

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 психология

(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

Обучающийся

Т.П. Семибратова

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

И.В. Голубева

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Аннотация

Бакалаврская работа рассматривает решение актуальной проблемы – снижения тревожности у младших школьников в процессе творческой деятельности.

Целью исследования является: выявление способов снижения тревожности у младших школьников в процессе творческой деятельности.

В ходе работы решены следующие задачи: изучалась методическая, психолого-педагогическая литература по теме исследования; раскрыты понятие и сущность тревожности у младших школьников; исследованы особенности тревожности у детей младшего школьного возраста; охарактеризованы способы снижения тревожности у младших школьников в процессе творческой деятельности; реализован процесс творческой деятельности, как способа снижения тревожности у младших школьников и проанализированы результаты опытно-экспериментального исследования.

Бакалаврская работа имеет новизну и практическую значимость.

Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения, содержит 8 рисунков и 1 таблицу, список используемой литературы (33 источника). Основной текст работы изложен на 60 страницах.

Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Теоретические аспекты снижения тревожности у младших школьников в процессе творческой деятельности.....	8
1.1 Понятие и сущность тревожности у младших школьников.....	8
1.2 Особенности тревожности у детей младшего школьного возраста.....	14
1.3 Способы снижения тревожности у младших школьников в процессе творческой деятельности.....	21
Глава 2 Опытнo-экспериментальная работа по выявлению и снижению тревожности у младших школьников в процессе творческой деятельности.....	30
2.1 Выявление тревожности у младших школьников.....	30
2.2 Создание творческой деятельности для снижения тревожности у младших школьников.....	44
2.3 Оценка эффективности работы по снижению тревожности у младших школьников в процессе творческой деятельности.....	49
Заключение.....	55
Список используемой литературы.....	58

Введение

Актуальность исследования состоит в том, что на сегодняшний момент у огромного количества детей часто фиксируется повышенная тревожность.

Большая степень тревожности у младших школьников сопровождается смятением, психологической неустойчивостью, а также закомплексованностью. Младшему школьнику постоянно приходится справляться с самыми разнообразными проблемами.

Педагог начальных классов в полном согласовании с ФГОС должен реализовывать укрепление как физического, так и духовного здоровья младших школьников.

Это говорит о том, что в итоге всего образовательного процесса здоровье младших школьников, как физическое, так и эмоциональное, должно быть полностью сохранено.

Младшие школьники с увеличенной степенью тревожности попадают в некоторую группу риска, которая имеет склонность к неврозам.

Педагог начальных классов в полном согласовании со всеми требованиями ФГОС должен формировать все необходимые обстоятельства для результативного и продуктивного осуществления, а также изучения детьми базовой образовательной программы начального общего образования, в том числе предоставлять все необходимые обстоятельства для отдельного развития всех младших школьников, что становится необходимым при наличии у младших школьников повышенной степени тревожности.

Современные исследования, которые проводят ученые, наглядно демонстрируют, что большая степень тревожности у младших школьников напрямую сопряжена с тем, что дети попадают в абсолютно новую для них ситуацию.

Также тревожность имеет возможность появляться в процессе общения с одноклассниками, а также учителями и остальными взрослыми.

Именно поэтому необходимо анализировать самые разнообразные способы уменьшения тревожности, а творческая деятельность выступает максимально результативным способом увеличения качества деятельности человека.

На проблемы тревожности как общей, так и тревожности младших школьников, обращали внимание огромное количество как педагогов, так и психологов, при этом проблеме тревожности посвящено огромное количество научных трудов (А. Адлер, Б.Б. Айсмонтас, Г.Г. Аракелов, В.Р. Кисловская, Р.С. Немов, А.В. Петровский, А.М. Прихожан, К. Роджерс, В.В. Суворова, К. Хорни, З. Фрейд, Э. Фромм).

Педагогическая практика, на протяжении длительного времени, подмечает некоторые расхождения между требованиями ФГОС НОО по укреплению как физического, так и духовного здоровья младших школьников, а также неудовлетворительность разработанными методическими основами для применения творческой деятельности в процессе коррекции тревожности младших школьников.

В связи с чем, актуальность и проблематика заявленной темы бакалаврской работы, по выявлению действительно работающих способов творческой деятельности, направленной на снижение тревожности у младших школьников, является актуальной.

Проблема: какие способы необходимо применять, чтобы использование творческой деятельности способствовало снижению тревожности учащихся начальных классов?

Целью исследования является: выявление способов снижения тревожности у младших школьников в процессе творческой деятельности.

Объектом исследования выступает процесс творческой деятельности.

Предметом исследования являются способы снижения тревожности у младших школьников при помощи занятий творческой деятельностью.

Гипотеза исследования состоит в том, что специально разработанная программа с применением такой творческой деятельности, как: игровые

занятия, музыкотерапия, арт-терапия, проективное рисование, является эффективной для снижения тревожности у младших школьников при условии проведения специальной работы по развитию адекватной оценки своих качеств, формированию навыков преодоления тревожности и снятию эмоционального напряжения.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

- раскрыть понятие и сущность тревожности у младших школьников;
- исследовать особенности тревожности у детей младшего школьного возраста;
- охарактеризовать способы снижения тревожности у младших школьников в процессе творческой деятельности;
- реализовать процесс творческой деятельности, как способа снижения тревожности у младших школьников и проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования.

Методы исследования: анализ и синтез научно-методической литературы, обобщение, классификация, систематизация; опросные методы (беседа, тестирование), анализ и синтез, наблюдение.

Теоретическая значимость заключается в том, что в рамках бакалаврской работы был проведен анализ психолого-педагогической литературы по проблеме тревожности у младших школьников.

Кроме того, были представлены такие трактовки, как тревожность, стресс, эмоции. Также был сделан акцент на причинах возникновения тревожности у младших школьников, представлены методы творческой работы и методические аспекты применения творческой деятельности, направленных на снижение тревожности у учащихся начальных классов.

Практическая значимость заключается в том, что педагоги начальных классов имеют возможность применить в собственной профессиональной практике положения и заключения, которые были получены в рамках данного исследования; диагностический инструментарий, который

продемонстрирован в работе, а также нацелен на выявление степени тревожности у младших классов; задания, при реализации которых была наглядно представлена творческая деятельность.

Новизна исследования заключается в том, что в работе представлены результаты исследования снижения тревожности у младших школьников в процессе творческой деятельности при помощи таких способов, как игровые занятия, музыкотерапия, арт-терапия, проективное рисование. Результаты работы могут быть использованы в качестве теоретической базы научных исследований, касающихся исследования снижения тревожности у младших школьников, а также в качестве материала для научных дискуссий.

Экспериментальная база исследования: МБОУ «СОШ №3 имени А.А. Ивасенко», г. Нефтеюганск, ХМАО-Югра.

Структура бакалаврской работы: работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы (33 источника). Текст работы проиллюстрирован 1 таблицей, 8 рисунками.

Глава 1 Теоретические аспекты снижения тревожности у младших школьников в процессе творческой деятельности

1.1 Понятие и сущность тревожности у младших школьников

Тревога – это такая негативная эмоция, при присутствии которой, человека не оставляют какие-либо трудноопределимые предчувствия, а также присутствует тревога надвигающихся происшествий [6, с. 37].

Тревога – это такое эмоциональное положение с каким-либо абстрактным чувством надвигающегося негативного события, а также какого-либо внутреннего и душевного напряжения [10, с. 205].

Кроме того, согласно мнению С.Н. Мисунова, тревога – это негативно окрашенная эмоция, которая выражает некоторые чувства и самоощущение какой-либо неопределенности, а также перспективу негативных событий и предчувствие, которые трудно определить [18, с. 18].

По мнению М.А. Панфиловой, ключевыми и первостепенными функциями тревоги выступают:

- сигнализирующая и охранительная функция тревоги, когда тревога акцентирует внимание на каких-либо вероятных сложностях, при этом содействуя модификации поведения, либо же происходит подключение механизмов психической защиты;
- стимулирующая функция тревоги, которая состоит в том, что в данном случае тревога обладает мотивационной ролью, при этом обостряя и усугубляя поведенческую активность, что дает возможность привлечь все силы для решения какой-либо задачи или проблемы [21, с. 28].

Кроме того, логично поддержать точку зрения В.Г. Поповой, которая считает, что можно выделить еще некоторое количество функций тревоги:

- функция поиска и раскрытия каких-либо источников угрозы состоит в том, что из-за того, что само положение тревоги обостряется, человек направляет все свои стремления для того, чтобы отыскать тот самый

источник или причины тревоги, потому как тесный контакт с такой либо угрозой, либо же риском, пробуждает беспокойство;

- функция анализа сложившейся ситуации состоит в том, что тревога подкрепляет к анализу какой-либо настоящей ситуации, при этом включая перспективные функции, а также необходимые процессы памяти, абстрактное мышление и его непосредственное применение [24, с. 35].

Тревожность – это такое психологическое состояние и положение, когда присутствуют не поддающиеся объяснению чувство страха, а также смятение, кроме того, присутствует чувство какой-либо неопределенности, а также предвкушение негативных происшествий [1, с. 37].

Тем не менее, согласно мнению О.Н. Яшной, нужно полностью отличать тревогу и тревожность, потому как, тревога – это такие нерегулярные проявления некоторой обеспокоенности, а также большого и интенсивного волнения, то тревожность – это стойкое состояние [33, с. 137].

Целесообразно поддержать точку зрения А.М. Прихожан, которая считает, что тревожность никак не сопряжена с каким-либо конкретным обстоятельством, к тому же, она выявляется непрерывно и стабильно [25, с. 13].

Кроме того, постоянное присутствие тревожности сопровождается самые разнообразные виды физической деятельности, например, постукивания ногой, ерзанье на стуле, постукивания пальцами.

На данный момент тревожность можно рассмотреть и изучить, как:

- единичная и самостоятельная эмоциональная отличительная черта личности;
- положение высокого беспокойства;
- предрасположение к переживанию волнения;
- психический факт [32, с. 193].

Тем не менее, как справедливо отмечает О.Н. Романенко, волнение и смятение имеет место быть не всегда, потому как, бывает, что в некоторых обстановках человек сохраняет полное спокойствие [26, с. 696].

Сама по себе трактовка тревожности применяется для выражения условно и сравнительно устойчивых и твердых личных и персональных отличий в предрасположенности человека чувствовать то или иное состояние.

Детская тревожность на данный момент – это основная и первостепенная характерная черта дезадаптации ребенка, при этом она крайне отрицательно воздействует абсолютно на все области жизни ребенка: на общение ребенка со сверстниками и со взрослыми, на здоровье и совокупную степень всего эмоционального благосостояния ребенка [27, с. 5].

Далее необходимо представить следующие факторы появления тревожности:

- в тех семьях, где происходят очень часто конфликтные ситуации, у детей тревожность увеличивается в два раза;
- властный и авторитарный стиль воспитания очень сильно оказывает непосредственное влияние на повышенную степень тревожности у детей.

Д.Н. Баринов выделяет следующие факторы появления тревожности у детей: «...негативные требования, которые родители предъявляют детям; несовместимые и двойственные запросы и требования, которые предъявляют родители к своим детям; несоответствующие, а также повышенные требования к ребенку; неудовлетворительная поддержка, а также недостаточное внимание и участие взрослых в жизни ребенка; повышенная тревожность родителей передается их ребенку» [4, с. 148].

В.Н. Астапов делает акцент на то, что ключевые и первостепенные обстоятельства появления и происхождения страха и тревоги у ребенка – это перспектива и предчувствие того, что в небезопасных обстоятельствах

объект привязанности, к примеру, родитель, не всегда будет рядом с ребенком [3, с. 90].

Поэтому следует согласиться с мнением А.П. Бердниковой о том, что в прямой зависимости от настоящего и очевидного опыта объект привязанности складывается и определяется с самого раннего детства до подросткового возраста, а также хранится в какой-то степени всю жизнь человека [7, с. 107].

В максимальной степени существенным этапом выступает промежуток от полугода ребенка до пяти лет, когда ребенок уже начинает представлять изначальные проявления любви к своим родителям.

Максимально принципиальной задачей формирования и становления психики ребенка выступает развитие и создание привязанности, привычки и любви, проявления которых начинают расшатываться к подростковому возрасту ребенка.

Если же в раннем детстве ребенок ощущает некоторую нерешительность в том, что его объект привязанности не всегда доступен ребенку, то создается тревожное и неясное поведение привязанности [4, с. 148].

Поэтому на основе мнения О.В. Чащиной можно выделить, что те дети, которые полагают, что мир ненадежен, неприступен, трудно достижим, а также в некоторой степени является недоброжелательным, либо же угрожающим, спустя некоторое время имеют возможность ощущать интенсивную тревожность и образовывать поведенческие модели избегания [31, с. 50].

Школьная тревожность – это специфический вид психического состояния, который образовывается в ходе обучения и описывается индивидуально переживаемыми эмоциями напряжения, смятения, волнения, опасения, стрессовости, что сопровождается самыми разнообразными вегетативными отзывами, а также формируются в тяжелых и стрессовых ситуациях, к примеру, контрольные работы или экзамены [29, с. 57].

Психологическими обстоятельствами и первой причиной стабильной и крепкой тревожности в младшем школьном возрасте имеют возможность стать такие, как:

- некоторые особенности кризиса 7 лет;
- переживание младшим школьником напряженных ситуаций;
- пристрастие ребенка к инцидентам и конфликтным ситуациям [31, с. 53].

На психологическом уровне тревожность у ребенка ощущается как уже сформированное напряжение, некоторое смятение, волнение, интенсивные переживания в виде чувства неопределенности, а также беспомощности.

Можно выделить два ключевых и первостепенных вида тревожности:

- ситуативная тревожность – это такая тревожность, которая напрямую сопряжена с какой-либо определенной или точной ситуацией, которая побуждает у ребенка беспокойство;
- личностная тревожность – это такая индивидуальная черта у ребенка, которая возникает в хронической склонности и предрасположенности ребенка к переживаниям тревоги в самых многообразных жизненных ситуациях [28, с. 47].

На данный момент общеизвестно, что обычная степень тревожности обладает позитивным результатом, потому как она активизирует человека быть дальновидным, а также просчитывать личные действия и поступки на некоторое количество шагов вперед, тем не менее, с другой стороны, очень часто приходится сталкиваться с безосновательно большой степенью тревожности, которая принуждает видеть опасность там, где нет никакой опасности, в соответствии с этим, очень сильно мешает полному функционированию человека в социуме.

Тревожность – это такое эмоциональное состояние, которое появляется в обстоятельствах неясной опасности, а также возникает в ожидании какого-либо неблагоприятного формирования событий, что, как правило, сопряжено с ожиданием неудач в общественном взаимодействии.

Очень часто тревожность обоснована неосознаваемостью источника той или иной угрозы.

Функционально тревожность не только предостерегает о вероятной опасности, но и стимулирует к отыскиванию, а также некоторой конкретизации данной опасности, а также к функциональному анализу реальности с целью установить угрожающий предмет.

Поэтому тревожность – это вполне типичная защитная реакция организма на возможно небезопасные обстоятельства. Тревожность появляется как некоторое предостережение о вероятной угрозе и стимулирует принимать некоторые меры предосторожности.

Тем не менее, невзирая на собственную целесообразность, в некоторых обстоятельствах, мощное, либо же регулярное чувство тревоги имеет возможность выйти за границы нормы.

Данное состояние всегда сопровождается эмоциональным дискомфортом, а также напряжением в теле, некоторыми затруднениями со сном, а также вполне возможны навязчивые мысли.

В отличие от обыкновенного и нормального волнения, которое появляется в результате некоторых событий, тревожность зачастую не обладает каким-либо ясным источником, она имеет возможность быть как краткосрочной, так и затяжной, при этом, она может перерасти в тревожное расстройство.

Кроме того, временами можно встретить чрезвычайно низкую степень тревоги, которая объясняет поведение, которое можно охарактеризовать некоторой непосредственностью, инфантилизмом и детской наивностью.

Таким образом, основа тревожности у детей младшего школьного возраста состоит в том, что тревожность полностью воздействует абсолютно на все области деятельности ребенка: коммуникативную, аффективно-эмоциональную, когнитивную и моральную волевую.

Тревожность младшего школьника оказывает прямое содействие дезорганизации абсолютно всех видов деятельности ребенка, при этом

отрицательно и неблагоприятно оказывает воздействие на становление межличностных контактов.

1.2 Особенности тревожности у детей младшего школьного возраста

Когда ребенок входит на порог абсолютно новой школьной жизни, в младшей школе он сталкивается с возникновением абсолютно нового страха.

На данный момент присутствует трактовка «школьная фобия», которая имеет в виду страх перед посещением школы, который назойливо преследует некоторых детей [30, с. 33].

Также представляется заслуживающим внимания высказанное мнение Е.В. Барсуковой, что очень часто родители находятся сами в страхе предстоящей школы, вследствие чего, инстинктивно и непреднамеренно внушают данный страх своим детям, либо же очень сильно драматизируют трудности и препятствия в начале обучения, также выполняют вместо своих детей школьные задания, а кроме того, чрезмерно и преувеличенно контролируют своих детей в процессе учебы [5, с. 77].

Проведенные исследования Д.В. Горевой подтвердили, что если изучать и анализировать динамику формирования и становления школьной тревожности у младших школьников, имеется возможность изучить то, что максимальное беспокойство возникает в первый год обучения ребенка, когда совершается адаптация ребенка к абсолютно новой общественной роли, а также к новой общественной обстановке развития ребенка [8, с. 148].

Спустя некоторое время после окончания срока адаптации к школе, а также к абсолютно новому положению в жизни, степень тревожности нормализуется. Ко второму году обучения младший школьник имеет возможность уже абсолютно непринужденно и естественно находить любой выход из положения в самой системе обучения [11, с. 117].

Тем не менее, для тревожных детей характерны следующие признаки:

- затруднение, а также во многих случаях невозможность сосредоточиться на чем-либо;
- мышечное напряжение;
- нарушение сна;
- постоянная раздражительность;
- хроническое беспокойство [9, с. 57].

Тревожность появляется у младших школьников из-за образования негативного опыта, который находится в прямой зависимости от запоминания исключительно обстоятельств и положений неуспеха, неумения соответствующе проанализировать собственные способности, а также не всегда положительных взаимоотношений ребенка и его родителей.

На данный момент общеизвестно, что школьное обучение абсолютно всегда будет сопровождаться увеличением тревожности у детей. Кроме того, определенная подходящая степень тревоги побуждает и стимулирует обучение, тем самым делает его продуктивнее и результативнее.

Когда степень тревожности очень сильно превосходит данный приемлемый уровень, ребенка охватывает паника [15, с. 110].

Желание избежать провала или разочарования также очень сильно увеличивает и обостряет страх неудачи.

В итоге, увеличивающаяся тревожность становится регулярной и хронической помехой для ребенка, вследствие чего, ведет к возникновению таких крайне отрицательных признаков, как:

- затяжная неуспешность;
- неврозы;
- школьная дезадаптация;
- школьные фобии [12, с. 33].

По исследованиям такого автора, как М.А. Попкова, тревожность младшего школьника формируется и созревает из-за возникновения у ребенка внутреннего конфликта, который имеет возможность быть спровоцирован самыми разнообразными требованиями:

- неадекватными, а также зачастую завышенными, к примеру, родители внушают своему ребенку, что он, безусловно, обязан стать отличником, родители не хотят смириться с тем, что ребенок приносит из школы не только пятерки, а также не выступает лучшим учеником класса или параллели;
- негативными, когда ребенка унижают и ставят его в зависимое положение;
- противоречивыми, когда требования, которые предъявляют родители, семья и школа, противоречат сами себе, к примеру, мама не отпускает ребенка в школу из-за плохого самочувствия или болезни, а учитель ставит двойку в журнал при всех одноклассниках, а также отчитывает его за пропуск урока [23, с. 14].

Как справедливо отмечает Б. Кочубей, ключевым и первостепенным исходным положением возникновения тревоги зачастую служит внутренний конфликт ребенка, а также противоречивость его стремлений, неуравновешенность с самим собой, двойственность и непоследовательность его желаний, противоположения его потребностей [13, с. 35].

Максимально известными и популярными причинами данного внутреннего конфликта выступают:

- конфликты среди родственников, которые равномерно близки ребенку, когда ребенок должен выбрать сторону одного родственника против другого;
- неудовлетворенность основных и первостепенных потребностей, к примеру, потребность в самостоятельности, а также в родительской любви;
- противоречивость разнообразных систем требований, которые предъявляются к ребенку, например, разрешают и поощряют родители, то, что запрещено в школе, либо же напротив;
- расхождения между повышенными требованиями и амбициями, которые очень часто внушаются родителями ребенку с одной

стороны, а также настоящим и реалистичным потенциалом ребенка с другой [20, с. 97].

Далее необходимо выделить отдельные ключевые и первостепенные предпосылки появления тревожности у детей младшего школьного возраста в процессе школьного обучения:

- беспомощность ребенка справиться со школьной программой, когда младший школьник опасается совершить какие-либо ошибки, при этом боится выглядеть глупо;
- неадекватные ожидания со стороны родителей, когда родители увеличивают свои собственные требования, при этом, никак не сопоставляя их с возможностями самого ребенка;
- негативные отношения с педагогами, когда тревожность имеет возможность появляться из-за властного стиля общения учителя, либо же нечеткости требований и оценок;
- постоянно и систематически повторяющиеся оценочные ситуации, когда ребенок уже ожидает негативного отношения к себе, плохой оценки со стороны учителя, а также насмешек среди сверстников;
- смена школьного коллектива, либо же неприятие ребенка детским коллективом, когда зачастую тревожность появляется в итоге тех или иных конфликтных ситуаций со сверстниками, также дети боятся какой-либо физической агрессии;
- учебные перегрузки, когда после шести недель активных уроков у младших школьников очень быстро уменьшается степень работоспособности, а также увеличивается степень тревожности [14, с. 53].

Младшие школьники с явной тревожностью проявляют себя по-разному. Одни дети никогда не нарушают правила поведения, а также абсолютно всегда готовы к любым урокам, другие дети абсолютно неуправляемы, стихийны, небрежны, а также абсолютно невоспитанны [22, с. 90].

Основным и первостепенным здесь будет выступать то, что становление и развитие эмоций, формирование моральных чувств будет оказывать прямое содействие абсолютному отношению ребенка к окружающему миру, а также оказывать прямое содействие формированию и развитию гармонично сформированной личности [16, с. 50].

И тревога как состояние, а также и тревожность как черта характера, присутствуют в постоянном столкновении с основными индивидуальными личностными потребностями, к примеру, необходимостью в каком-либо эмоциональном благосостоянии, чувстве уверенности, а также безопасности.

Ситуативная тревога вполне может перестраиваться под влиянием долговременных негативных факторов в личностную тревогу.

При этом необходимо принимать во внимание, что тревожность имеет возможность быть определена и обоснована воздействием отличительных черт нервной системы и эндокринной системы. В данном случае тревожность имеет возможность не обладать никакими психологическими причинами.

Также необходимо выделить, что отрицательная взаимосвязь между родителями и ребенком обладает основательной ролью в развитии и становлении тревожности младшего школьника [2, с. 10].

Огромное количество родителей, у детей которых выявлена тревожность, никак не понимают, что их личное поведение оказывает непосредственное воздействие на становление характера ребенка.

Как справедливо отмечает Н.В. Литвиненко: «максимальная численность упреков, криков, негативных высказываний, имеет возможность вызвать у ребенка не только неприязнь, но и тревогу, в отдельных случаях может появиться и то и другое» [15, с. 110].

Поэтому современные психологи, согласно мнению А.В. Микляевой: «...рекомендуют родителям хотя бы в течение дня фиксировать все их высказывания и упреки, которые родители сделали, либо же хотели сделать ребенку. В конце дня нужно подчеркнуть те из них, которые способствуют не

к хорошим переменам, а к негативным изменениям взаимоотношений родителей с ребенком» [17, с. 133].

Тревожность – это одна из отдельных психологических специфик личности, которая имеет место быть в увеличенной склонности к опасениям, сомнениям, переживаниям, а также обладает крайне отрицательной и неблагоприятной психологической окраской.

Увеличенная тревожность имеет возможность послужить базой возникновения проблем в обучении младшего школьника, а также во взаимоотношениях ребенка с окружающими, потому как высокая тревожность формирует эмоциональную неудобность в общении и мешает установлению контакта, а также очень сильно сокращает результативность познавательной деятельности младшего школьника.

Тревога имеет возможность возникать у младших школьников ситуативно, к примеру, если ребенку необходимо посетить врача.

В основном, тревога напрямую сопряжена с каким-либо будущим, которое еще неизвестно ребенку, и он не знает, как на него реагировать.

Тем не менее, если младший школьник тревожится и беспокоится крайне часто, если же его тревога становится постоянным и стабильным состоянием, то имеется возможность утверждать о вероятности становления у ребенка тревожного характера.

Ребенок, у которого присутствует расположенность к тревожности, постоянно находится в удрученном настроении, у него неудовлетворительно налажены контакты с внешним миром, который пугает ребенка.

Со временем это имеет возможность привести к заниженной самооценке, а также пессимизму ребенка.

Таким образом, специфики и качества тревожности у младших школьников будут следующими.

Причины появления тревожности. Внутриличностные конфликты, которые напрямую сопряжены с оценкой своей личной успешности,

нарушения внутрисемейного, либо же внутришкольного взаимодействия, какие-либо соматические нарушения;

Проявление тревожности. Маленькая активность ребенка на уроках, застенчивость, уклонение реагировать и отзываться на какие-либо замечания учителя, постоянная стесненность и закомплексованность при ответах.

Если у младшего школьника имеются в наличии такие признаки, вследствие чего, очень часто проявляются большие эмоциональные нагрузки, ребенок чаще болеет, пропускает уроки, к тому же, у ребенка вполне вероятны психосоматические проявления.

Во время жизненных перемен, а также в любое свободное время, младший школьник очень редко взаимодействует со сверстниками, а также не вступает в какие-либо близкие контакты с детьми своего возраста;

Прямое воздействие на деятельность. Выраженная тревожность очень сильно уменьшает и сокращает способность ребенка к сосредоточению внимания, портит воспроизведение необходимых сведений, а также оказывает негативное воздействие на ассоциативное мышление.

В период младшего школьного возраста тревожность – это такая функция негативных взаимоотношений с близкими взрослыми, которая не выступает личностным образованием, что напрямую сопряжено с тем, что в младшем школьном возрасте ребенок очень сильно ощущает большую потребность в надежности и защите со стороны взрослого окружения.

1.3 Способы снижения тревожности у младших школьников в процессе творческой деятельности

Тревожность, которую ощущает человек относительно той или иной конкретной ситуации, находится в прямой зависимости от его негативного эмоционального опыта в данной и похожих ситуациях.

Одной из максимально первенствующих задач сегодняшнего образования младших школьников является комплексный анализ задачи обеспечения эмоционального благополучия обучающихся младших классов.

Как справедливо отмечает А.В. Микляева: «...положительное эмоциональное миропонимание и мировосприятие, а также соответствующая возрастными возможностями самооценка младшего школьника, полноценная удовлетворенность взаимоотношениями в классе, обуславливаются спецификами социальной ситуации формирования в младший школьный период ребенка» [17, с. 108].

М.А. Панфилова делает акцент на то, что: «...любые патологии привычной ситуации жизнедеятельности, а также безосновательные запреты, необдуманная система требований при взаимодействии с ребенком, по большей части, приводят к эмоциональным вспышкам, переживаниям, а также вызывают некоторые состояния психоэмоционального напряжения» [21, с. 27].

Как подчеркивает В.Г. Попова: «...тревожность становится индикатором эмоционального неблагополучия младшего школьника, а также вероятным прогнозом детского невроза, при этом всегда ориентирует на присутствие проблем взаимоотношения с окружающей средой» [24, с. 35].

Поэтому тревожность – это персональная психологическая специфика, которая возникает в склонности человека очень часто переживать мощную тревогу по сравнительно небольшим и малозначительным поводам.

Такое положение можно характеризовать личными чувствами усилия, беспокойства, плохих предчувствий. Кроме того, данное положение имеет место быть как встречная реакция на интенсивную обстановку, а также может быть разной по напряженности и длительности по времени.

Исследования последних лет наглядно демонстрируют, что тревожность у младших школьников выступает одним из максимально популярных эмоциональных состояний, которые состоят в присутствии чувства опасности и какой-либо неясной угрозы, некоторого предчувствия

грядущей беды, а также во внутреннем отношении младшего школьника к конкретным ситуациям.

Поэтому тревожность становится некоторым отправным механизмом в развитии и становлении расстройств эмоциональной сферы, а также неврозов.

По мнению Т.Ю. Соломиной: «...дети, которые идут в школу еще не обладают самоконтролем. Сама ситуация присутствия в необычной для них среде вызывает у младших школьников тревогу, либо же даже страх [29, с. 57].

Тем не менее, помимо этого, согласно данным В.Н. Астапова: «...детям нужно научиться необходимой в школе дисциплине, отработать собственные общественные навыки, завести друзей, держать свою агрессию под контролем, а также свои эмоции, не говоря уже о получении и усвоении необходимых знаний» [3, с. 91].

Поэтому следует согласиться с мнением В.А. Гурова: «...если педагог и учитель не смогут положительно оказать поддержку младшим школьникам в данный период, а также подобрать верную и точную модель поведения, данная ситуация имеет возможность стать основой стресса» [9, с. 57].

Стресс – это такое явление, которое полностью сопряжено с тревогой и страхом.

Поэтому на основе мнения Н.В. Литвиненко можно выделить, что: «...стресс является сам по себе неплохой, а также природной и нужной реакцией организма. Стресс дает возможность учиться новому, при этом сберегать функциональность нашего мозга. Абсолютно во всех ключевых теориях обучения присутствует стрессовый фактор» [15, с. 108].

Тем не менее, если же стресс в действительности крайне мешает формированию психологической зрелости ребенка, а также и психики ребенка в целом, то это становится большой проблемой.

Обучение в современной школе очень сильно наполнено эмоциями, переживаниями, чувствами, которые оказывают непосредственное воздействие на благополучие учебной деятельности.

Страх перед неудачей, а также боязнь проигрыша порождают крайне отрицательные эмоции, а также нежелание выполнять трудные учебные задания.

После повторения неудачи вполне вероятно утверждение в негативном отношении к учебе. Вследствие чего, взрослым нужно развивать у младших школьников позитивное отношение как к учебным предметам, так и ко всему процессу обучения в начальной школе.

Также представляется заслуживающим внимания высказанное мнение В.В. Находкина: «...увеличенный уровень тревожности напрямую доказывает недостаточную эмоциональную приспособленность ребенка к каким-либо общественным ситуациям» [19, с. 351].

Экспериментальное выявление уровня тревожности обнаруживает внутреннее отношение младшего школьника к той или иной ситуации, а также предоставляет не прямые сведения о характере его взаимоотношения со сверстниками, а также со взрослыми в семье и в школе [17, с. 133].

Вся работа младшего школьника, которая напрямую сопряжена с творчеством – это крайне важный компонент в формировании и становлении психики младшего школьника [29, с. 59].

Для ребенка младшего школьного возраста важен не только лишь итог его деятельности, а сам процесс творческой работы. Ребенок не задумывается об итоге как таковом, а в процессе творческой деятельности приобретает удовлетворение от самого процесса, потому как творческая деятельность выступает своего рода терапией.

Творческая деятельность ребенка младшего школьного возраста – это результативная и практичная форма работы учащихся в начальной школе, которая полностью нацелена на изучении творческого опыта познания,

создания, преобразования, а также использования в новом качестве объектов материальной и духовной культуры [6, с. 39].

Такой автор, как Г.М. Касимова, приводит следующие примеры творческой деятельности младшего школьника, которые будут нацелены на уменьшение тревожности:

- инсценирование произведений;
- исследовательская деятельность;
- рассказывание стихов, как авторских, так и своего личного сочинения;
- рисование картин;
- создание своих личных творческих работ: сказки, стихи иллюстрации к сказкам [12, с. 30].

Творческая деятельность в процессе уменьшения тревожности дает возможность младшему школьнику:

- продемонстрировать себя, выявить свои сильные и слабые стороны, раскрыть свой потенциал;
- стимулировать умственные усилия, а также уверенность в себе, воспитывать самостоятельность взглядов;
- увеличить вовлеченность в учебный процесс, при этом содействуя удачному усвоению знаний [21, с. 21].

Далее необходимо выделить ключевые и первостепенные пункты творческой деятельности у младших школьников, которые будут способствовать уменьшению тревожности:

- проверка, а также доделывание необходимого замысла, воплощение этого замысла;
- скачок в мышлении, приобретение необходимого итога;
- увеличение знаний и навыков, которые будут нужны для точного и ясного изложения и формирования задачи; концентрация усилий, а также поиск необходимых сведений, подготовка к решению каких-либо задач;

- уход от каких-либо проблем, переключение на какие-либо иные занятия, то есть период инкубации [19, с. 351].

Также имеется возможность выделить некоторое количество пунктов формирования творческого мышления в процессе снижения тревожности у младших школьников:

- младший школьник пробует осуществлять собственные идеи, мысленные образы;
- накапливание и увеличение необходимых знаний, потому как без них младший школьник не имеет возможности решить какую-либо поставленную задачу [24, с. 36].

В первую очередь необходимо рассмотреть сказкотерапию, которая способствует качественному снижению тревожности у младших школьников [33, с. 135].

По мнению М.А. Попковой: «...сказка способна лечить сознание, фантазию, самоощущение, возможность принимать решения, способность моделировать позитивный образ будущего» [23, с. 14].

Кроме того, согласно исследованиям Т.Ю. Соломиной: «...наша речь сейчас «болеет» словами паразитами, при этом, сказкотерапия берется за их лечение» [29, с. 57].

Логично поддержать точку зрения О.В. Чащиной, которая считает, что: «...сказкотерапия – это не только лишь лечение сказками, но это и сфера воспитания, а также самовоспитания. Когда человек лечит собственный характер от каких-либо вредных привычек, вредных склонностей, он воспитывает сам себя, а сказки ему в этом помогают» [31, с. 55].

Художественными сказками выступают максимально популярные литературные произведения.

Дидактические сказки – это такие сказки, целью которых выступает формирование позитивной мотивации к учебному процессу. Дидактические сказки интенсивно применяют учителя для разъяснения учебного материала.

Сам процесс самовыражения при помощи сказки полностью сопряжен с формированием психического здоровья младшего школьника, вследствие чего, имеет возможность анализироваться как первостепенный психологический фактор.

Тем не менее, работа со сказкой формирует возможность помочь младшему школьнику справиться с личными проблемами, восстановить эмоциональную устойчивость ребенка, либо же ликвидировать присутствующие у младшего школьника нарушения поведения, преодолеть дезадаптацию, а также оказать непосредственное содействие интеллектуальному формированию ребенка.

Настроенность и ориентированность в сказкотерапии на формирование самосознания ребенка, которая характеризуется основой сказок, обеспечивает контакт младшего школьника как с самим собой, так и контакт с окружающими.

Общественную природу человека формирует система его взаимодействия с окружающими людьми. Сказочная метафора обнаруживается качественным методом концепции взаимопонимания между младшими школьниками в классе, а также и со взрослыми.

Далее необходимо рассмотреть арт-терапию. При арт-терапии младший школьник получает удовлетворение, а также имеет возможность выплеснуть все собственные негативные эмоции, что оказывает прямое содействие их успокоению. В процессе арт-терапии интенсивно развиваются все навыки общения младшего школьника, способность, а также стремление к плодотворному взаимодействию со сверстниками [8, с. 148].

Коррекционные внутренние резервы и потенциалы арт-терапия напрямую сопряжены с предоставлением младшему школьнику в конечном итоге, безграничных возможностей для самовыражения в продуктах творчества, а также закрепление и познанием собственного «Я».

Также арт-терапия оказывает колоссальное содействие расслаблению, а также снятию напряжения у детей младшего школьного возраста.

Также, согласно мнению Н.Е. Аракелова, необходимо выделить «...нетрадиционные техники рисования и проективное рисование, к примеру, пятнография, ниткография, рисование пальцами и так далее, что оказывает колоссальное содействие расслаблению ребенка и дает возможность младшим школьникам отобразить собственные мысли и чувства на бумаге» [1, с. 36].

Следующим методом необходимо представить музыкотерапию.

Музыкотерапия может помочь ребенку в формировании необходимых навыков принятия решений, а также определенные композиции оказывают прямое содействие в уменьшении уровня тревожности.

Младший школьник в какой-либо деятельности слушает музыку, которую подобрал педагог. К примеру, при использовании нетрадиционных техник рисования можно применять и музыкотерапию, где основной целью будет являться изменение эмоционального настроения ребенка, понижение тревожности, а также при помощи музыкотерапии, младшего школьника можно отвлечь от каких-либо негативных личных переживаний.

Чтобы подобная деятельность была результативна и продуктивна, нужно сформировать эмоциональное благополучие, а также необходимую обстановку успеха, использовать персональный подход для каждого ребенка, не сопоставлять младшего школьника с остальными детьми, формировать коллективные навыки, эмпатию, взаимопомощь и поддержку [9, с. 59].

При этом необходимо применять персональные, а также групповые формы деятельности, необходимо предоставить достаточное количество времени на реализацию занятий, предоставить четкую и понятную инструкцию по реализации занятий [23, с. 14].

Таким образом, направленная деятельность педагога по уменьшению тревожности детей младшего школьного возраста оказывает прямое содействие сбережению и сохранению их психологического здоровья.

Потребности у детей младшего школьного возраста, которые оказывают непосредственное воздействие на гармоничное формирование личности, очень часто остаются неиспользованными:

- потребность в благоприятном и доверительном общении со взрослыми, которые значат в жизни ребенка очень много;
- необходимость в эмоциональной близости с родителями;
- необходимость в самореализации и самоутверждении.

Выводы по первой главе

Основа тревожности у детей младшего школьного возраста состоит в том, что тревожность полностью воздействует абсолютно на все области деятельности ребенка: коммуникативную, аффективно-эмоциональную, когнитивную и моральную волевую.

Тревожность младшего школьника оказывает прямое содействие дезорганизации абсолютно всех видов деятельности ребенка, при этом отрицательно и неблагоприятно оказывает воздействие на становление межличностных контактов.

Тревожность – это вполне типичная защитная реакция организма на возможно небезопасные обстоятельства. Тревожность появляется как некоторое предостережение о вероятной угрозе и стимулирует принимать некоторые меры предосторожности.

На психологическом уровне тревожность у ребенка чувствуется как уже сформированное напряжение, некоторое смятение, волнение, интенсивные переживания в виде чувства неопределенности, а также беспомощности.

Школьная тревожность – это специфический вид психического состояния, который образовывается в ходе обучения и описывается индивидуально переживаемыми эмоциями напряжения, смятения, волнения, опасения, стрессовости, что сопровождается самыми разнообразными вегетативными отзывами, а также формируется в тяжелых и стрессовых ситуациях, к примеру, контрольные работы или экзамены.

Сама по себе трактовка тревожности применяется для выражения условно и сравнительно устойчивых личных и персональных отличий в предрасположенности человека чувствовать то или иное состояние.

Детская тревожность на данный момент – это основная и первостепенная характерная черта дезадаптации ребенка, при этом она крайне отрицательно воздействует абсолютно на все области жизни ребенка: на формирование личности ребенка, на его общение со сверстниками и со взрослыми, на здоровье и совокупную степень всего эмоционального благосостояния.

Направленная деятельность педагога по уменьшению тревожности детей младшего школьного возраста оказывает прямое содействие сбережению и сохранению их психологического здоровья.

Потребности у детей младшего школьного возраста, которые оказывают непосредственное воздействие на гармоничное формирование личности, очень часто остаются неиспользованными:

- потребность в благоприятном и доверительном общении со взрослыми, которые значат в жизни ребенка очень много;
- необходимость в эмоциональной близости с родителями;
- необходимость в самореализации и самоутверждении.

Глава 2 Опытнo-экспериментальная работа по выявлению и снижению тревожности у младших школьников в процессе творческой деятельности

2.1 Выявление тревожности у младших школьников

База исследования – МБОУ «СОШ №3 имени А.А. Ивасенко», г. Нефтеюганск, ХМАО-Югра.

Для осуществления поставленной цели была проведена исследовательская деятельность, где приняли непосредственное участие младшие школьники из 2 «А» класса, а также из 2 «Б» класса, всего численностью 54 человека, из которых 26 человек – это экспериментальная группа, 28 человек – это контрольная группа.

Исследование было проведено в индивидуальном порядке, где все представленные методики предлагались младшим школьникам с подходящими и собственными практическими руководствами, а также необходимыми объяснениями.

Эмпирическое исследование проводилось в несколько этапов.

На констатирующем этапе исследования в рамках бакалаврской работы проводился качественный подбор диагностических методик, которые исследуют характеристики тревожности младших школьников.

В первой главе исследования были проанализированы такие характеристики тревожности, как:

- когнитивные проявления, то есть навязчивые мысли о каких-либо намеревающихся угрозах;
- поведенческие проявления, где были представлены уходы от ситуации, которые активизируют тревогу, либо же какие-то отрицательные воспоминания, увеличенное двигательное напряжение;

- эмоциональные проявления, где было представлено чувство страха, трудности с фиксацией внимания, напряжение, либо же нервозность, раздражительность, навязчивые мысли.

Основными причинами тревожности младших школьников были выявлены следующие:

- семейное неблагополучие, которое оказывает негативное воздействие на становление психики младшего школьника;
- тревожность среди взрослого окружения ребенка: родители, педагог;
- конфликт между потребностями ребенка;
- требования родителей и учителя, в которых прослеживаются противоречия;
- неправильные требования к ребенку, которые не соответствуют психофизиологическому развитию младшего школьника;
- слишком строгий стиль воспитания со стороны родителей и педагогов;
- непринятие ребенка коллективом.

В полном соответствии с проведенным теоретическим анализом в рамках данной работы, тревожность можно различать по следующим уровням выраженности:

- низкий уровень, который представляется без каких-либо приметных и видимых отклонений в поведении младшего школьника;
- средний уровень, который выражается в обычном ответе на какой-либо негативный или отрицательный раздражитель;
- высокий уровень, который можно описать в неосновательной тревоге без установки потенциально негативной ситуации, исключительно высокий уровень тревожности влечет негативные последствия, из-за чего, требует обращения младшего школьника к специалисту для коррективки.

Вследствие чего, для качественной диагностики тревожности у младших школьников были применены подходящие методики, которые, в полном соответствии с теоретическим исследованием, которое было

проведено в первой главе, подходит именно для детей младшего школьного возраста:

- методика Ч.Д. Спилбергера;
- опросник школьной тревожности Филлипса;
- проективная методика для диагностики школьной тревожности А.М. Прихожан;
- методика «Несуществующее животное».

На формирующем этапе исследования были созданы занятия, которые полностью нацелены на уменьшение степени тревожности в процессе реализации творческой деятельности младших школьников.

На контрольном этапе было проведено сопоставление всех итогов исследования тревожности у младших школьников до и после внедрения и проведения занятий в процессе творческой деятельности.

В рамках проведенной работы на констатирующем этапе исследования были применены нижеописанные методики.

Методика Ч.Д. Спилбергера на выявление личностной и ситуативной тревожности.

Данная методика включает в себя 40 представленных вопросов, которые выступают как вопросами, так и рассуждениями, 20 из данных вопросов предназначаются для анализа степени ситуативной тревожности, а 20 вопросов представлены для анализа личностной тревожности.

Единственная методика, которая дает возможность дифференцированно определять и диагностировать тревожность и как личное свойство, а также и как состояние, выступает методика, которая была предложена Ч.Д. Спилбергером, а также адаптирована на русский язык Ю.Л. Ханиным.

Второй методикой выступает опросник школьной тревожности Филлипса.

При помощи данной методики проводилось исследование степени и характера тревожности, которые напрямую сопряжены со школой у младших школьников.

Данный опросник можно причислить к стандартным психодиагностическим методикам, а также данный опросник дает возможность проанализировать не только лишь совокупную степень школьной тревожности, но и результативную особенность самого переживания тревожности, которая напрямую сопряжена с самыми разнообразными сферами школьной жизни ребенка.

Данный опросник в достаточной степени не сложен в проведении, а также прост в анализе результатов, вследствие чего, очень хорошо зарекомендовал себя при проведении фронтальных психодиагностических обследований.

Третьей методикой стала проективная методика для исследования школьной тревожности, которая была предложена А.М. Прихожан.

Методика специализирована для исследования школьной тревожности у детей от 6 до 11 лет.

Для проведения данной методики используются два набора по 12 рисунков. Первый набор специализирован для девочек, второй набор предназначается для мальчиков.

Данная методика проводится с каждым младшим школьником лично, где перед началом диагностики представляется практическое руководство, а также перед демонстрацией некоторых рисунков предоставляются необходимые указания.

Методика «Несуществующее животное» – это проективный тест, который помогает выявить тревожность и другие эмоциональные особенности личности. Цель методики – выявить личностные черты, бессознательные личностные конфликты, установки, влечения и потребности.

Процедура проведения: ребенку предоставляют лист формата А4, обычный карандаш и набор цветных карандашей. Рекомендуемое время на выполнение – 3 минуты.

Инструкция: «Нарисуйте, пожалуйста, «несуществующее животное», которое невозможно встретить на улице, в зоопарке или цирке.

Кроме того, при помощи таблицы 1 наглядно продемонстрирована характеристика всех использованных методик на выявление уровня тревожности среди младших школьников.

Таблица 1 – Описание методик на выявление тревожности у детей младшего школьного возраста

Критерий/показатель тревожности	Диагностическая методика
Эмоциональный показатель тревожности	Методика Ч.Д. Спилбергера на выявление личностной и ситуативной тревожности
Поведенческий показатель тревожности, который связан с дезорганизацией направленности и продуктивности деятельности человека	Проективная методика для диагностики школьной тревожности А.М. Прихожан Методика «Несуществующее животное»
Когнитивные проявления тревожности	Опросник школьной тревожности Филлипса

В первую очередь была применена методика Ч.Д. Спилбергера на выявление личностной и ситуативной тревожности.

Методика Ч.Д. Спилбергера включает в себя два бланка. По первому бланку были получены следующие результаты.

Положительно на вопрос «я спокоен» ответили всего трое детей из экспериментальной группы, кроме того, большинство детей на вопрос «я нахожусь в напряжении» тоже ответили положительно, внутренне скованных детей больше половины в экспериментальной группе.

Детей, которые чувствуют себя свободно и раскованно всего четыре человека. На вопрос «я расстроен» ответили положительно 12 детей из

экспериментальной группы, кроме того, на вопрос «меня волнуют возможные неудачи» ответили положительно 14 детей.

Также необходимо выделить, что не испытывают чувство внутреннего удовлетворения 18 человек из экспериментальной группы, тем не менее на вопрос «я уверен в себе» положительно ответили всего 8 человек, на вопрос «я нервничаю» положительный ответ был у 22 детей.

Согласно второму бланку методики были получены следующие результаты.

Приподнятое настроение у детей в экспериментальной группе всего у 7 человек. На утверждение «я бываю раздражительным» положительно ответили 16 человек из группы, на утверждение «я легко могу расстроиться» ответили 18 человек из группы.

Кроме того, на утверждение «я сильно переживаю неприятности» положительный ответ был у 20 человек. На утверждение «я чувствую прилив сил, желание работать» положительный ответ был всего у 11 детей.

Таким образом, согласно методике Ч.Д. Спилбергера на выявление личностной и ситуативной тревожности, крайне низкая степень тревожности в контрольной группе у 15 % детей (4 человека), умеренный уровень у 45 % (13 человек) детей, а высокий уровень тревожности у 40 % детей, то есть у 11 детей.

Также данная методика была проведена в экспериментальной группе: низкий уровень у 11 % детей (3 человека), средний уровень у 42 % детей (11 детей), а высокий уровень у 47 % детей, то есть у 12 младших школьников.

Результаты данной диагностической методики отражены на рисунке 1.

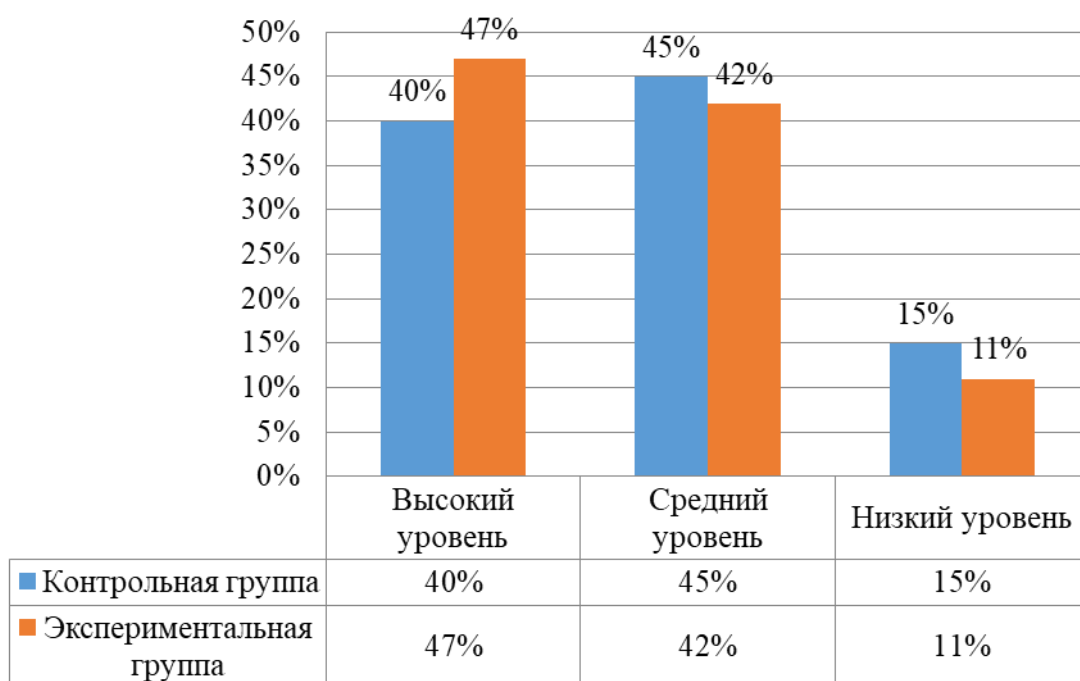


Рисунок 1 – Результаты первичной диагностики по методике Ч.Д. Спилбергера

Далее была проведена диагностика по методике школьной тревожности Филлипса.

Как видно из рисунка 2, у большинства детей из контрольной и экспериментальной групп, средний уровень тревожности.

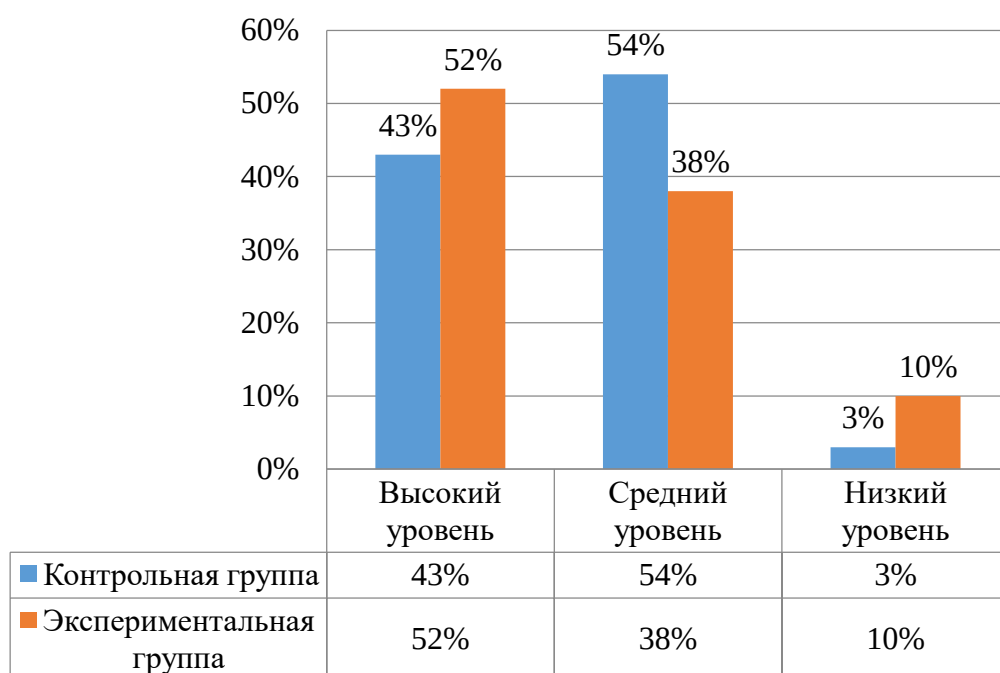


Рисунок 2 – Результаты первичной диагностики школьной тревожности по методике Филлипса

В соответствии с приведенным рисунком 2:

- высокая степень тревожности в экспериментальной группе у 52 % младших школьников, то есть у 13 детей;
- среднюю степень тревожности в экспериментальной группе можно выделить у 38 % детей, то есть у 10 детей;
- низкая степень тревожности выделяется у 10% младших школьников, то есть у 3 детей.

Также данная методика была применена и в контрольной группе, где видно, что:

- высокая степень тревожности в контрольной группе у 43 % младших школьников (12 детей);
- среднюю степень тревожности в можно выделить у 54 % детей (15 детей);
- низкая степень тревожности выделяется у 3% младших школьников, то есть у одного ребенка.

В полном соответствии с проведенной методикой школьной тревожности Филлипса и последующим анализом, можно выделить следующие дополнительные характеристики:

- маленькую физиологическую сопротивляемость стрессов имеется возможность продиагностировать у 33 % детей;
- переживание социального стресса имеется возможность выделить только лишь у 20% детей;
- совокупную школьную тревожность имеется возможность выделить у 30% младших школьников;
- страх несоответствия ожиданиям окружающих имеется возможность выделить у 33 % детей;
- страх проверки знаний был продиагностирован у 40 % детей;
- страх самовыражения по данной методике присутствует у 35 % детей;
- трудности, а также страхи в отношениях с педагогами присутствуют у 42 % детей.

Третьей была применена проективная методика для диагностики школьной тревожности А.М. Прихожан.

Как видно из рисунка 3, третья примененная проективная методика для диагностики школьной тревожности А.М. Прихожан также наглядно продемонстрировала, что у большинства детей младшего школьного возраста из контрольной и экспериментальной групп средний уровень тревожности.

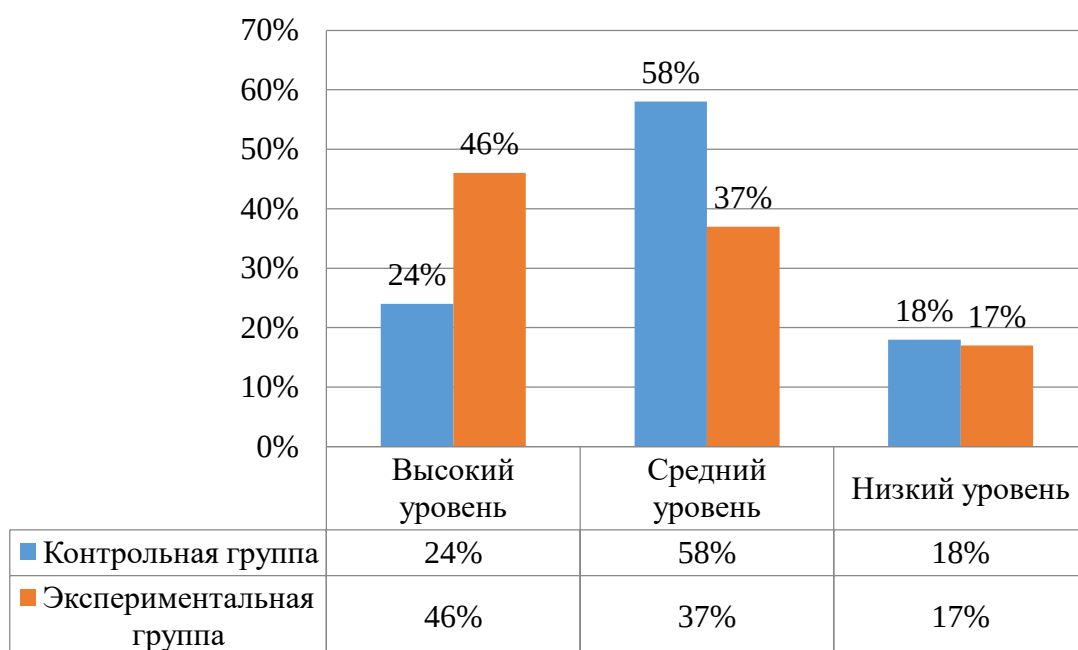


Рисунок 3 – Результаты первичной диагностики по проективной методике диагностики школьной тревожности А.М. Прихожан

В соответствии с приведенным рисунком 3:

- высокая степень тревожности в экспериментальной группе у 46 % младших школьников (12 детей);
- среднюю степень тревожности в экспериментальной группе можно выделить у 37 % детей (10 детей);
- низкая степень тревожности выделяется у 17% младших школьников (4 детей).

Также данная методика была применена и в контрольной группе, где видно, что:

- высокая степень тревожности в контрольной группе у 24 % младших школьников (7 детей);
- среднюю степень тревожности в можно выделить у 58 % детей (16 детей);
- низкая степень тревожности выделяется у 18% младших школьников (5 детей).

В основу данной методики положен принцип получения картины о беспокоящих состояниях за счет оценки ребенка собственного восприятия каких-либо жизненных ситуаций.

Кроме того, автор методики выделяет пять степеней личностной тревожности, проведя анализ получили следующие данные: чрезмерное спокойствие получили только лишь 2% детей; тревожность, которая соответствует норме всего у 11% детей; несколько завышенная тревожность у 45% детей; очень высокая тревожность у 11% детей, а явно завышенная у трех процентов детей.

Согласно данной методике можно представить следующую интерпретацию тревожности: школьной тревожностью выступает переживание школьных ситуаций, как стрессовых, так и волнительных.

Самооценочная тревожность, куда можно включить все, что напрямую связано с анализом личности младшего школьника, к примеру, завышенные требования к себе и низкая самооценка. Межличностная тревожность, куда можно включить взаимоотношения между одноклассниками, а также все, что связано с контактами.

В последнюю очередь была применена методика «Несуществующее животное».

Из рисунка 4 видно, что:

- высокая степень тревожности в экспериментальной группе у 31 % младших школьников (8 детей);
- среднюю степень тревожности в экспериментальной группе можно выделить у 42 % детей (11 детей);
- низкая степень тревожности выделяется у 27 % младших школьников (7 детей).

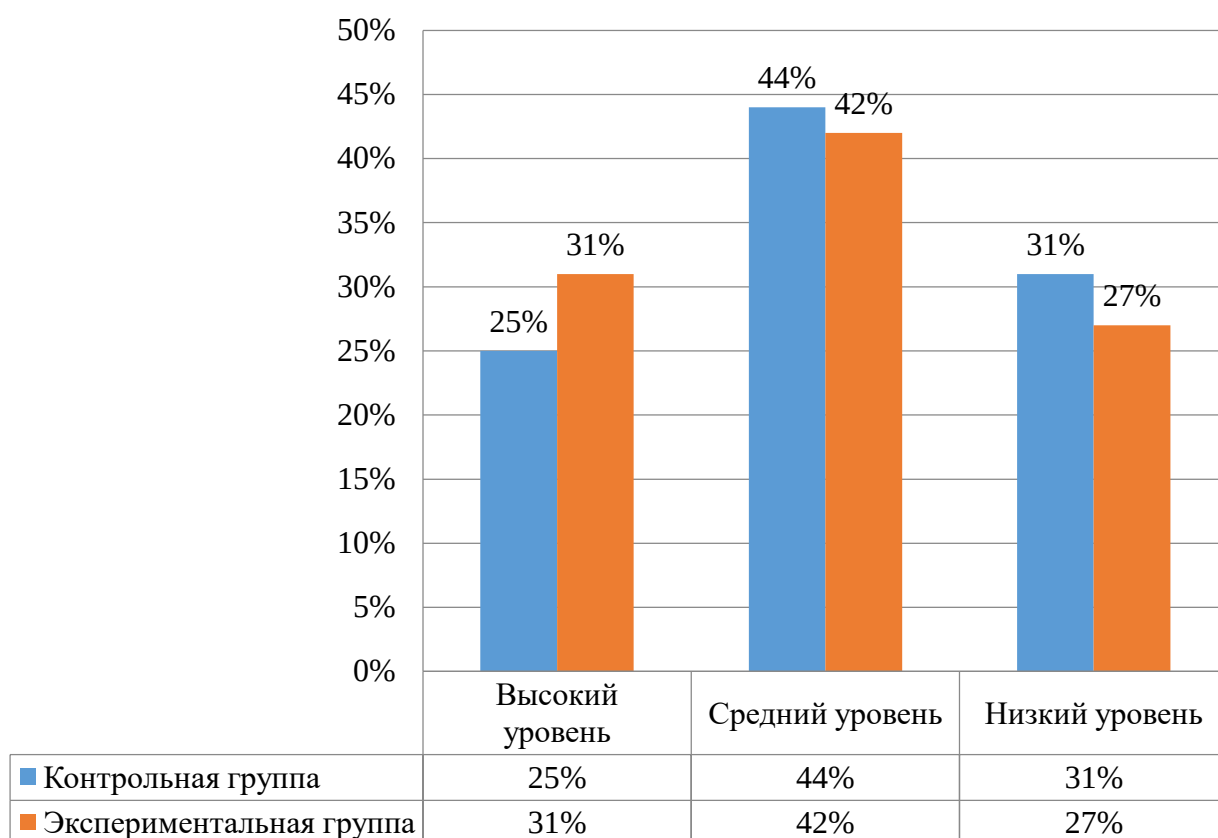


Рисунок 4 – Результаты первичной диагностики по методике «Несуществующее животное»

Также данная методика была применена и в контрольной группе, где видно, что:

- высокая степень тревожности в контрольной группе у 25 % младших школьников (7 детей);
- среднюю степень тревожности в можно выделить у 44 % детей (12 детей);
- низкая степень тревожности выделяется у 31% младших школьников (9 детей).

Методику «Несуществующее животное» можно причислить к невербальной, а также графической коммуникации. Поэтому далее необходимо проанализировать рисунки детей, у которых высокий уровень тревожности.

У большинства детей с высоким уровнем тревожности несуществующие животные были нарисованы с открытой пастью и

большими клыками, также у головы было положение «анфас», что имеет следует трактовать как эгоцентризм.

Также у большинства детей с высоким уровнем тревожности животные были нарисованы практически на весь лист, у многих детей на рисунках присутствовали шипы на спине, огромные когти.

У детей с высоким уровнем тревожности также все рисунки выполнены с увеличенным нажимом, к примеру, с большим нажимом у некоторых детей были прорисованы клыки, а также шипы на спинах животных.

Большинством детей очень четко был прорисован контур фигуры животного, многие животные были прорисованы с напоминанием фигуры круга с очень четко прорисованным контуром.

Также в большом количестве рисунков присутствуют острые углы, особенно весомыми выступают так называемые прямые символы агрессии – это когти, большие клювы у животных, а также клыки и зубы.

Кроме того, у многих детей на рисунках животных присутствуют уши, что говорит о некоторой заинтересованности в получении каких-либо сведений.

Как говорилось ранее, у большого количества детей был нарисован рот, клюв или пасть с зубами, что говорит о некоторой вербальной агрессии, в большинстве у детей с высокой тревожностью данная агрессия выступает защитной, данные дети могут нагрубить или «огрызнуться» в ответ на обращение к нему.

Практически во всех рисунках очень были хорошо прорисованы глаза, в том числе очень четкая и яркая линия прорисовывания радужки, что говорит о некотором переживании страха.

У большинства девочек на глазах были прорисованы явные ресницы, что говорит о том, что девочки хотят, чтобы ими восхищались.

Также всего у пятерых детей можно было на рисунках увидеть шерсть.

У пятерых детей можно увидеть крылья на рисунках животных, что говорит об охвате самых разных областей деятельности, эти дети уверены в

себе. У многих детей были к животным прорисованы дополнительные лапы, что говорит о склонности к обращению на себя внимания.

Таким образом, в полном соответствии с проведенными диагностическими методиками, у основной массы младших школьников можно выделить ярко выраженную среднюю степень тревожности, которая стремится к высокому уровню тревожности.

Это напрямую сопряжено с определенными проблемами в общении детей, вследствие чего, младшие школьники имеют возможность оказаться отделенными от детского коллектива и замкнутыми, кроме того, они очень сильно переживают некоторую тревогу.

Таким образом, согласно методике Ч.Д. Спилбергера на выявление личностной и ситуативной тревожности, в экспериментальной группе низкий уровень у 11 % детей (3 человека), средний уровень у 42 % детей (11 детей), а высокий уровень у 47 % детей, то есть у 12 младших школьников.

В полном соответствии с проведенной методикой школьной тревожности Филлипса, высокая степень тревожности в экспериментальной группе у 52 % младших школьников (13 детей); среднюю степень тревожности в экспериментальной группе можно выделить у 38 % детей (10 детей); низкая степень тревожности выделяется у 10% младших школьников (3 детей).

В соответствии с методикой А.М. Прихожан, высокая степень тревожности в экспериментальной группе у 46 % младших школьников (12 детей); среднюю степень тревожности в экспериментальной группе можно выделить у 37 % детей (10 детей); низкая степень тревожности выделяется у 17% младших школьников (4 детей).

В последнюю очередь была применена методика «Несуществующее животное», из которой видно, что высокая степень тревожности в экспериментальной группе у 31 % младших школьников (8 детей); среднюю степень тревожности в экспериментальной группе можно выделить у 42 %

детей (11 детей); низкая степень тревожности выделяется у 27 % младших школьников (7 детей).

2.2 Создание творческой деятельности для снижения тревожности у младших школьников

На формирующем этапе проведения исследования были созданы занятия, которые полностью нацелены на корректировку и снижение тревожности младших школьников при помощи творческой деятельности.

Все проведенные занятия по снижению тревожности включают в себя творческую деятельность, к примеру: игровые занятия, музыкотерапию, проективное рисование.

Весь представленный комплекс занятий полностью нацелен:

- на понижение детской тревожности, а также на преодоление личных страхов;
- на понимание собственного «Я»;
- на предоставление содействия педагогом в формировании коммуникабельности, а также активности, осознанию своих личных и эмоций и соответственно их демонстрации;
- на способность справляться со своей личной тревожностью.

Кроме того, комплекс предложенных занятий полностью оказывает содействие объединению детского школьного коллектива, дает возможность младшим школьникам приспособляться к школьной жизни, получить опыт коллективного сотрудничества.

Дети учатся прислушиваться к своим личным чувствам, анализировать итоги собственных стремлений. Все вышесказанное дает возможность уменьшить тревожность среди младших школьников.

Основной целью всех занятий выступает уменьшение степени тревожности у младших школьников при помощи творческой деятельности.

Задачами предложенных занятий можно выделить следующие:

- обучить младшего школьника произвольной саморегуляции;
- помочь младшему школьнику открыть свои личные резервы для преодоления, а также ликвидации тревожности;
- содействовать уменьшению степени тревожности;
- создать позитивную самооценку;
- сформировать у младшего школьника положительное отношение к самому себе;
- формировать коммуникативные навыки у младшего школьника.

Всего с младшими школьниками было проведено 10 занятий, которые проводились один раз в неделю по 45 минут, либо же по 50 минут.

На первом занятии было проведено знакомство. Целью данного занятия было рассказать о самом себе, то есть, проходила самопрезентация младшего школьника, а также создание позитивной атмосферы и чувства доверия среди младших школьников.

Младшим школьникам предлагалось нарисовать на каждом шарике свой личный портрет, а также подписать под рисунком собственное имя и от лица шарика рассказать о своем владельце какие-либо интересные факты.

Второе занятие было посвящено увеличению самооценки при помощи формирования ситуации успеха. Настроенность младшего школьника на свои личные возможности в процессе художественного творчества, также на данном занятии была предоставлена атмосфера психологического комфорта для ребенка, а также его внутреннего благополучия и чувства защищенности.

Педагог наглядно демонстрирует при помощи проектора картины с видами морского дна, а также самых разнообразных рыбок. Далее педагог наглядно демонстрирует сам процесс, как нарисовать рыбку, а также камни, водоросли и другие подводные растения.

Младшие школьники на листе восковыми мелками рисуют рыбок, камушки, кораллы и так далее. Далее младший школьник применяет

акварельные краски с большим количеством воды, где заполняет весь лист цветом воды.

Кроме того, младшим школьникам разъясняется, чтобы они не боялись рисовать поверх уже нарисованных рыбок, потому как свет от восковых мелков будет отталкивать воду, вследствие чего изображение не пропадет.

Третьим занятием стало создание положительной «Я-концепции», а также увеличение уверенности в себе и сокращение тревожности.

Младшим школьникам предлагалось нарисовать себя в трех волшебных зеркалах, где в первом зеркале ребенок должен был представить себя маленьким и напуганным, во втором зеркале ребенок должен был продемонстрировать себя большим и веселым, а в третьем зеркале должен стать смелым и сильным.

В конце третьего занятия были заданы вопросы на темы: в каком зеркале ты выглядишь симпатичнее; а сейчас ты на кого похож; в какое зеркало ты чаще смотришься в жизни; какие ощущения у тебя появлялись в процессе рисования всех трех рисунков.

На четвертом занятии младшие школьники рисовали что-то очень страшное под музыку.

Целью данной музыкотерапии являлась создание своих эмоций и чувств, а также развитие навыков саморегуляции, повышение уверенности в себе, увеличение стрессоустойчивости и так далее.

Рисуя что-то страшное под музыку, младшие школьники стабилизируют и структурируют свои личные внутренние процессы, а также регулируют собственные эмоции и переживания. Ключевой целью является формирование самовыражения и самопознания при помощи искусства.

На пятом занятии целью являлось познакомить всех младших школьников с положительными качествами личности, а также поспособствовать созданию положительной эмоциональной атмосферы.

Все дети на листе бумаги должны написать собственное имя по вертикали. Напротив каждой буквы своего имени необходимо написать какое-либо свое положительное качество, либо же черту характера.

В итоге каждый ребенок должен представиться, при этом демонстрируя собственную работу остальным младшим школьником.

На шестом занятии основной целью являлось сформировать умение чувствовать себя, а также собственное настроение и умение правильно выражать личные эмоции. Для проведения данного занятия педагогу понадобились записи пяти мелодий: плавная мелодия, импульсивная мелодия, резкая, а также бой барабанов, хаотичная мелодия.

Педагог предлагал младшему школьнику представить, что ребенок и есть музыка. Младший школьник должен был телом протанцевать каждый ритм из пяти мелодий.

В итоге занятия необходимо обсудить с каждым ребенком, было ли сложно ему полностью слиться с музыкой, а также какая мелодия была ближе младшему школьнику по его ощущениям, также задавался вопрос: какая композиция ребенку не понравилась и почему.

Седьмое занятие было посвящено продумыванию стрессовой ситуации.

В начале занятия младшему школьнику было задано задание, чтобы ребенок сел спокойно в комфортной позе, по желанию, ребенок может закрыть глаза.

Ребенку предлагалось вообразить себя в трудной ситуации, к примеру, ответ у доски в присутствии директора школы. Педагог просит ребенка постараться почувствовать себя настолько спокойно, насколько ребенок может.

Младший школьник должен тщательно продумать все варианты того, что он скажет, а также того, что он сделает в конкретной ситуации. В итоге проведения занятия педагог спрашивает, что чувствовал ребенок, когда выполнял данное упражнение, получилось ли у младшего школьника найти необходимые варианты поведения, а также успокоиться.

На восьмом занятии педагог просит детей нарисовать образ самого смелого человека, который для ребенка будет выступать некоторым эталоном, который ничего не боится.

Основной задачей данной игры является не помочь младшему школьнику осознать собственные недостатки, а сформировать свой личный идеал и сделать его максимально реальным и достижимым. В конце занятия педагог задает вопросы на тему: как смелый человек общается с другими людьми, как смелый человек поступает в сложных ситуациях и так далее.

На девятом занятии была проведена игра, при помощи которой ребенок должен был придумать, какой он может подарить подарок другу.

Всех детей разделили на пары и дали задание придумать, какой интересный и полезный подарок они могут сделать друг другу.

Данное занятие дает возможность научиться младшим школьникам проявлять доброту и заботу о других, а также снимать напряжение и расслабляться.

На десятом занятии было проведено упражнение с пожеланиями. Целью данного занятия является тренировка при помощи особенного метода передачи обратной связи.

Каждый младший школьник получил лист бумаги, где он молча должен нарисовать собственное пожелание остальным участникам группы. По сигналу педагога каждый младший школьник передает рисунок своему соседу.

Ребенок продолжает его дорисовывать. Данное занятие должно продолжаться до тех пор, пока рисунки не возвращаются к своим авторам. В конце занятия все дети по очереди должны высказать свое мнение о том, с чем они уходят с занятия.

Таким образом, все проведенные занятия рассчитаны на уменьшение тревожности, агрессии, отрицательных мыслей, а также на уменьшение стремления бывать в одиночестве и переживать все собственные эмоции исключительно в себе.

Кроме того, все проведенные занятия были рассчитаны на формирование в ребенке уверенности в себе, доверия к самому себе и окружающим, формирования оптимизма и коммуникативности.

2.3 Оценка эффективности работы по снижению тревожности у младших школьников в процессе творческой деятельности

После проведения занятий для младших школьников по снижению тревожности была проведена повторная диагностика по тем же методикам, что и при первичной диагностике:

- методика Ч.Д. Спилбергера;
- опросник школьной тревожности Филлипса;
- проективная методика для диагностики школьной тревожности А.М. Прихожан;
- методика «Несуществующее животное».

Как и при первичной диагностике, в первую очередь была применена методика Ч.Д. Спилбергера на выявление личностной и ситуативной тревожности.

Как видно из рисунка 5, у детей из контрольной группы показатели остались на прежнем уровне, а у детей из экспериментальной группы уровень тревожности очень сильно снизился.

Согласно рисунку 5, можно сделать вывод, что в экспериментальной группе при проведении повторной диагностики по методике Ч.Д. Спилбергера высокий уровень тревожности младших школьников снизился с 47 % до 22 %, средний уровень снизился с 42 % до 27 %, а низкий уровень увеличился с 11 % до 51 %.

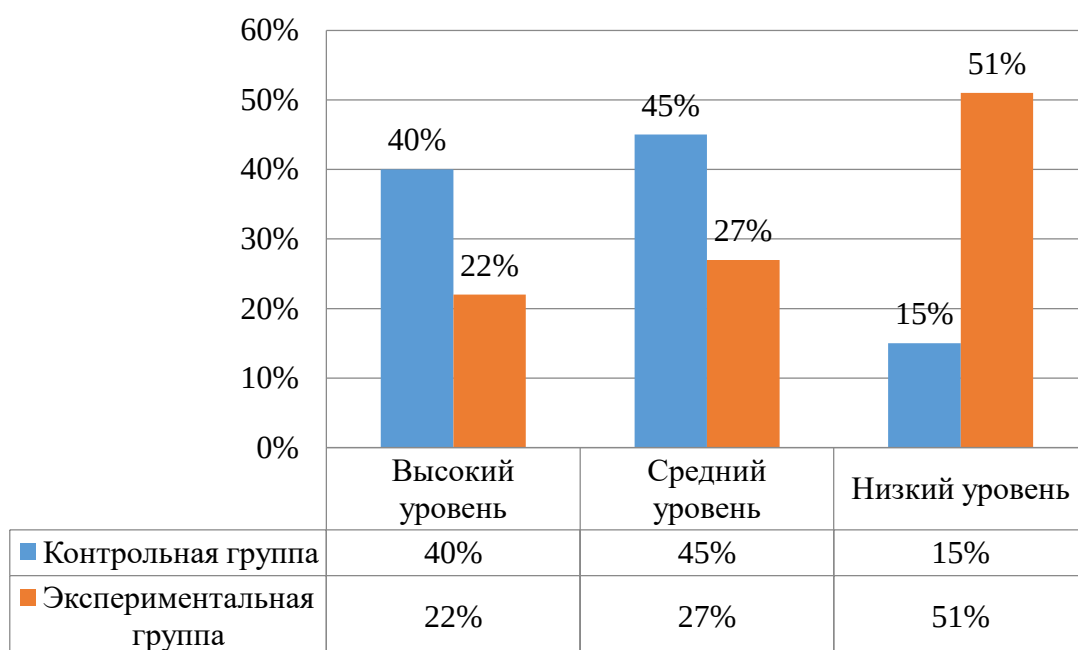


Рисунок 5 – Результаты диагностики по методике Ч.Д. Спилбергера

Далее была проведена повторная диагностика по методике школьной тревожности Филлипса. Следует отметить, что в контрольной группе показатели остались на прежнем уровне, а в экспериментальной группе уровень тревожности очень сильно снизился.

Согласно рисунку 6, можно сделать вывод, что в экспериментальной группе при проведении повторной диагностики показатели изменились следующим образом:

- высокий уровень тревожности снизился с 52 % до 21 %;
- средний уровень тоже понизился с 38 % до 25 %;
- низкий уровень возрос с 10 % до 54 %.

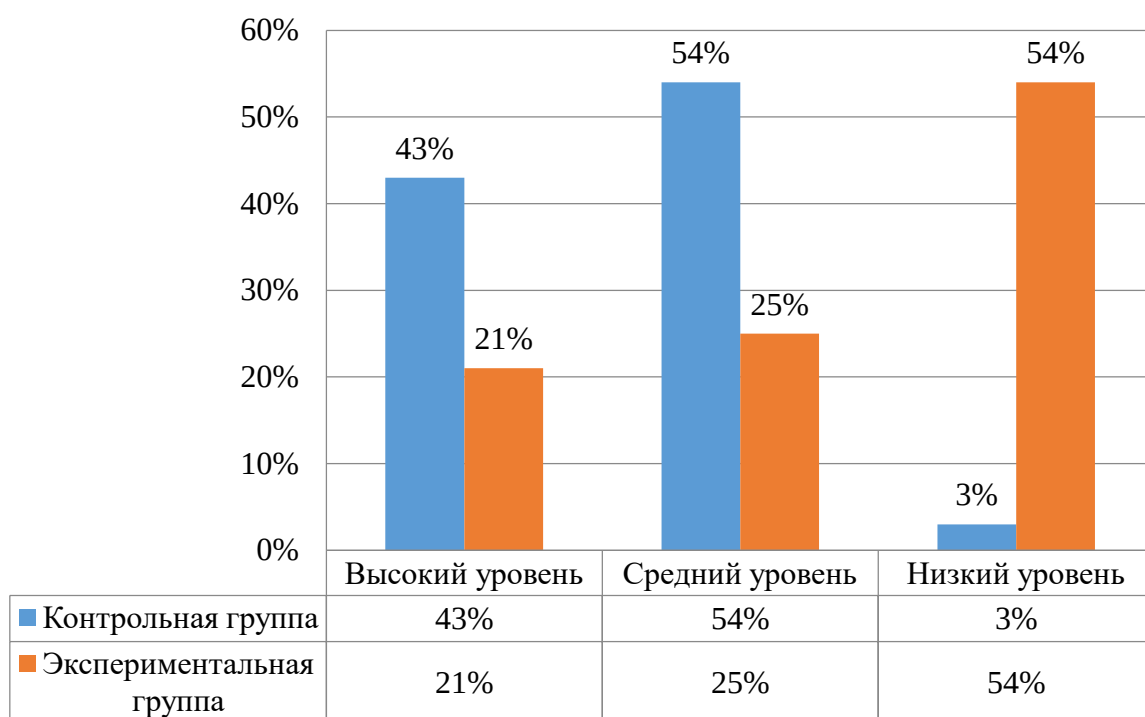


Рисунок 6 – Результаты повторной диагностики по методике школьной тревожности Филлипса

После проведения занятий при проведении повторной диагностики по проективной методике школьной тревожности А.М. Прихожан, были получены следующие данные:

- высокий уровень тревожности у младших школьников снизился с 46 % до 18 %,
- средний уровень тоже понизился с 37 % до 22 %,
- низкий уровень увеличился с 17 % до 60 %.

На рисунке 7 представлены результаты повторной диагностики по проективной методике диагностики школьной тревожности А.М. Прихожан.

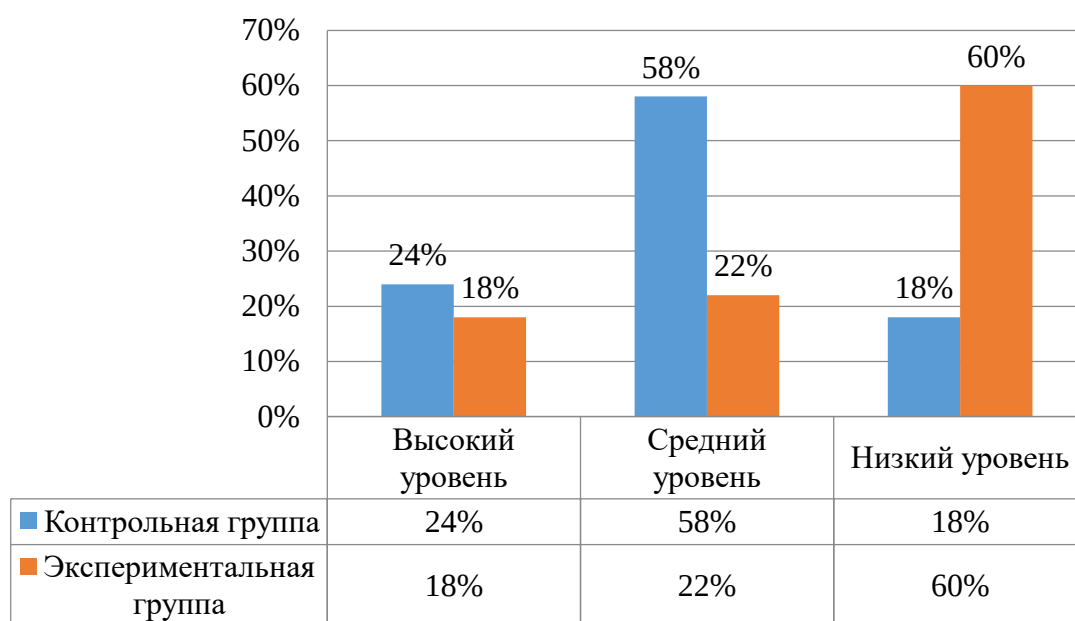


Рисунок 7 – Результаты повторной диагностики по проективной методике диагностики школьной тревожности А.М. Прихожан

На рисунке 8 представлены результаты повторной диагностики по завершающей методике «Несуществующее животное».

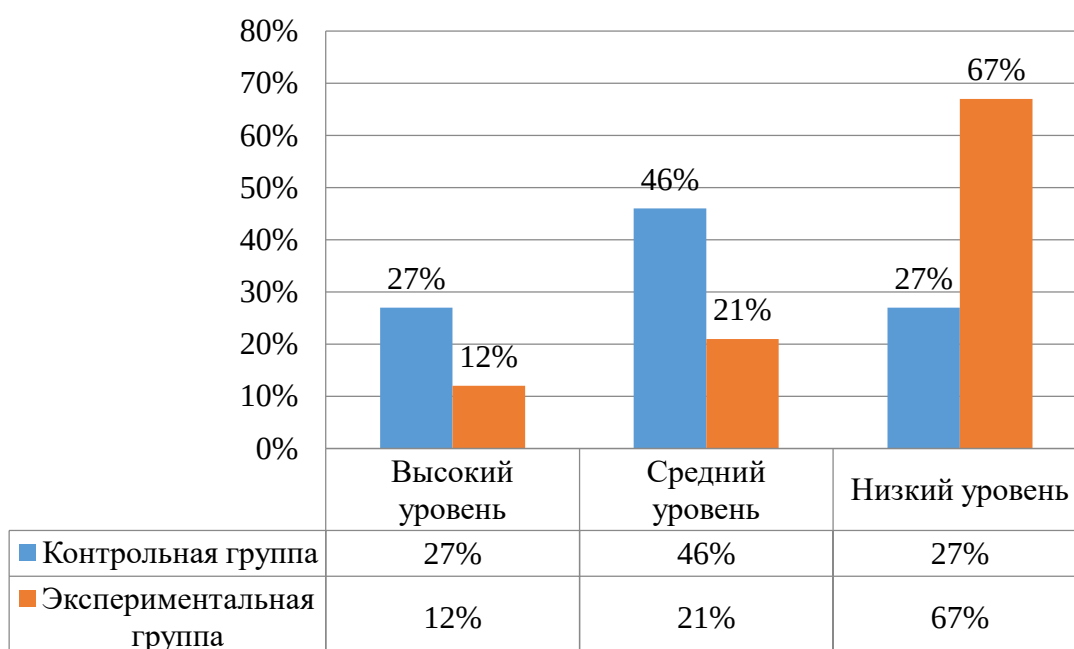


Рисунок 8 – Результаты повторной диагностики по методике «Несуществующее животное»

Как видно из рисунка 8, по результатам проведения повторной диагностики по методике «Несуществующее животное» можно сделать следующие выводы:

- в экспериментальной группе высокий уровень тревожности снизился с 31 % до 12 %;
- средний уровень понизился с 42 % до 21 %;
- низкий уровень возрос с 27 % до 67 %.

Таким образом, в экспериментальной группе при проведении повторной диагностики по методике Ч.Д. Спилбергера высокий уровень тревожности младших школьников снизился с 47 % до 22 %, средний уровень снизился с 42 % до 27 %, а низкий уровень увеличился с 11 % до 51 %.

В экспериментальной группе при проведении повторной диагностики Филлипса высокий уровень тревожности снизился с 52 % до 21 %, средний уровень тоже понизился с 38 % до 25 %, а низкий уровень возрос с 10 % до 54 %.

После проведения занятий при проведении повторной диагностики по проективной методике школьной тревожности А.М. Прихожан были получены следующие данные: высокий уровень тревожности у младших школьников снизился с 46 % до 18 %, средний уровень тоже понизился с 37 % до 22 %, а низкий уровень увеличился с 17 % до 60 %.

По результатам проведения повторной диагностики по методике «Несуществующее животное» можно сделать следующие выводы: в экспериментальной группе высокий уровень тревожности снизился с 31 % до 12 %, средний уровень понизился с 42 % до 21 %, а низкий уровень возрос с 27 % до 67 %.

Таким образом, у большинства детей наблюдается тревожность среднего уровня с тенденцией к высокому. Это может быть связано с некоторыми проблемами детей в общении, вследствие чего они могут оказаться изолированными, переживая тревогу.

Все проведенные занятия рассчитаны на уменьшение тревожности, агрессии, отрицательных мыслей, а также на уменьшение стремления быть в одиночестве и переживать все собственные эмоции исключительно в себе.

В процессе проведения занятий гипотеза исследования подтвердилась, а именно, специально разработанные занятия с применением творческой деятельности выступают результативными и продуктивными для уменьшения тревожности у младших школьников.

В экспериментальной группе при проведении повторной диагностики по методике Ч.Д. Спилбергера высокий уровень тревожности младших школьников снизился с 47 % до 22 %, средний уровень снизился с 42 % до 27 %, а низкий уровень увеличился с 11 % до 51 %.

В экспериментальной группе при проведении повторной диагностики Филлипса высокий уровень тревожности снизился с 52 % до 21 %, средний уровень тоже понизился с 38 % до 25 %, а низкий уровень возрос с 10 % до 54 %.

После проведения занятий при проведении повторной диагностики по проективной методике школьной тревожности А.М. Прихожан были получены следующие данные: высокий уровень тревожности у младших школьников снизился с 46 % до 18 %, средний уровень тоже понизился с 37 % до 22 %, а низкий уровень увеличился с 17 % до 60 %.

По результатам проведения повторной диагностики по методике «Несуществующее животное» можно сделать следующие выводы: в экспериментальной группе высокий уровень тревожности снизился с 31 % до 12 %, средний уровень понизился с 42 % до 21 %, а низкий уровень возрос с 27 % до 67 %.

Заключение

Поставленные в начале работы цель и задачи достигнуты и реализованы, в результате чего получены следующие данные.

На данный момент тревожность можно рассмотреть и изучить, как:

- единичная и самостоятельная эмоциональная отличительная черта личности;
- положение высокого беспокойства;
- предрасположение к переживанию волнения;
- психический факт.

Максимально принципиальной задачей формирования и становления психики ребенка выступает развитие и создание привязанности, привычки и любви, проявления которых начинают расшатываться к подростковому возрасту ребенка.

Если же в раннем детстве ребенок ощущает некоторую нерешительность в том, что его объект привязанности не всегда доступен ребенку, то создается тревожное и неясное поведение привязанности

Детская тревожность на данный момент – это основная и первостепенная характерная черта дезадаптации ребенка, при этом она крайне отрицательно воздействует абсолютно на все области жизни ребенка: на общение ребенка со сверстниками и со взрослыми, на здоровье и совокупную степень всего эмоционального благосостояния ребенка.

Ключевые и первостепенные обстоятельства появления и происхождения страха и тревоги у ребенка – это перспектива и предчувствие того, что в небезопасных обстоятельствах объект привязанности, к примеру, родитель, не всегда будет рядом с ребенком.

Школьная тревожность – это специфический вид психического состояния, который образовывается в ходе обучения и описывается индивидуально переживаемыми эмоциями напряжения, смятения, волнения, опасения, стрессовости, что сопровождается самыми разнообразными

вегетативными отзывами, а также формируются в тяжелых и стрессовых ситуациях, к примеру, контрольные работы или экзамены.

Младшие школьники с явной тревожностью проявляют себя по-разному. Одни дети никогда не нарушают правила поведения, а также абсолютно всегда готовы к любым урокам, другие дети абсолютно неуправляемы, стихийны, небрежны.

Направленная деятельность педагога по уменьшению тревожности детей младшего школьного возраста оказывает прямое содействие сбережению и сохранению их психологического здоровья.

Потребности у детей младшего школьного возраста, которые оказывают непосредственное воздействие на гармоничное формирование личности, очень часто остаются неиспользованными:

- потребность в благоприятном и доверительном общении со взрослыми, которые значат в жизни ребенка очень много;
- необходимость в эмоциональной близости с родителями;
- необходимость в самореализации и самоутверждении.

Для реализации поставленной цели была проведена исследовательская работа на базе МБОУ «СОШ №3 им. А.А. Ивасенко», 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).

В полном соответствии с проведенными диагностическими методиками, у основной массы младших школьников можно выделить ярко выраженную среднюю степень тревожности, которая стремится к высокому уровню.

Это напрямую сопряжено с определенными проблемами в общении детей, вследствие чего младшие школьники имеют возможность оказаться отделенными и замкнутыми, а также они очень сильно переживают некоторую тревогу.

Все проведенные занятия рассчитаны на уменьшение тревожности, агрессии, отрицательных мыслей, а также на уменьшение стремления быть в одиночестве и переживать все собственные эмоции исключительно в себе.

В экспериментальной группе при проведении повторной диагностики по методике Ч.Д. Спилбергера высокий уровень тревожности младших школьников снизился с 47 % до 22 %, средний уровень снизился с 42 % до 27 %, а низкий уровень увеличился с 11 % до 51 %.

В экспериментальной группе при проведении повторной диагностики Филлипса высокий уровень тревожности снизился с 52 % до 21 %, средний уровень тоже понизился с 38 % до 25 %, а низкий уровень возрос с 10 % до 54 %.

После проведения занятий при проведении повторной диагностики по проективной методике школьной тревожности А.М. Прихожан были получены следующие данные: высокий уровень тревожности у младших школьников снизился с 46 % до 18 %, средний уровень тоже понизился с 37 % до 22 %, а низкий уровень увеличился с 17 % до 60 %.

По результатам проведения повторной диагностики по методике «Несуществующее животное» можно сделать следующие выводы: в экспериментальной группе высокий уровень тревожности снизился с 31 % до 12 %, средний уровень понизился с 42 % до 21 %, а низкий уровень возрос с 27 % до 67 %.

В процессе проведения занятий гипотеза исследования подтвердилась, а именно, специально разработанные занятия с применением творческой деятельности выступают результативными и продуктивными для уменьшения тревожности у младших школьников.

Поэтому данная работа может представлять не только теоретический интерес, но и иметь практическое значение.

Список используемой литературы

1. Аракелов Н.Е. Психофизиологический метод оценки тревожности // Психологический журнал. 2022. № 2. С. 34-38.
2. Аракелов Н.Е. Тревожность: методы ее диагностики и коррекции // Психология. 2023. №1. С. 8-14.
3. Астапов В.Н. Функциональный подход к изучению состояния тревоги // Психологический журнал. 2022. № 5. С. 88-93.
4. Баринов Д.Н. Социоструктурные источники тревожности // Вестник ТГУ. 2022. №10. С. 147-150.
5. Барсукова Е.В. Реактивная тревожность – естественное или приобретенное состояние организма // Современная педагогика. 2022. №10(47). С. 73-78.
6. Белов В.Г. Психологические особенности тревожности у учащихся младших классов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 10. С. 36-41.
7. Бердникова А.П. Откуда берутся тревожные дети? Что делать с детской тревожностью? // Дошкольное воспитание. 2023. № 17. С. 102-107.
8. Горева Д.В. Психологические условия, способствующие нормализации высокого уровня тревожности учащихся младших классов // Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири. 2021. №3. С. 147-152.
9. Гуров В.А. Тревожность и здоровье младших школьников // Вестник ТГПУ. 2021. № 4. С. 56-60.
10. Завьялова А.Н., Бочанцева Л.И. Гендерные особенности проявления школьной тревожности у младших школьников // Международный студенческий научный вестник. 2022. № 5. С. 203-205.
11. Зарипова Л.З., Гранадский В.С. Детская тревожность и тревожность родителей в связи с опытом родительства // Вестник ПГГПУ. Серия № 1. Психологические и педагогические науки. 2023. №1. С. 112-118.

12. Касимова Г.М. Применение игровых технологий в коррекции тревожности младших школьников // ELS. 2024. № 12. С. 29-33.
13. Кочубей Б. Снимем маску тревоги // Семья и школа. №11. 2022. С. 33-36.
14. Литвиненко Н.В. Направления психологической коррекции школьной тревожности младших школьников // Мир науки. Педагогика и психология. 2022. № 11. С. 51-55.
15. Литвиненко Н.В. Школьная тревожность как показатель нарушения адаптации школьников к образовательной среде // Современные проблемы науки и образования. 2023. № 5. С. 107-113.
16. Лукина М.Л. Детская тревожность // Наука и образование сегодня. 2021. №7 (66). С. 49-51.
17. Микляева А.В. Школьная тревожность: диагностика, коррекция, профилактика. СПб. : Речь, 2021. 248 с.
18. Мисунов С.Н. Понятие тревожности // Вестник науки. 2021. №2 (35). С. 17-20.
19. Находкин В.В., Кривошапкина Ю.Г. Исследование уровня школьной тревожности и способы ее коррекции // АНИ: педагогика и психология. 2020. №3 (32). С. 350-352.
20. Нехорошкова А.Н. Тревожность у детей: причины и особенности проявления // Современные проблемы науки и образования. 2021. № 5. С. 94-98.
21. Панфилова М.А. Тревожность и ее коррекция у детей // Школа здоровья. 2022. № 1. С. 17-28.
22. Пасечник Л. Тревожный ребенок // Дошкольное воспитание. 2023. № 9. С. 89-95.
23. Попкова М.А. Зависимость семейного воспитания на проявление тревожности у детей младшего школьного возраста // Проблемы современной науки и образования. 2022. № 1. С. 12-14.

24. Попова В.Г. Преодоление школьной тревожности у младших школьников в процессе формирования универсальных учебных действий // Вестник Омского университета. Серия «Психология». 2022. № 1. С. 32-36.
25. Прихожан А.М. Причины, профилактика и преодоление тревожности / А.М. Прихожан // Психологическая наука и образование. 2022. № 2. С. 12-14.
26. Романенко О.Н. Классические представления о тревожности // Форум молодых ученых. 2022. №3 (31). С. 690-697.
27. Сидоров К.Р. Исследование причин тревожности учащихся // Новое образование. 2021. № 1. С. 3-5.
28. Сидоров К.Р. Тревожность как психологический феномен // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». 2020. № 2. С. 42-52.
29. Соломина Т.Ю. Арт-терапия как средство профилактики ситуативной тревожности у детей // Мир науки. Педагогика и психология. 2023. № 7. С. 55-59.
30. Сушкова Ф. Уровень тревожности школьников растет // Воспитание школьников. №9. 2014. С. 26-35.
31. Чащина О.В. Арт-терапия как средство нивелирования тревожности личности // Вестник Московского Университета МВД России. 2023. № 5. С. 49-55.
32. Эйдельман Л.Н. Исследование школьной тревожности в процессе креативно-оздоровительной деятельности // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». 2022. № 1. С. 192-195.
33. Яшная О.Н. Детская тревожность // Мир науки. Педагогика и психология. 2023. № 5. С. 133-137.