приложения Б

Продолжение таблицы Б.12

1	2	3	4	5	6
2	Разминка	5 мин.	Игра «Мимическая гимнастика»  Детям нужно изображать чувства: страх, гнев, обиду, злость и другие.	Развитие спонтанности	-
3	Основная работа, работа по теме	15 мин.	Игра «Поварята»  Дети встают в круг, это импровизированная кастрюля. Каждый выбирает каким овощем он будет. Педагог называет овощ и ребенок, который выбрал именно его, прыгает в импровизированную кастрюлю. Все компоненты должны быть в кастрюле.	Развитие групповой сплоченности	Игровая терапия
4	Завершение	5 мин.	Упражнение «Настроение». Педагог спрашивает о том, как изменилось настроение у каждого из детей в группе к концу программы.	Проведение рефлексии.	-