

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)

37.03.01 Психология

(код и наименование направления подготовки)

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

на тему Коррекция тревожности детей младшего школьного возраста

Обучающийся

З.Ш. Агзамова

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

канд. психол. наук, Т.А. Бергис

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

Тольятти 2023

Аннотация

Бакалаврская работа рассматривает актуальную проблему коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста.

Целью работы является изучение и анализ теоретических и практических особенностей коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста.

Бакалаврская работа основана на предположении о том, что использование методов арт терапии в коррекционных целях позволит снизить уровень тревожности у детей младшего школьного возраста.

В ходе работы решаются задачи: исследовать специфику тревожности у детей младшего школьного возраста в психолого-педагогической литературе, изучить особенности коррекции тревожности младших школьников, рассмотреть возможности арт терапии в коррекции тревожности у младших школьников, провести диагностику тревожности у детей младшего школьного возраста, разработать и провести программу по коррекции тревожности, проанализировать полученные результаты и разработать рекомендации.

Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы 32 источника и приложение, которое включает таблицы. Текст содержит 4 таблицы и 7 рисунков. Объем работы – 63 страницы.

Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Теоретические основы исследования коррекции тревожности детей младшего школьного возраста.....	8
1.1 Основные подходы в изучении тревожности в научной литературе.....	8
1.2 Характеристика младшего школьного возраста и особенности проявления тревожности в младшем школьном возрасте.....	18
1.3 Особенности коррекции тревожности у младших школьников.....	27
Глава 2 Эмпирическое исследование коррекции тревожности детей младшего школьного возраста.....	37
2.1 Организация и методы исследования.....	37
2.2 Оценка тревожности детей младшего школьного возраста.....	39
2.3 Программа коррекции детей младшего школьного возраста.....	44
Заключение.....	59
Список используемой литературы.....	61

Введение

Актуальность исследования обусловлена тем, что идет увеличение учеников с тревожностью в общеобразовательной школе, тревожность их отмечена необоснованным беспокойством, неуверенностью, неадекватными эмоциональными реакциями. Появление и закрепление тревожности учащихся стали связывать с тем, что не в полной мере происходит удовлетворение возрастных потребностей детей младшего школьного возраста. И уже к подростковому возрасту у детей тревожность становится устойчивым личностным образованием.

Тревожность у детей формируется в соответствии с механизмом «замкнутого психологического круга», когда идет накопление и усиление негативного опыта, затрагивающего и эмоциональную сферу детей. Были обнаружены «возрастные пики тревожности», в эти моменты тревожность была отмечена появлением неконструктивных стратегий поведения, приводящими в итоге к появлению сильнейшей фрустрации. Дети младшего школьного возраста тревожатся, сомневаются в своих способностях, умениях и силах. Подобное эмоциональное состояние тревоги у детей сказывается отрицательно на их учебной деятельности, и влияет на их формирование личности.

Своевременное обнаружение и понимание причин возникновения тревожности, позволит вовремя провести коррекционные мероприятия, которые помогут снизить градус тревожности и будут способствовать формированию нормального поведения и эмоционального развития школьников.

Проблемы, связанными с тревогой, стали предметом изучения многих зарубежных исследователей (О. Маурер, Р. Мэй, Дж. Тейлор) и отечественных ученых (А.М. Прихожан, Р.С. Немов, И.В. Имедадзе, Ф.Б. Березин, Е.К. Лютова, Г.Б. Моница и другие), негативных

эмоциональных состояний (Ю.М. Антонян, В.М. Астапов, Ч.Д. Спилбергер, Ю.Л. Ханин, К. Хорни).

Возникновение определенного уровня тревожности на начальном этапе обучения в школе нормально. Однако интенсивность тревожности не должна превышать определенную «критическую точку», которая индивидуальна для каждого ребенка. Соответственно, коррекция тревожности детей младшего школьного возраста чрезвычайно актуальна сегодня. Практическая психология обогащается средствами и методами работы с детьми в направлении арт-терапии. Вся деятельность детей, непосредственно переплетена с творчеством, которое является ключевым элементом их развития. При использовании коррекции эмоциональной сферы детей работа идет на бессознательном уровне, образное мышление производит творческий продукт, поэтому считается, что данный этот метод одним из наиболее эффективных и безопасных в работе с особенно с детьми.

Цель исследования: выявить особенности тревожности у детей младшего школьного возраста и определить способы ее коррекции.

Объект исследования: тревожность детей.

Предмет исследования: коррекция тревожности у детей младшего школьного возраста.

Гипотеза: мы предполагаем, что:

- тревожность у детей младшего школьного возраста определяется высоким уровнем психоэмоционального напряжения и наличием страхов, связанных с появлением новой ведущей деятельности;
- работа по коррекции тревожности детей младшего школьного возраста более эффективна, если включает в себя переработку ребенком предмета тревоги и отреагирование отрицательных эмоций.

В соответствии с объектом и предметом исследования ставятся следующие задачи:

- исследовать специфику тревожности у детей младшего школьного возраста в психолого-педагогической литературе.
- изучить особенности коррекции тревожности младших школьников.

- рассмотреть возможности арт терапии в коррекции тревожности у младших школьников.
- провести диагностику тревожности у детей младшего школьного возраста, разработать и провести программу по коррекции тревожности.
- проанализировать полученные результаты и разработать рекомендации.

Методы исследования:

- методы сбора теоретической информации: изучение и анализ психолого-педагогической литературы по теме исследования;
- методы сбора эмпирической информации: тестовый метод;
- методы обработки результатов исследования: Т критерий

Вилкоксона.

Методики исследования:

- проективная методика диагностика школьной тревожности (А.М. Прихожан).
- графическая методика «Кактус».
- анкета по выявлению тревожности ребенка Г.П. Лаврентьевой, Т.М. Титаренко.

Эмпирическая база исследования. В нашем исследовании приняли участие 30 учеников 2 «А» класса, 12 мальчиков и 18 девочек.

Теоретико-методологическое обоснование составили: культурно-историческая концепция Л.С. Выготского; концепция опосредствования (А.Р. Лурия, Л.С. Выготский); понятие деятельности в развитии детей (А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин, А.Л. Венгер, М.И. Лисина); концепции возникновения страхов и тревожности у детей (В.А. Ананьев, П.К. Анохин, А.И. Захаров, Д.Н. Исаев, А.М. Прихожан, П.К. Симонов, Ч.Д. Спилбергер); концепции системной арт-терапии (А.И. Копытин); труды в области арт-терапии (М. М. Бахтина, М. Б. Бруно, Д. Винникотта, А. Гольдштейна, Б. Д. Карвасарского, А И Копытина, А. Маслоу)

Теоретическая значимость исследования заключается в изучении тревожности у детей младшего школьного возраста. Также разработана и проведена программа коррекции тревожности у младших школьников.

Научная новизна работы состоит в исследовании арт терапии как метода коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста.

Практическая значимость исследования заключается в возможности использования разработанного комплекса коррекционных занятий в работе психологов с младшими школьниками и разработке рекомендаций для родителей.

Структура работы состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы в количестве 32 источника и приложений. Текст проиллюстрирован 4 таблицами и 7 рисунками. Объем работы – 63 страницы.

Глава 1 Теоретические основы исследования коррекции тревожности детей младшего школьного возраста

1.1 Основные подходы в изучении тревожности в научной литературе

Слово «тревога» появилось в русском языке в начале XVIII века и понималось как «знак к битве». Позднее было добавлено понятие «тревожность». Понятие «тревожность» до сих пор является достаточно неопределенным и разноплановым. Есть много разных теорий и объяснений данного понятия.

Так в словаре по психологии под редакцией Давыдова В.В., понятие тревожности понимается как личностная особенность человека, которая характеризуется возникновением частых и интенсивных переживаний тревоги, более того отмечается наличие у человека быстрой реакцией возникновения тревожности [9].

Важно отметить, что понятия «тревога» и «тревожность» не являются синонимами. Тревога является временным проявлением беспокойства и волнения, с определенными психофизиологическими проявлениями, такими как учащение пульса, слабое поверхностное дыхание, слабость в конечностях. Важно отметить, что физиологические проявления тревоги могут возникать с поведенческими особенностями. К подобным особенностям поведения относят следующие проявления тревоги: человек грызет ногти, волосы или предметы, качается, вертит в руках разные предметы и другое.

Л.И. Божович раскрывала термин тревожности как некое нездоровье или предвидение болезни, которое было у человека, причем оно осознается человеком [4].

А.М. Прихожан рассматривая понятие тревожности пишет, что состояние человека, характеризующееся переживанием эмоционального

неблагополучия [25]. Данное состояние возникает по причине возможного возникновения неких проблем, появления вероятной ситуации опасности.

Тревожность возникает как эмоциональное состояние в случае реальной опасности. А, так же тревожность может сформироваться в устойчивое свойство личности, характера человека. Р.С. Немов считал, что тревожность – это свойство человека беспокоиться, испытывать страх в ситуациях неопределенности или опасности [20].

Л.А. Китаев-Смык подчеркивает, что появилось распространенное явление, возникшее в последнее время в исследованиях разделение тревожности: как черта личности, характера, и ситуационная тревожность, возникшая в ответ на обстоятельства. Данное разделение тревожности было предложено Спилбергом [10].

А.В. Петровский раскрывает тревожность как особенность человека в состоянии тревоги. Тревожность, согласно автору, является реакцией на состояние тревоги, и именно эта особенность характерна для тревожных людей. Отмечено, что тревожность значительно выше у людей с нервно-психическими и тяжелыми соматическими заболеваниями, а также у людей, перенесших психотравмирующее событие, у людей с неблагополучием личности [21].

У детей так же проявляется тревожность, однако нет исследований, доказывающих влияние тревожности на развитие детей в целом. Важно подчеркнуть проведения исследований в данной области, результаты которых помогут решить проблемы тревожности детей школьного возраста, а также проблемы прохождения возрастных кризисов, быстрая адаптации детей в учебных заведениях, и помощь в эффективном обучении.

Зигмунд Фрейд одним из первых стал изучать тревогу и причины ее возникновения. Он считал, что переживания, проявившиеся в течении жизни, а также поведение и мысли, повлекшие за собой возникновение сильной тревоги, неосознанно вытесняются психикой. Механизмы, которые ответственны за вытеснение болезненных переживаний охраняют и не

позволяют всплыть этим переживанием в сознании человека [29]. Проявляется физиологический механизм идентичный механизму «охранительного» торможения. Механизм торможения включается в моменты сильного возбуждения, помогая предотвратить чрезмерное опасное перевозбуждение. Поэтому в сложные, болезненные переживания человека будут вытеснены из сознания, для предотвращения перегрузки психики, что приводит к тому, что человек не помнит эти моменты. Тем не менее, вытесненные мысли могут всплыть в сознании, повлечь за собой возникновение тревоги, поэтому они снова подавляются. И как итог человек прибывает во внутреннем конфликте.

Тревога как определенное состояние, которое похоже на переживания человека в случае опасности. «Эго» присваивает тревоге роль охранника, с основной задачей предупреждения об опасности. Принимается решение от опасности убежать или подготовиться к ее встрече. Тревога запускает реакцию на возникающую угрозу [32]. А вытеснение является механизмом защиты психики человека, помогающее нивелировать чувство тревоги. Однако зачастую вытесненные переживания не удерживаются надолго в подсознание, тревога возвращается. В этом случае подключаются дополнительные защитные механизмы, их основная функция усилить вытеснение. К подобным механизмам усиления Фрейд отнес, рационализацию, реактивное образование, проекции, регрессию, сублимацию и изоляцию. Установлено, что на вытеснение влияет степень непосредственной угрозы для «Эго» причем в основном угроза самооценки. Когда причины угрозы уходят, то вытесненное начинает восстанавливаться в сознании. Проблема пройдена, переживания меняют окраску и возвращаются в осознание.

Важно отметить, что до сих пор эмпирически не подтверждена концепция Фрейда. Нет ответа действительно ли угроза неприятных переживаний включает механизмы вытеснения, и нет связи вытеснения с тревогой, соответственно определить тревогу и тревожность, рассмотреть

причины их возникновения в рамках психоаналитического подхода не представляется возможным.

А. Адлер в индивидуальной теории личности подходит к рассмотрению тревоги в качестве симптома невроза, последнему он предложил диагностическое определение. Он предполагал, что невроз влияет на многие поведенческие отклонения человека [18]. А. Адлер так же писал, что невроз – это обычное и обязательное явление в развитии личности. Человека, который является малоактивным, заикленный на своем превосходстве, значительно отстает в социуме, в межличностном общении. Подобное отклонение встречается у людей, ведущих определенный образ жизни. Невротики склонны к неэффективным стратегиям поведения в социуме потому, что в детстве они столкнулись со страданиями, болью. Часто у таких людей были гиперопекающие родители, или родители вообще ими не интересовались. Вырастая в таких обстоятельствах и атмосфере люди становятся тревожными, воспринимают мир опасным, они используют стратегии выживания и психологической защиты, всеми способами стараются избежать ощущения собственной неполноценности, собственной никчемности. Человек невротик живет в перманентном состоянии угрозы самооценке, у него высокий уровень неуверенностью, и как результат высокая чувствительность к практически всему [3].

К. Хорни имела отличную от Фрейда позицию, она не считала, что тревога обязательно должна быть частью психики человека, фактором его развития. Согласно ее социокультурной теории личности, тревога может возникнуть если человек испытывает чувство опасности во взаимоотношениях с другими людьми. К. Хорни, считала, что тревога возникает по причине сложных детско-родительских отношений, когда родители не дают детям ощущения полной безопасности. Именно нехватка безопасности приводит к возникновению невротического поведения. Дети, которые растут и развиваются в любви и принятии своими родителями, становятся людьми без невроза и патологий. Нарушение развития по причине

отсутствия безопасности, приводит к тому, что ребенок начинает плохо относиться к родителям. Что ведет к формированию у ребенка чувства базальной тревоги. В будущем при взаимодействии с другими людьми человек с базальной тревогой будет ко всем относиться с враждебностью и настороженностью [15].

Хорни дала определение страху и тревожности. Страх, согласно ее точке зрения – это реакция, на реальную опасность. Тогда как тревога не имеет под собой основания для действительной опасности. Страх и тревога – это две реакции на опасность. Однако в случае страха опасность объективна, а в случае тревоги опасность субъективна, и скорее возможна или вероятна. На уровень тревоги в существенной степени влияет контекст, который человек связывает с ситуацией или обстоятельствами.

Сегодня психологи теоретики особое внимание направляют в сторону исследований определения и причин возникновения «anxiety» или «anxiousness», что переводится с английского языка как «беспокойство» и «тревога». Важно обратить внимание, что сам термин имеет корни в латинском языке «angusto» и переводится как «узость», «сужение». Отмечено, что человек, который в тревоге, напряжен, психика и его организм возбуждение стараются затормозить, поэтому у него отмечается определенный тип дыхания. Дыхание поверхностное и частое. Более того, к основным симптомам тревожности относят чувство беспокойства, изменение ритма сердца в сторону ускорения и сужения сознания. Тревожность опосредована типом блокировки возбуждения.

Ученые смогли установить четкие различия между тревогой, тревожностью и страхом и между тревогой и депрессией. Н.Д. Левитов подчеркивает, что эмоция страха как состояние рассматривается в совокупности с беспокойством и тревогой. И, как отмечает Е.П. Ильин тревожность рассматривается с позиции того, что она становится видом страха [5].

Согласно теории дифференцированных эмоций, тревожность представляет собой сложный конструкт. Данный конструкт – это доминирование эмоции страха, с включением других деструктивных эмоциональных состояний – гнева, чувства вины, отрицания, раздражения. Тревожность соединяет так же состояния потребности и биохимические факторы организма человека. Комбинации разных элементов определяют формы тревожности. Бывают разные комбинации тревожности, например, страх – чувство вины или страх – чувство неполноценности, страх – болезненные события, тем не менее превалирующая эмоция во всех этих комбинациях – эмоция страха.

Американские психологи обнаружили в беспокойстве и тревожности предвидение возможность возникновения угрозы, однако уверенности, что эта ситуация действительно произойдет нет. В исследовании беспокойства и тревожности как эмоциональных состояний важно обращать внимание на то, что привело к подобному состоянию, отмечать все внешние и внутренние факторы и состояния. Учитывать все переживания, которые непосредственно могут влиять на человека и на его негативные состояния. Страх опасения может доминировать в некоторых состояниях тревожности, однако это не одно и то же, нужно учитывать и другие факторы. К примеру, в некоторых состояниях беспокойства и тревожности страх может вообще не проявляться.

Беспокойство и тревожность – это психическое состояние, которое может возникать как ответ на неожиданность или неопределенность в ситуациях и проявляться в следующих переживаниях: страх, волнение, отсутствие стабильности и безопасности [27].

Тревога и страх в современной психологии широко исследуются, ведутся бурные дискуссии. Некоторые исследователи полагают, что существуют значительные различия между этими понятиями. Другие ученые, к примеру, Рэчман, считают, что данные понятия близкие. Поэтому в психологии были исследования, рассматривающие понятие тревоги через

страх. Есть исследования, которые рассматривают тревогу как неопределенный и проявленный страх.

Разделять страх и тревогу стали благодаря критерию, который был предложен в психиатрии К. Ясперсом. Тревога не связана со стимулами «она свободно плавает», а страх, наоборот, обусловлен чем-то. В дальнейшем данный подход был распространен среди многих ученых [11].

Существуют различные направления в исследовании, которые показывают как связь, так и различия между страхом и тревогой. К примеру, Д.А. Грей приводит физиологические данные, и утверждает на основании последних, что страх влечет за собой включение определенного защитного механизма. Тревога, с другой стороны, становится некой формой подготовки защитного механизма. Ученый утверждает, что тревожность – это страх и фрустрация в союзе, эмоция, которая возникает в ответ на опасность или неопределенность происходящего.

Синдром тревоги имеет компонент, который оказывает истощающее, отрицательное влияние на организм человека, он обусловлен генетически через темперамент.

Феномена тревожности часто исследуется с помощью факторной модели. Симптоматика тревожности значительно сокращается. Согласно мнению Н.Д. Левитова, при использовании факторного подхода недостаточно широко осуществляется научное описание явлений страха и тревожности, упускаются его виды, нет деления на принятую норму и патологию [17].

В научной среде одним из выдающихся исследователей тревожности считается Ч. Спилбергер, американский психолог, специалист по проблемам клинической психологии, он первым предложил делить тревожность на два вида тревога как состояние (ситуативная тревога) и как свойство личности (личностная тревога). Данное его деление тревожности стало широко использоваться в психологической теории и практике [27].

Н.Д. Левитов предложил так же не объединить тревогу с тревожностью. Тревожность психолог рассматривает как черту характера человека. Тогда как тревога – это временное состояние, реакция на определенные факторы, представляющие опасность для человека. Причем эти факторы могут быть как реальными, так и возможными.

Личностная тревожность становится чертой характера человека, его индивидуальной особенностью, обуславливающим человека воспринимать многие события и объекты как некую опасность или угрозу для его личности. Человек с личностной тревожностью реагирует на незначительную опасность или неопределенность резким скачком ситуативной тревожности. Другими словами, тревожность – это свойство личности, предрасположенность человека быстро впасть в состояние тревоги.

При рассмотрении двух выше отмеченных форм тревожности нужно отметить, что первичной является ситуативная тревога, а вторичной становится тревога как свойство личности человека. Человек часто сталкивающийся с опасностью или неопределенностью регистрирует появлением тревоги, в последствии у него ситуативная тревожность превращается в черту личности. И в дальнейшем тревожность как черта личности включает ситуативную тревожность, то есть тревожность формирует замкнутый круг, становится базовой.

А.М. Прихожан дает следующее определение тревожности. Согласно ее точке зрения, – это ощущение эмоционального дискомфорта, предчувствие угрозы. Автор считает, что тревожность относится к устойчивым образованиям личности человека. Более того, тревожность побуждает человека, влияет на его поведение, ведет к включению защитных и компенсаторных механизмов психики. Закрепление тревожности становится возможным в результате постоянного неудовлетворения потребностей человека. Так у подростков тревожность становится частым явлением и обусловлена в большинстве случаев семейными проблемами. Тревожность закрепляется, на нее оказывает влияние «Я – концепция», и

отношение подростка к себе [26]. Механизм закрепления тревожности подобен замкнутому кругу, негативный эмоциональный опыт накапливается, обуславливая негативные переживания и оценки подростков, как самих себя, так и обстоятельств вокруг, приводит к усилению тревожности.

Уровень, содержание, причины тревожности у всех разные и существенно зависят от возраста. Однако есть области, которые приводят к появлению тревожности у многих детей. Возрастные потребности обуславливают основные пики тревожности.

Е.П. Ильин, основываясь на исследовании М.Ю. Уваровой выделил основные причины возникновения тревоги у школьников:

- письменные проверки знаний учеников;
- устные проверки знаний учеников, которые вызывают страх быть неправильно понятым, смешным в глазах одноклассников;
- не оправдать ожиданий родителей в учебе;
- недовольство родителей учебной работой ребенка;
- межличностное общение как в школе, так и в семье [28].

И.Г. Крохина и К.Р. Сидоров изучили причины школьной тревожности, в итоге выделили факторы, которые в значительной мере влияют на возникновение и усиление тревожности детей в сфере обучения:

- уровень нагрузки на ученика в рамках обучения;
- качество восприятия и подачи материала;
- разные формы проверки знаний [30].

В ходе исследования учёные обнаружили, что ключевым был третий фактор.

Необходимо исследовать тревожность у учеников, своевременно проводить профилактические и коррекционные мероприятия. В случае неуспеваемости, недисциплинированности учащихся важно направить внимание педагогов и психологов на формирование эффективных навыков учебной деятельности и межличностного общения, которые позволят снизить неуспеваемость школьников. Проводить мероприятия по коррекции

самооценки, преодолению внутриличностных конфликтов. Особенно важно научить детей справляться с повышенной тревогой. Школьники, как и взрослые люди с повышенным уровнем тревожности могут попасть в «психологический капкан», когда тревожность нарастает, мешая эффективно обучаться и общаться со сверстниками. Обнаружена связь тревожности с определенными нейродинамическими свойствами и темпераментом человека. Человек со слабой нервной системой, сензитивностью и высоким уровнем возбудимости более подвержен возникновению и усилению тревожности.

На сегодняшний день одним из интересных направлений в исследовании тревожности считается направление исследования влияния тревожности на эффективность деятельности. Было установлено, что несложные задачи эффективно решают люди с высоким уровнем тревожности. И наоборот при выполнении сложных задач, люди с низким уровнем тревожности намного эффективнее. Тревожность как черта личности усиливает ситуативную тревожность, мешает решать сложные задачи. Так же боязнь неудачи становится мешающим и усложняющим фактором для высоко тревожных людей.

В когнитивной психологии обнаружено, что тревожность влияет на познавательные процессы человека. Особенно страдает от тревожности внимание человека, тревожность ведет к сужению поля внимания. Тревожные люди прибывают в состоянии сохранения благополучия, всякая другая информация ими нивелируется как беспокоящая.

Я. Рейковский отмечает, что получен огромный пласт данных, которые указывают на значительное ухудшение интеллектуальных процессов человека в состоянии тревоги. К примеру, это проявляется в ухудшении мышления, превалирует стереотипность, не соответствующая действительной ситуации.

Однако по мнению В.Н. Дружинина тревожный человек заточен на поиск, ему жизненно важно отследить и обнаружить возможные области

опасности, изменить окружающее его пространство [2]. Ученый предполагает, изучив различные исследования, что тревожность и креативность связаны друг с другом. Ученый отмечает некоторые разногласия между данными психическими образованиями. Исследователь считает, что экзистенциальная тревога становится мотиватором умственной активности человека, результат не избавляет от тревоги, потому что неопределенность не исчезает.

Таким образом, тревожность рассматривается как психологическое образование, имеющие много факторов, отвечающих за ее возникновение, это состояние временное, которому предшествовали причины, представляющие для человека как реальную, так и вероятную опасность. Личная тревожность выступает индивидуальным свойством, которое заставляет человека воспринимать многие события и объекты как угрозы для личности. С высокой долей готовности реагировать повышением ситуативной тревожности, при достаточно низком уровне опасности или неопределенности. Тревога является элементом личностного развития, определенный уровень ситуативной тревожности выступает спецификой деятельности личности. У каждого человека есть определенный необходимый уровень тревожности, который обуславливает его развитие, и становление.

1.2 Характеристика младшего школьного возраста и особенности проявления тревожности в младшем школьном возрасте

Важным звеном в цепи воспитания детей выступает школа. Как правило, до поступления в школу многие дети посещают дошкольные учреждения, затем дети поступают в школу, становятся обучающимися школьниками, вступают в важный период развития, в который закладывается фундамент поведения и характера, начинает проявляться темперамент, а также желание определится и реализоваться.

В школе дети обучаются новым качествам и навыкам, они формируют представление о том, как вести себя, в разных жизненных ситуациях полагаясь только на себя и свои силы самостоятельно, принимая личную ответственность за свои действия и поведение. И как результат у детей начинает расширяться мировосприятие и мировоззрение, меняется уровень интеллектуального развития. В данный период времени, как в любом возрастном периоде, наблюдаются свои психологические особенности, опираясь на которые, нужно внедрять базовые жизненные ориентиры, а также формировать нравственные и необходимые качества. Необходимо понимать, что в этот период дети могут быстро утомляться, это связано с тем, что они продолжают интенсивно расти, организм растет, а психика не всегда успевает за ним.

Так же происходят изменения в эмоциональной жизни детей данного возраста, в большей степени изменения затрагивают содержательную сторону переживаний [15]. Дети, которые еще не стали посещать школу, радуются играм, разговорам, высеются с другими детьми, играют с игрушками, а первоклассников начинает волновать только то, что связано с их новой деятельностью в школе, ответственностью, обязанностями, учителями.

Дети данного возраста радуются похвале родителей и учителей за их работу. Только при положительном подкреплении и позитивном настрое в классе у учеников возникает радость и интерес от учебного процесса, а это самое главное для формирования и закрепления положительного отношения школьников к учебе. Однако, может возникнуть еще одна эмоция, которая оказывает влияние на обучение и всю дальнейшую учебу детей в будущем это эмоции страха. Как правило, ученики младших классов начинают обманывать и недоговаривать учителям и родителям, стараясь избежать наказания или непонимания. Переживания детей в младших классах бывают интенсивными и бурными.

Так же этот возрастной этап жизни детей считается периодом получения новых знаний, навыков и усовершенствования уже присвоенных. Цель этого периода испытать себя проверить свои возможности, справиться с вызовами, который ребенок сам себе бросил, так и вызовом окружающего его мира, в который он входит. Те, дети, которые сумеют справиться с этими вызовами, становятся уверенными в себе, готовыми к другим задачам. А дети не прошедшие эти препятствия у них формируется чувство неполноценности, что ведет к проблемам с выражением «Я», страхом к сложностям.

Вхождение в школьную среду, и систематическое обучение трансформирует весь уклад жизни ребенка. Соответственно, поступление в школу является окончанием дошкольного детства и становится первой ступенью образования младшим школьным возрастом (6–7 и 10–11 лет).

Младший школьный возраст – это достаточно сложный и ответственный период в жизни детей, от качества, прохождения которого зависит интеллект и личность человека, его желание и стремление учиться, вера в себя и свои силы. К изменениям в социальной ситуации развития относится выход ребенка за пределы семьи, расширение его сферы деятельности и круга взаимодействующих с ним людей [13].

Особое значение получает новый тип отношений с взрослыми, который опосредован новыми задачами «ребенок – взрослый – задача». Учитель становится для ребенка фигурой взрослого не близкого человека, с определенной социальной ролью. Дети вступают в общественную жизнь, получают позицию учеников, которая характеризуется тем, что появляется обязательная, важная социальная, контролируемая обществом учебная деятельность, они входят в систему с ее правилами и начинают нести ответственность за их выполнение и быть наказанными за их нарушение.

В концепции Э. Эриксона, у детей в возрасте 6–12 лет происходит их постепенное включение в жизнь общества, в труд. В этом возрасте основным является обучение и помощь взрослым. У детей начинает формироваться желание и стремление входить во взрослую жизнь, выполнять определенную

деятельность. Дети проходят эту стадию и в качестве результата обретают чувство собственной компетентности, умение строить отношения с людьми. Однако если дети не проходят эту стадию у них складывается комплекс неполноценности. Усердие и желание детей, понимание и принятие правил и норм школы, эффективность учебной деятельности влияют на всю систему их взаимоотношений.

Очевидно, что у детей, поступивших в школу, проявляется проблема психологической готовности к обучению в ней. Общеобразовательная школа со своей классно-урочной системой и программами по обучению ожидает от детей развитого уровня психологической готовности к школе. «Школьная зрелость» – это определенная ступень нервно-психического развития ребенка, при которой он может принимать активное участие в обучении в школе, в классе со сверстниками без нарушения физического или психического здоровья. Так же предполагается развитие способности получать знания, умения, навыки, обладать способностями, мотивацией и другими характеристиками, которые требуются для обучения детей, происходит усвоение образовательной программы в соответствии с принятыми нормами [16].

Поступление в школу приводит к качественным изменениям в деятельности, общении, и отношениях детей. Идет полная перестройка всего уклада жизни детей, возникают иные новые обязанности, другим становятся взаимоотношения с окружающими людьми. Вхождение в школу сопровождается усложнением их жизни. С первых дней школы ребенок попадает в другую среду. Учащийся сталкивается с другими обстоятельствами и сложностями, которые ему нужно преодолеть:

- вхождение и ознакомление с новым пространством;
- изменение режима дня;
- вхождение в школьный класс, другие не знакомые ему сверстники;
- освоение различных норм и установок, которые задают его поведение;

- установка отношений с учителем;
- изменение семейной ситуации, возникают другие права и обязанности.

Школьник обретает новые права, он уже не просто ребенок, он уже учащийся и имеет право на уважение со стороны взрослых к себе, и к своим занятиям в школе, у него появляется на рабочее пространство дома и соответствующие принадлежности.

Период адаптации к новой ситуации вхождения в школьную жизнь при благоприятных условиях может занять от 2 до 6 месяцев, а иногда и год. Родители как близкие люди обязаны помочь и поддержать ребенка в этот сложный для него возрастной этап, оказать помощь в освоении системы школьных норм и требований, и поддержать в учебе.

К началу младшего школьного периода формируется новые психические образования, такие как:

- желание осуществлять значимую деятельность;
- формируется способность регулировать поведение;
- умение проводить базовые обобщения;
- овладение речью;
- умение строить коммуникации с другими людьми [6].

Основная ведущая деятельность меняется, для младшего школьника ей становится учебная деятельность, в результате формируются новые психические новообразования. Учебная деятельность требует сформированной мотивационной сферы, то есть развитой системы разных потребностей, мотивов, задач, интересов. На становление личности младших школьников оказывают влияние новые отношения с учителями и сверстниками, новые виды деятельности, такие как обучение и общение, дети становятся членами новой группы – школьного класса. У них формируются новые социальные чувства, идет интенсивно отработка навыков общественного поведения (работа в коллективе, ответственность за поступки, оказание помощи и другие)

Можно сказать, развитие детей в младшем школьном возрасте очень сложный и важный процесс. Детям приходится многому учиться, познавать, соответственно необходимо наполнять и использовать каждый день их жизни. Главная задача данного возраста вхождение и постижения окружающего мира, природы, отношений, разной деятельности. Формируются психологические новообразования, такие как произвольность, осознанность психических процессов и их интеллектуализация. Более того развивается внутренняя опосредованная деятельность, через усвоение понятий, понимание изменений в себе и своей жизни, в результате смены игровой деятельности на учебную деятельность.

У младших школьников активно проходит процесс формирования интеллектуальных, социальных и нравственных качества, многие из которых останутся с ними в неизменном виде на долгие годы жизни. К концу данного возрастного периода мелкая и общая моторика в достаточной степени становятся скоординированными и точными.

Поэтому, так важно начинать профилактику и коррекцию тревожности у детей младшего школьного возраста пока тревожность не усилилась и не стала чертой личности. Как было отмечено выше, тревожность неотъемлемый элемент развития детей. Школьная тревожность – это особый вид тревожности, она возникает в процессе получения образования в образовательном учреждении школьниками. Школьная тревожность может быть связана как с процессом обучения, так и с межличностным взаимодействием субъектов образовательного процесса. Младшие школьники с повышенным уровнем тревожности демонстрируют довольно высокий уровень обучаемости, однако они с трудом справляются с заданиями, связанными с выделением основного из общего, часто они отказываются от работы, если возникают трудности или ошибки.

Основными новообразованиями младшего школьного возраста принято считать:

- произвольность и осознанность психических процессов их интеллектуализация, и их закрепление, через обучение понятиям;
- понимание изменений, из-за смены игровой деятельности на учебную.

Учителям и родителям важно следить за поведением детей, они должны научиться различать обычную тревогу и тревожность, так как последняя может привести к неврозу. Например, волнение и беспокойство из-за контрольной или выступление перед всем классом может вызывать страх и тревожность у учащихся. И в принципе это совершенно нормальная реакция на оценку со стороны учителя, класса и родителей. Однако на состояние постоянного беспокойства, нежелание ходить в школу важно обращать внимание. Если ребенок каждое утро с трудом собирается в школу, без настроения, в состоянии подавленности и безысходности, то на эти признаки необходимо обращать внимание.

Ребенка беспокоит школа, он отказывается ее посещать. У детей действительно может заболеть голова или подняться температура, потому что при тревожности организм может так реагировать. Многие дети не понимают и не могут объяснить родителям, что с ними происходит, и что у них проявлен страх идти в школу.

У детей младшего школьного возраста в большинстве случаев проблемы появляются в связи с социальной адаптацией. Очевидно, любой человек чувствует себя немного не комфортно в новой необычной для него обстановке, а тем более ребенок, который привык к дому и дошкольному учреждению с другими правилами и порядками. Дети не комфортно в школе, они одни, им требуется общаться и находить общий язык с детьми и учителями. От родителей требуется помочь детям в адаптации и социализации в школе.

У детей младшего школьного возраста может возникнуть страх не оправдать родительских ожиданий. Дети начинают чрезмерно расстраиваться из-за разных ошибок или неудач, даже несущественных. Родителям

необходимо осознавать, что предъявление завышенных требований к ребенку, наказания за ошибки воспринимается ребенком чрезвычайно остро. Родитель сам был ребенком и не все у него получалось хорошо с первого раза, это и нужно рассказывать детям, помогая и поддерживая их. Период адаптации детей к школе обычно длится от месяца до полугода. Как правило, тревожность у младших школьников снижается до нормы после прохождения периода адаптации.

Дети данного возраста сами не понимают и не осознают причин своей тревожности, нужно чтобы родители были рядом с ребенком и объяснили причины его состояния. Родители проговаривают все, что происходит с ребенком, говорят о тревожности находят ее причины, совместно ищут выход из данной ситуации. Детям бывает сложно описать и поделиться своими переживаниями с взрослыми, так как они считают себя уже взрослыми. Родители могут использовать метод переноса ролей. Родитель школьник, а младший школьник будет играть роль близкого взрослого. Ребенок предоставляет родителям понимание того, как он их видит и для многих родителей это становится открытием.

Еще одной причиной возникновения тревожности детей младшего школьного возраста становится завершение ими младшей школы и переход в старшие классы, так же начинается период психофизиологического созревания детей. Перечень причин возникновения тревожности большой. Главная проблема в тревожности детей, что родители не считают важным уделять данной проблеме внимания, они считают, что детям беспокоиться. Некоторые дети действительно имеют резервы организма и психики самостоятельно справиться с адаптацией к школе, привыкнуть и адаптироваться к новым отношениям и смене вида деятельности, а некоторым детям требуется поддержка и помощь взрослых людей [14].

Родителям необходимо понять и принять что ребенок тревожится, и это нормальная реакция на то, что с ним происходит. Ни давление, ни запугивание ребенка, не помогут убедить его, что школа хорошо для него.

Важно понимать и принимать, что для ребенка ходить в школу и находиться там может быть действительно сложно и некомфортно.

А. Прихожан предложил следующие характеристики тревожных детей в рамках школы:

- ученикам сложно определить главную задачу, и направить все усилия на ее выполнении, они пытаются за все взяться сразу;
- при возникновении сложностей ученики просто отказываются от решения задач, свои промахи тревожные дети объясняют отсутствием способностей, а не нехваткой знаний и умений;
- поведение тревожных детей в классе может казаться странным, однако сложно определить уровень их знаний материала урока;
- если учитель отмечает ошибки и поведение ученика, то тревожность может усилиться, потому что ребенок не знает, не понимает и не умеет вести себя иначе [25].

Важно подчеркнуть, что в школе достаточное количество детей с тревожностью, однако работать с ними сложнее, чем с другими «проблемными» школьниками, так как гиперактивные или агрессивные учащиеся выделяются сразу, тревожные дети не раскрываются. Им присуще как раз сильное беспокойство, они испытывают страх и беспокойство не по событию как таковому, а его ожидание. Эти школьники стараются не играть в новые игры, не начинать новую деятельность. Они предъявляют к себе завышенные требования, чрезмерно самокритичны. Самооценка тревожных детей низкая, они думают, что они хуже остальных, некрасивые, глупые, неумелые. Им важно получать постоянно поощрение и одобрение со стороны взрослых людей.

Тревожным детям характерны соматические проявления, например, такие как разные боли, головокружения, проблемы с дыханием и др. Основными критериями проявления тревожности у младших школьников считается:

- постоянное беспокойство;

- проблемы с концентрацией;
- мышечное напряжение (например, в области лица, шеи);
- высокий уровень раздражительности;
- проблемы со сном.

Важно обратить внимание на детей, если хотя бы один из критериев, которые приведены обнаруживается постоянно в его поведении. Высокая тревожность возникает в результате фрустрации потребности в надежности, защите близких взрослых, так как данная потребность у детей младшего школьного возраста ведущая. Так же к причинам возникновения тревожности школьников данного возраста относят образовательную среду - новое и непривычное физическое пространство, другие люди и взаимоотношения с ними, сложная программа обучения.

На степень развития и закрепления тревожности существенно влияют детско-родительские отношения.

Таким образом, нужно отметить, что возникновение определенного уровня тревожности на начальном этапе обучения в школе нормально. Однако интенсивность тревожности не должна превышать определенную «критическую точку», которая индивидуальна для каждого ребенка. Родителям необходимо понять и принять что ребенок тревожится, и это нормальная реакция на то, что с ним происходит. Ни давление, ни запугивание ребенка, не помогут убедить его, что школа хорошо для него. Важно понимать и принимать, что для ребенка ходить в школу и находиться там может быть действительно сложно и некомфортно.

1.3 Особенности коррекции тревожности у младших школьников

Младший школьный возраст считается возрастным периодом большой пластичности нервной системы и восприимчивости к обучению, он считается подходящим для развития многих видов психической деятельности, в нем формируется основа взрослого человека. Поэтому так важно следить и

корректировать тревожность детей данного возраста. Коррекция тревожности у детей младшего школьного возраста заключается в использовании специальных средств и техник, направленных помочь ребенку и снизить высокий уровень тревожности. В качестве критерия нормального уровня тревожности считается такой уровень, при котором школьник остается работоспособным в благоприятном психологическом состоянии.

Одним из эффективных инструментов по коррекции тревожности детей школьного возраста считают арт-терапию. Данный тип терапии широко используется при предоставлении психологической помощи людям в любом возрасте, арт терапия базируется на искусстве и различного типа творчестве человека. Психологическая коррекция опирается на ключевые способности человека к использованию мышления и воображения, а также творчество как процесс выражения себя, нахождение необычных решений в процессе коррекции.

Понятие «арт-терапия» имеет корень «art», который переводится с английского языка как искусство. Этим и определяется основа данного вида терапии – психологическое воздействие на человека с помощью искусства и его средствами. То есть, другими словами, арт-терапия – это метод психологической коррекции и психологической терапии, который использует искусство в символической деятельности, стимулирует творчество и креативность человека [12].

На сегодняшний день создано огромное количество инструментов арт-терапии. Основными и широко распространенными за счет своей эффективности считается рисуночная терапия и терапия изобразительного искусства. В случае коррекции детских проблем методы арт-терапии целесообразно соединять с другими коррекционными методами, к примеру, с игровой терапией, сказкотерапией и тому подобное.

Показаниями для использования арт-терапии как метода психологической коррекции являются сложности в формировании и развитии эмоциональной сферы ребенка, высокая тревожность, посттравматический

стресс, эмоциональная депривация детей, чувство полного отвержения и одиночества. А, также внутрисемейные проблемы и стили воспитания (неадекватная опека, жестокое обращение, требования несоизмеримые с развитием ребенка), ревность по отношению к другим детям в семье, низкий уровень развития коммуникативных навыков, проблемы с самооценкой все эти проблемы так же корректируются с помощью методов арт-терапии.

Дети в процессе коррекции объективируют отношение к миру и людям вокруг, что ведет к исправлению коммуникации и установлению нормальных взаимоотношений с близким окружением (родителями, учителями и сверстниками). Проявление интереса взрослых к творчеству ребенка и принятие без критики и оценки продуктов его деятельности, например, рисунков, сочинений, поделок, ведет к усилению и повышению ребенком оценивания самого себя к полному принятию и пониманию своей ценности.

Использование инструментов коррекции, особенно рисуночной терапии чрезвычайно важно, в случае, когда невозможно использовать другие методы коррекции. Например, в коррекции сложных эмоциональных нарушениях в психике детей, к примеру, в случае низкого уровня развития коммуникативной компетентности, в купе с недостаточным уровнем развития игры, низкой игровой мотивации, слабый интерес к данной деятельности, когда игровой канал, который нацелен на помощь ребенку в проживании и отработки проблемы, не функционирует.

Коррекция с использованием арт-терапии отличается от игровой деятельности тем, что дает ребенку новые эффективные инструменты для эмоциональной проработки аффектов и проблем удобным приемлемым способом. «Преодоление негативного содержания» ведет к возникновению катарсиса, который является основным видом эмоциональной проработки; также осуществляется опредмечивание аффекта, формируется способность у ребенка осознавать свои чувства и переживания, понимать и принимать их [24]. Как результат личность проходит в своем развитии на более высокую ступень. Рисование предоставляет возможность детям понять, кем они

являются, что могут, также рисунок становится механизмом формирования и усиления личностной идентичности ребенка.

Дети младшего школьного возраста с интересом и вниманием относятся к тому, как оценивают взрослые продукты их деятельности рисунка, сочинения, поделки, дети воспринимают данную оценку как выражение принятия их, подтверждения личностной значимости и проявления уважения к ним.

Творческая деятельность осуществляется благодаря психологическим функциям, таким как непосредственное восприятие и творческое мышление. При этом в арт-терапии имеет значение символизация, которая действует согласно конкретной установке «представим себе так, как если бы». Используя символы, дети отделяют функции предмета или явления, и перемещают их в рисунки или в другие продукты своей творческой деятельности. Так они видят предметы или события по-другому, меняя их место и взаимодействие с миром вокруг, создают для себя другие значения, проводят когнитивную трансформацию происходящего, так они продвигаются в направлении разрешения своих проблем.

Соответственно, можно сказать, что в коррекции детей рисунки интерпретируются с позиции проекции личности ребенка, как символическое выражение того, как ребенок относится ко всему, что с ним происходит и как он чувствует себя в этом.

Принято считать, что одной из базовых задач процесса коррекции выступает выделение в рисунке характеристик, которые говорят об общем уровне умственного развития детей и мерой освоения ими техник рисования. Кроме того, рисунок становится отражением личности ребенка [22].

В ходе интерпретации рисунков специалисту важно оценить уровень умственного развития ребенка, развитие его изобразительной деятельности, как и какие он использует технические приемы в рисунке, раскрыть проекцию личностных особенностей, понять заинтересован был ребенок в этой деятельности. К примеру, бесформенные и хаотически разбросанные на

листе бумаги штрихи и линии можно интерпретировать по-разному в зависимости от тех фактов. Что мы перечислили выше. Считается, что рисование каракулей – это первый этап, базовая начальная ступень развития детского рисования, однако каракули в более взрослом возрасте могут интерпретироваться как симптомы задержки умственного развития ребенка, или показателем переживания ребенком чувства одиночества и незащищенности, свидетельствовать о непринятии ребенком окружающего мира, или говорить об гиперактивности ребенка, сложности выполнять определенные задачи.

Для целостной интерпретации рисунков, для обхождения неточностей и ошибок специалисту необходимо обратить внимание на ряд условий:

- уровень развития рисования у ребенка, как вида деятельности. Нужно просмотреть рисунки, сделанные на свободную тему и тематические, на рисунки, сделанные ребенком дома и в школе, в классе. Причем совместный просмотр рисунков с детьми и последующая беседа важны для установления контакта, уточнения смысла и значения того, что было нарисовано;
- важен сам процесс рисования, какая тема была выбрана и почему, остается данная тема на протяжении всего рисования или трансформируется; какая последовательность рисования; что говорит ребенок в процессе рисования, его эмоций, остановки и пр.;
- как меняется содержание, цвета, композиция, фигуры и предметы в рисунках в процессе проведения психологической коррекционной программы [7].

Повторение ребенком одного и того же рисунка как будто он на нем заикнулся, как правило, следует понимать, как начало разрешения его проблем. В этом случае повторение почти идентичного рисунка с несущественными изменениями может говорить об ориентировании ребенка и начале проработки им сложной ситуации. Изменение и «улучшение» рисунка, к примеру, реалистичность изображения усиливается или меняется

цветовая гамма рисунка в сторону более ярких красок, далеко не всегда следует интерпретировать как начало позитивных изменений в эмоциональной сфере ребенка и адекватном восприятии сложных моментов в жизни.

Так, изменение рисунка ребенка в направлении, на первый взгляд, явного ухудшения ситуации – от конвенционального правильного изображения, своей семьи в начале коррекции, в направлении непонятного соединения и добавления линий и каракулей или рисунок становится примитивно-схематичным, может, как ни странно, говорить о сдвиге в отношении ребенка к ситуации и к позитивным изменениям. Психологические барьеры и защиты начинают преодолеваются, осуществляется активное исследование ребенком своих негативных чувств, которые подавлялись и скрывались.

В практике приняты определенные возрастные ограничения в использовании изобразительного творчества для диагностики и коррекции. Возможность использования в работе психолога арт-терапевтических методов обусловлена уровнем развития символической функции мышления, которая составляет основу рисования, когда простая графической активностью орудийно-манипулятивного типа переходит в символика-моделирующую деятельность.

У детей в возрасте от 3 до 5 лет только начинается освоение техник и способов рисования, и символическая функция в развитие, поэтому применение арт-терапия в качестве метода коррекции является мало эффективной. В данных условиях для дошкольников эффективным корректирующим инструментом считают игровую терапию, а рисование вплетается в игровые задания.

В возрасте от 6 до 10 лет уровень у детей в достаточной мере сформирована символическая функция, которая предоставляет возможность проводить исследования самого себя и самовыражаться в процессе реализации творчества. Более того, все это помогает ребенку строить

межличностные отношения с другими людьми. И уже позднее в подростковом возрасте потребность в самовыражении, в самопознании, демонстрация идентичности имеют ключевую значимость. Как раз коррекция с помощью арт-терапии помогает реализовать данные потребности, выступая одной из эффективных психологических коррекционных направлений.

Рисования как форма терапии, использование его в коррекционной работе как средства, имеет определенное сходство с уроками рисования в школе, однако они качественно отличаются. Первое отличие прошивка определенных целей и задач. Задачами арт-терапии являются самовыражение личности в рисунке, символическое построение и прохождение сложных жизненных ситуаций. Тогда как на уроках рисования в школе ученики обучаются средствам и техникам данного вида деятельности.

Второе отличие относится к продуктам рисования как деятельности. В коррекции не существует необходимости оценивать рисунок с позиции его качества, красоты, любой рисунок является правильным и ценным, потому что цель рисования поэтапно разрешать конфликтные ситуации, возникающие внутриличностные проблемы ребенка, помогать в обретении ресурсов. На учебных занятиях в школе, все по-другому, принято оценивать рисунки школьников обращать внимание на то, как были усвоены правила и способы рисования и перенесены на лист.

Третье различие состоит в функциях взрослого. В коррекции – это психолог, на уроке рисования в школе учитель. В ходе арт-терапии осуществляется коррекционное воздействие на детей. На уроке в школе детей учат средствам и техникам изображения, организуется процесс усвоения материала урока.

В процессе коррекции психолог помощник ребенка, он направляет, корректирует, подбадривает его в рисовании в самовыражении. Психолог выступает носителем способов и действий с изобразительным материалом, он наблюдатель, наставник, партнер в нахождении, принятии и разрешении различных проблемных ситуаций.

Функции, которые реализует психолог в процессе организации психологических коррекционных сессий, следующие:

- полное эмпатическое принятие ребенка, формирование вокруг ребенка в ходе коррекции атмосферы безопасности, оказание необходимой поддержки;
- постановка задачи, обеспечение ее принятия ребенком;
- структурирование задачи согласно прорабатываемым темам;
- помощь в выражении заданной темы, предоставление необходимого технического инструментария, если требуется направление и предоставление помощи;
- отражение и вербализация чувств, переживаний ребенка, возникающих в ходе рисования [8].

Функции психолога могут осуществляться иногда в директивной форме, а часто, в форме просьбы. Директивная коррекция характеризуется тем, что ребенку дается задача в прямой форме, то есть тема рисования определена, с последующим руководством в поиске формы выражения данной темы, в случае необходимости помощь и совместное рисование. С последующим обсуждением символического значения рисунка. Тогда как в ходе недирективной коррекции ребенку предоставляется полная свобода в выборе темы, средств и способов ее выражения. Задача психолога быть рядом, оказывать ребенку эмоциональную поддержку, а если потребуется оказать и техническую помощь в выразительности его творчества.

В коррекционной работе с детьми использует обе формы, как директивную, так и недирективную. Если у ребенка есть страх, тревожность предпочтительнее использовать директивную форму терапии. Если проблемы ребенка связаны с низкой самооценкой, ложным «образом Я», более эффективными считаются недирективные формы коррекционной работы. Несомненно, оптимально сочетать обе эти формы. Предлагается тема рисования, а ребенок свободно проявляет себя в ее выражении.

Таким образом, можно сделать вывод, о том, что проведение коррекции помогает ребенку эффективно эмоционально отреагировать на все что с ним происходит и волнует его. Идет изменение негативных эмоций на позитивные эмоции. В свою очередь трансформация эмоций обеспечивает катарсис признания продукта творчества. Застенчивые и замкнутые дети начинают более свободно общаться.

Так как проведение коррекции для детей снимает барьеры в коммуникации и защитные механизмы, помогает в формировании произвольности, саморегуляции детей. Рисунок является продуктом творческой деятельности, он ориентирует ребенка на освоение планирования, собственно действий и регуляцию деятельности для достижения цели в рисовании.

В процессе коррекции создаются условия, в которых дети осознают и принимают свои чувства и эмоции. Психолог в процессе работы создает фундамент для развития у детей произвольной регуляции состояний, помогает ребенку повысить самооценку и формирует позитивную «Я–концепцию».

Выводы по первой главе

Проанализировав литературу по теме нашего исследования, можно сказать, что тревожность рассматривается как психологическое образование, имеющее много факторов, отвечающих за ее возникновение, это состояние временное, которому предшествовали причины, представляющие для человека как реальную, так и вероятную опасность.

Личная тревожность выступает индивидуальным свойством, которое заставляет человека воспринимать многие события и объекты как угрозы для личности. Тревога является элементом личностного развития, определенный уровень ситуативной тревожности выступает спецификой деятельности

личности. У каждого человека есть определенный необходимый уровень тревожности, который обуславливает его развитие, и становление.

Появление тревожности у детей младшего школьного возраста в школе нормально. Однако интенсивность тревожности не должна превышать определенную «критическую точку», которая индивидуальна для каждого ребенка. Родителям необходимо понять и принять что ребенок тревожится, и это нормальная реакция на то, что с ним происходит. Ни давление, ни запугивание ребенка, не помогут убедить его, что школа хорошо для него. Важно понимать и принимать, что для ребенка ходить в школу и находиться там может быть действительно сложно и некомфортно.

Установлено, что коррекция тревожности детей школьного возраста становится эффективной при использовании арт-терапии. Дети этого возраста получают возможность благодаря коррекции эмоционально отреагировать. Более того, арт-терапия отличается от игры, трансформируя негативные эмоций на позитивные. Что обеспечивает катарсис признания продукта творчества. Застенчивые и замкнутые дети начинают более свободно общаться.

Проведение коррекции снимает барьеры в коммуникации и защитные механизмы, помогает в формировании произвольности, саморегуляции детей. Рисунок является продуктом творческой деятельности, он ориентирует ребенка на освоение планирования, собственно действий и регуляцию деятельности для достижения цели в рисовании. Психолог в процессе коррекционной работы создает фундамент для развития у детей произвольной регуляции состояний, помогает ребенку повысить самооценку и формирует позитивную «Я-концепцию».

Глава 2 Эмпирическое исследование коррекции тревожности детей младшего школьного возраста

2.1 Организация и методы исследования

На основе проведенного теоретического анализа характеристик младшего школьного возраста и особенности проявления тревожности в данном возрасте важно понимать, что для ребенка ходить в школу и находиться там может быть действительно сложно и некомфортно. Появление тревожности у детей младшего школьного возраста в школе нормально. Однако интенсивность тревожности не должна превышать определенную «критическую точку», которая индивидуальна для каждого ребенка.

Цель исследования: выявить теоретические и практические особенности коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста.

Объект исследования: тревожность детей.

Предмет исследования: коррекция тревожности у детей младшего школьного возраста.

Гипотеза: мы предполагаем, что:

- тревожность у детей младшего школьного возраста определяется высоким уровнем психоэмоционального напряжения и наличием страхов, связанным с появлением новой ведущей деятельности;
- работа по коррекции тревожности детей младшего школьного возраста более эффективна, если включает в себя переработку ребенком предмета тревоги и отреагирование отрицательных эмоций.

Базой эмпирического исследования является частная негосударственная средняя школа города Ташкент. Исследованием было охвачено 30 учеников 2 «А» класса, 12 мальчиков и 18 девочек, возраст 8 лет.

Мы остановились на следующих методиках исследования:

- проективная методика диагностика школьной тревожности (А.М. Прихожан);
- графическая методика «Кактус»;
- анкета по выявлению тревожности ребенка Г.П. Лаврентьевой, Т.М. Титаренко.

Проективная методика для диагностики школьной тревожности была разработана А. М. Прихожан на основании методики Е. W. Amen, N. Renison в 1954 году. В данной методике стимульный материал предоставляется не в структурированной форме, что позволяет получить информацию, которая не связана со способностями размышлять и делать выводы о своих состояниях и причинах их возникновения, и с состоянием тревоги. Более того, использование проекции как основы метода помогает не ставить акцент на «значимости школьной жизни», поэтому ребенок не осознает, что происходит и не уходит в негативные эмоции, которые у него могут быть связаны с посещением школы.

С помощью данной методики определяется общий уровень школьной тревожности учеников младшей школы.

Для проведения диагностики используются два набора по 12 рисунков. Первый набор для девочек, второй для мальчиков. Картинки пронумерованы на обратной стороне листа. Во время диагностики используются средства для регистрации ответов [10].

Графическая методика «Кактус» (М.А. Панфиловой) направлена на выявление тревожности. Данная методика является хорошим средством работы с детьми старше 3 лет, поэтому она получила широкое распространение в диагностике эмоционально-личностной сферы детей, для определения эмоциональных состояний детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Для проведения данной методики детям выдаются листы бумаги форматом А4 и простые карандаши. Детей просят: «На листе бумаги

нарисуйте кактус - таким, каким вы его представляете». Вопросы или другие разъяснения не разрешаются.

При обработке и анализе результатов рассматриваются данные, которые обычно соответствуют всем графическим методам: пространство, расположение рисунка, его размер, линии, нажим. В результате обработки данных по рисунку можно продиагностировать качества личности ребенка.

Анкета по выявлению тревожности ребенка Г.П. Лаврентьевой, Т.М. Титаренко заполняется родителями, позволяет выявить наличие тревожности ребенка в группе сверстников [31]. Данная методика подходит для диагностики детей дошкольного и младшего школьного возраста.

2.2 Оценка тревожности детей младшего школьного возраста

Следующим этапом нашей исследовательской работы было проведение диагностики младших школьников по трем методикам. В ходе проведения диагностики по методике школьной тревожности А.М. Прихожан были получены следующие результаты, представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Показатели школьной тревожности по методике А.М. Прихожан

Испытуемые	Первичная диагностика	Повторная диагностика	Испытуемые	Первичная диагностика	Повторная диагностика
1.	1	1	16.	7	5
2.	5	2	17.	1	1
3.	2	2	18.	2	2
4.	8	6	19.	2	2
5.	4	5	20.	6	3
6.	10	8	21.	9	7
7.	2	1	22.	1	1
8.	5	4	23.	5	2
9.	3	2	24.	1	2
10.	10	6	25.	4	4
11.	9	8	26.	9	3
12.	6	2	27.	1	2
13.	2	2	28.	9	6
14.	10	6	29.	1	1
15.	1	1	30.	2	1

На основании «неблагополучных» ответов детей выявлено 8 (26%) учеников, давших 7 и более «неблагополучных» ответов из 10, что говорит о высоком уровне тревожности. Тревожным детям характерны следующие проявления: постоянное беспокойство; проблемы с концентрацией; мышечное напряжение (например, в области лица, шеи); высокий уровень раздражительности; проблемы со сном (30%) детей дали от 3-6 «неблагополучных» ответов, то есть уровень тревожности у них средний, и 13 (44%) дали от 0-2 «неблагополучных» ответов, что говорит о низком уровне тревожности (рис.1).

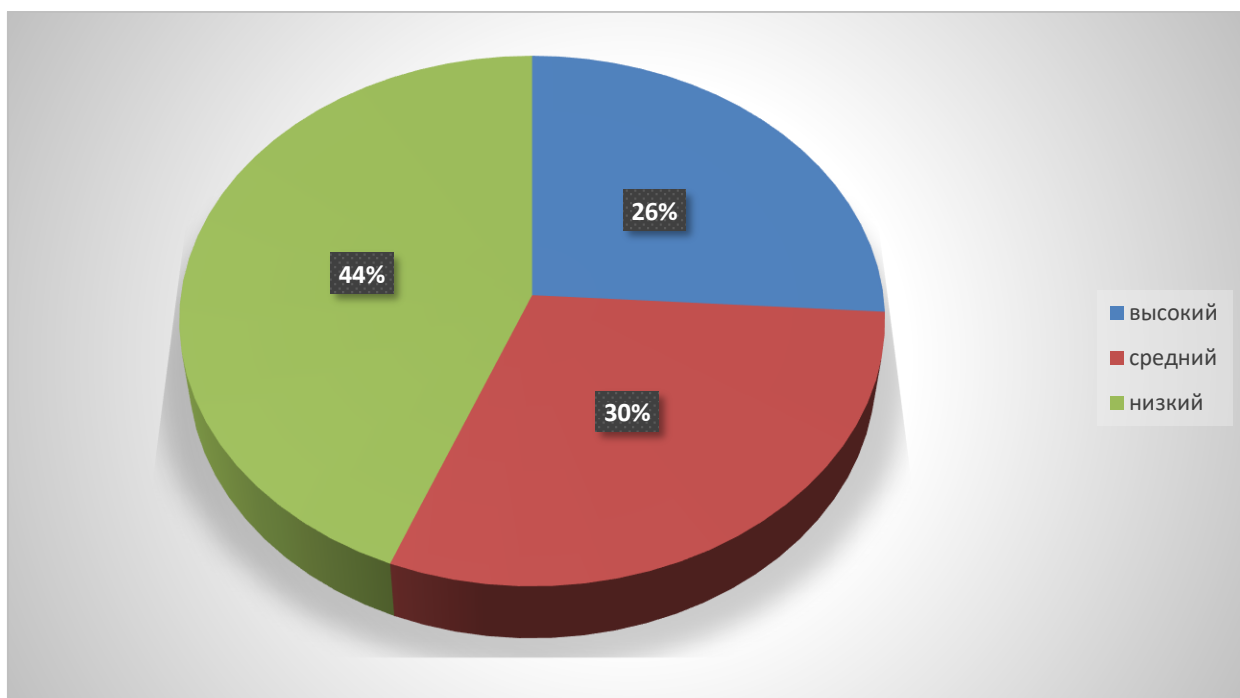


Рисунок 1 – Показатели уровня тревожности по проективной методике школьной тревожности А.М. Прихожан

Далее была проведена графическая методика «Кактус» (М.А. Панфиловой), которая направлена на выявление эмоционального состояния. Данная методика является хорошим средством работы с детьми старше 3 лет, поэтому она получила широкое распространение в диагностике эмоционально-личностной сферы детей, для определения эмоциональных

состояний детей дошкольного и младшего школьного возраста, так же диагностируется наличие у них тревожности.

Для проведения методики детям мы раздали листы бумаги форматом А4 и простые карандаши. И попросили их на листе бумаги нарисовать кактус.

При обработке и анализе результатов мы рассматривали данные, которые соответствовали графическим методам оценки диагностики рисунков: пространство, расположение рисунка, его размер, линии, нажим. В результате обработки данных по рисунку и наблюдений за учениками во время проведения методики мы составили психологическое описание детей, представив их в виде характеристик (таблица 2).

Таблица 2 – Показатели состояния эмоциональной сферы учеников по графической методике «Кактус» (М.А. Панфиловой)

Состояния эмоциональной сферы	Групповые показатели эмоциональной сферы	
	Первичная диагностика	Повторная диагностика
Агрессивность	10	6
Импульсивность	8	7
Эгоцентризм	10	8
Неуверенность в себе	8	5
Демонстративность, открытость	13	10
Скрытность, осторожность	8	6
Оптимизм	15	18
Тревожность	9	3
Женственность	5	6
Экстравертированность	16	16
Интровертированность	14	10

Соответственно, по результатам графической методики «Кактус» половина учеников имеют средние показатели открытости и оптимизма, и

более трети детей имеют высокий уровень тревоги, агрессии, неуверенности в себе, скрытности (рисунок 2).

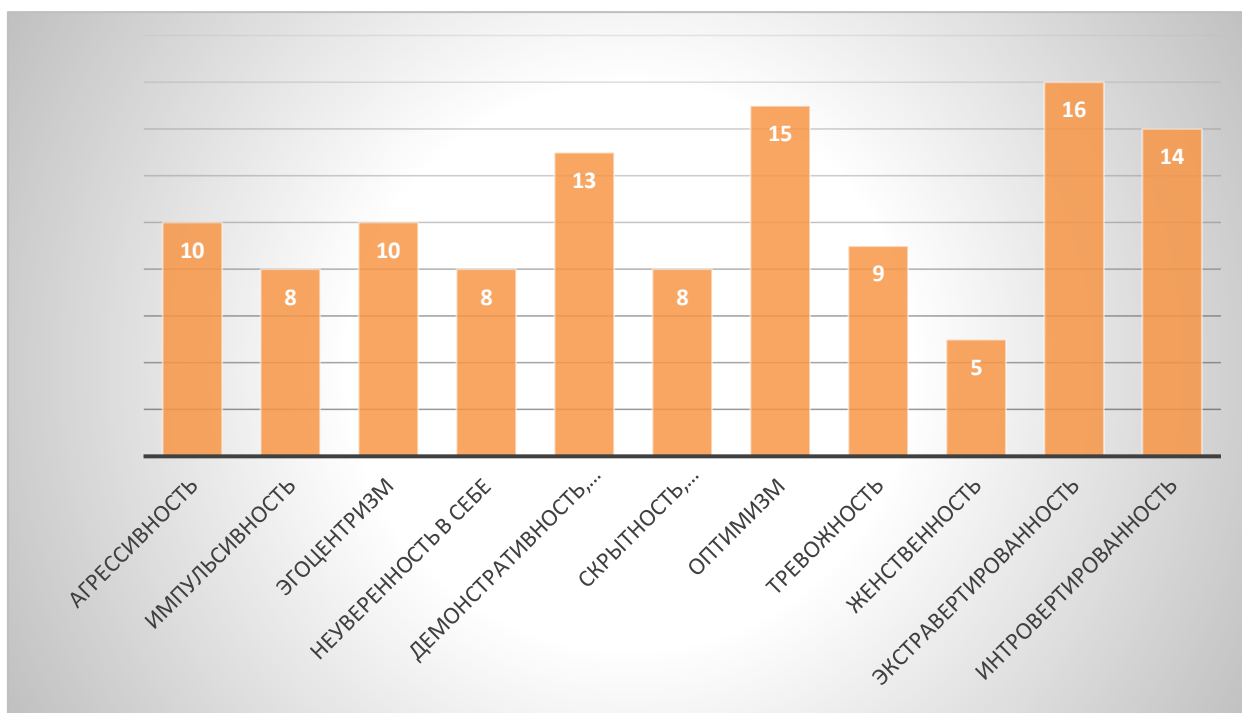


Рисунок 2 – Показатели уровня тревожности по проективной методике «Кактус»

Соответственно, по результатам графической методики «Кактус» половина учеников имеют средние показатели открытости и оптимизма, и более трети детей имеют высокий уровень тревоги, агрессии, неуверенности в себе, скрытности.

Для выявления уровня тревожности детей мы воспользовались анкетой по выявлению тревожности у детей Г.П. Лаврентьевой, Т.М. Титаренко был проведено анкетирование родителей школьников. Нужно отметить, что возникновение определенного уровня тревожности на начальном этапе обучения в школе нормально. Однако интенсивность тревожности не должна превышать определенную «критическую точку», которая индивидуальна для каждого ребенка. Родителям необходимо понять и принять что ребенок тревожится, и это нормальная реакция на то, что с ним происходит. Для

ребенка ходить в школу и находиться там может быть действительно сложно и некомфортно.

По результатам анкетирования родителей, был сделан вывод о том, что 12 (40%) учеников имеют низкий уровень тревожности, 9 (30%) - средний уровень тревожности и 9 (30%) детей – высокий уровень тревожности (табл. 3, рис.3).

Таблица 3 – Показатели тревожности у детей по анкете Лаврентьевой Г.П., Титаренко Т.М. (констатирующий этап)

Испытуемые	Первичная диагностика	Испытуемые	Первичная диагностика
1.	6	16.	7
2.	7	17.	5
3.	5	18.	8
4.	8	19.	10
5.	4	20.	6
6.	15	21.	16
7.	4	22.	5
8.	10	23.	11
9.	3	24.	4
10.	16	25.	4
11.	9	26.	9
12.	6	27.	5
13.	4	28.	15
14.	17	29.	6
15.	15	30.	7

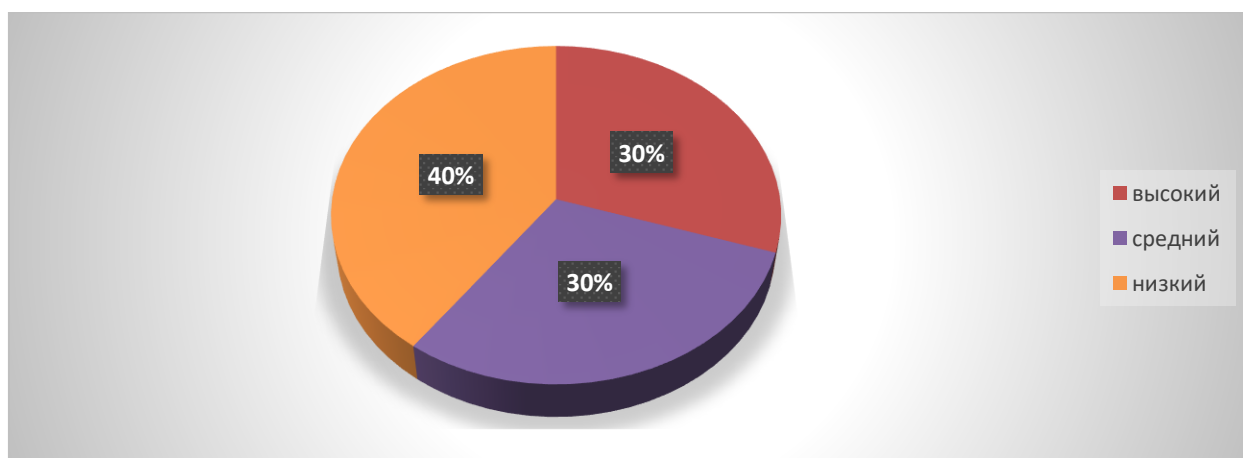


Рисунок 3 – Показатели уровня тревожности по анкете по выявлению тревожности у детей Г.П. Лаврентьевой, Т.М. Титаренко

Таким образом, в ходе диагностики по трем методикам было обнаружено, что более трети детей младшего школьного возраста имеют низкий уровень тревожности, треть детей имеют средний уровень тревожности и треть детей имеют высокий уровень тревожности. Кроме того, по методике «Кактус» есть дети с агрессией, низкой самооценкой. Дети со средним и высоким уровнем тревожности нуждаются в проведении коррекционно-развивающей программы по снижению уровня тревожности.

2.3 Программа коррекции детей младшего школьного возраста

Следующим этапом нашей исследовательской работы было разработка и проведение коррекционно-развивающей программы по снижению уровня тревожности у младших школьников.

Цель коррекционно-развивающей программы подготовить предпосылки для усиления самооценки детей младшего школьного возраста, научить творческому самовыражению, начать развивать коммуникативную компетентность и существенно снизить тревожность. Возможно, существенных конкретных результатов не будет заметно сразу.

Основным методом коррекционной-развивающей программы для коррекции эмоциональных комплексов стало рисование. Были включены различные техники.

Для создания атмосферы доверия и позитивного настроения важно использовать такие методы, как психогимнастика, игры и упражнения [32]. Игра является незаменимым инструментом коррекции, в игре ребенок, проигрывая свою роль, освобождается от разных отрицательных эмоций, например, от страха, агрессии, неадекватного поведения.

Каждое занятия включало в себя:

– приветствие, участники приветствуют друг друга (2 - 5 минут);

- разминка, обязательна для настроения детей на последующую работу, и снятия эмоционального напряжения, в нее можно включить гимнастику, игры (15 минут);
- коррекционно-развивающие занятия, упражнения, направленные на коррекцию (15 минут);
- завершение занятия и подведение итогов, важный этап на котором дети делятся своими эмоциями, впечатлениями от занятия (5-10 минут).

Коррекционная программа разрабатывалась в соответствии со следующими принципами

- рисунки детей включали в себе и диагностику и коррекцию;
- рисунки могли в дальнейшем поменяться, в соответствии с изменениями эмоционального настроения ребенка;
- занятия шли под наблюдением ведущего, который разговаривал с ребенком о его рисунках, эмоциях;
- главный персонаж рисунка был связан с личностью ребенка, а события, относились к тем, в которые он мог быть вовлечен;
- в рисовании и играх основным был принцип соблюдения безопасности, использование метафоры уводило от давления и прямого воздействия на детскую психику.

Рассмотрим подробнее несколько занятий в рамках коррекционной программы:

Занятие 1. «Привет, это Я!»

Цель: так как дети из одного класса они знакомы, однако они не все хорошо знакомы, поэтому начинаем со знакомства и переходим к формированию позитивного настроения на работу, достигаем состояния расслабления и комфорта.

Приветствие.

Упражнение «Знакомство»

Раздаем детям бумагу и карандаши, и просим их на листке написать свое имя и нарисовать свой особый отличительный знак. После выполнения

этого задания, объединяем детей по двое, и предлагаем им найти что-то общее в своем знаке и знаке партнера. Или придумать рассказ, который объединил бы знаки в одно целое.

Упражнение «Волшебные шарики».

Осуществляется рассадка детей по кругу. Затем просим всех детей закрыть глаза, и сложить ладошки рук в форме «чашки». Каждому ребенку в ладошки кладем небольшой шарик, затем детей просят по взаимодействовать с шариком, обнять его своими ладошками, согреть дыханием, то есть поделиться своим теплом и заботой. Далее дети открывают глаза и изучают шарик в руках, делятся чувствами, которые возникли у них в ходе выполнения данного задания.

Упражнение «Добрые привидения».

Детям предлагают сыграть в игру, представить себя добрым приведением, которое может пугать, вести себя весело, хулиганить. Ведущий дает сигнал на превращение, дети превращаются в приведение и режут страшным голосом.

Упражнение «Рисуем настроение»

Раздается бумага и карандаши, просим детей нарисовать разное настроение. После завершения рисования, начинается обсуждение рисунков. Детям нужно отгадать настроение, которое изображено на рисунке.

По завершению дети встают в круг, желают соседу или всему кругу, что-то интересное и приятное.

Занятие 2. «Мое настроение»

Цель данного занятия: понять свое самочувствие, определить причины настроения, снизить напряжение и тревожность детей.

Начинаем с приветствия и вопроса к детям: «Здравствуйте дети! Какое у вас сегодня настроение?»

По кругу слушаем ответы детей об их настроении, и причинах такого настроения, если знают и могут определить.

Разминка «Настроение»

Просим детей сравнить их настроение с тем, что окружает нас вокруг. Ведущий начинает первым «Мое настроение журчит, как лесной ручей в теплый весенний день». По кругу дети делятся своим вариантом.

Упражнение «Ласковый мелок».

Детей ведущий делит на пары. Детей просят нарисовать на спине партнера предмет, а он должен угадать, что было нарисовано. Далее дети меняются, несколько раз. Потом дети описывают что они ощущали и сложно или просто было угадывать, что им нарисовали.

Упражнение «Злые и добрые кошки».

Ведущий с помощью мела на полу рисует реку. Дети делятся на две команды, когда они с двух сторон на двух разных берегах реки они превращаются в злых кошек, которые рычат, дразнят друг друга. Когда они перемещаются в центр реки, они превращаются в добрых кошек, трутся мурлыкают, говорят друг другу добрые слова. Так меняем детей несколько раз.

По завершению упражнения просим детей рассказать о том, какие чувства у них были в двух разных сторонах, и где им понравилось и почему.

Упражнение «Рисуем свое настроение».

Предлагаем детям нарисовать свое настроение. Но, рисуем не карандашами или кисточками, а будем ставить кляксы, используя метод «кляксография». У нас есть разные краски и кисти приступаем к работе. По завершению рисунков, по кругу дети показывают, что нарисовали и рассказывают о настроении.

Упражнение «превращения»

Проигрываем эмоции лицом, детям предлагают:

- насупиться как – недовольный енот, обидевшийся сосед;
- разозлиться как злой колдун; упрямый ослик; злая собака; ребенок, пропустивший гол в ворота;
- испугаться как трусишка заяка, столкнувшийся с медведем; ребенок, потерявшийся в парке;

– радоваться как лучик света; как сытый кот.

После завершения занятия все дети встают в круг, прощаются и произносят пожелания группе.

Занятие 3. «Мои страхи»

Цель данного занятия: расшевелить эмоциональную сферу, повысить эмоциональную устойчивость детей.

Упражнение «Поделись своим страхом».

Предлагается рассказать о самом сокровенном своем страхе. Первым начинает, ведущий он делится историями о своих страхах, давая понять детям, что страх испытывают многие люди, и взрослые, в том числе. Страх – это нормальная реакция человека на странные или опасные ситуации в их жизни. Далее каждый ребенок делится своими страхами, или историями о страхах в своей жизни до школы.

Упражнение «Сочиняем страшную сказку».

Ведущий благодарит детей, что они поделились своими страхами, и предлагает сочинить страшную сказку. Каждый ребенок прибавляет по предложению или двум к общей сказке. Страху нужно нагромоздить столько, чтобы сказка стала не страшной, а смешной.

Упражнение рисунок на тему «Рисуем наши страхи».

Рисовать будем особой техникой под названием «каракули». Детям раздается бумага, карандаши, мелки. Дети если хотят, могут закрыть глаза, чтобы представить свой страх и «описать» его на листе в форме каракуль. Дети рисуют каракулями страхи. Как они закончат рисовать ведущий их просит рассказать, что они нарисовали, и описать свои чувства.

Затем ведущий берет один из рисунков, просит детей придумать, что боялся художник и как они бы могли ему помочь в преодолении страха.

Игра «Цвет настроения».

Ведущий собирает рисунки детей, он отмечает, что у всех есть страхи. Они бывают разные и теперь он их сложит в коробку и закрывает ее на замок. Далее занятие завершается, ведущий рассказывает детям о цвете

своего настроения, и просит детей рассказать об их цвете настроения сейчас после всех упражнений. Дети рассказывают по одному по кругу. Занятие завершается прощанием и пожеланиями.

Занятие 4. «Я ничего не боюсь»

Цель: развитие навыков общения, снижение остроты переживаний, гармонизация эмоционального состояния.

Упражнение «Шум дождя».

Здравствуйте ребята, сегодня мы поприветствуем друг друга тихо, вы помните, как капает дождик, как шуршит листва на ветру. Дети шепотом здороваются.

Упражнение «Смелые ребята»

Детей просят выбрать, одного, он станет ужасным драконом. Он встает на стул и начинает рычать и страшным голосом говорить: «Бойтесь меня, бойтесь все!», а дети ему в ответ «Не боимся мы тебя! сам бойся». Так дракон пугает, а дети не пугаются, из-за этого дракон печалится, спускается со стула и превращается в простого воробья.

Упражнение «Азбука страхов».

Детям предлагается выбрать разных страшных персонажей из мультфильмов, художественных произведений, сказок, или придумать самим. Нарисовать их. Далее дети рассказывают кого нарисовали и почему этот персонаж страшный. Потом им предлагается стать волшебниками и превратить рисунки страшных персонажей в смешные или добрые, дополнить рисунок смешными элементами.

Упражнение «На лесной полянке»

Ведущий говорит детям, что они оказались в лесу на солнечной поляне и они лесные жители, кто заяц, енот, ежик, бабочка. Включается музыка и дети занимаются своими лесными делами. Затем он предлагает на листе ватмана с помощью гуаши, руками, каждому ребенку нарисовать то животное, которое он хочет. Завершается упражнение обсуждением коллективной работы.

Упражнение «Овации».

Ребятам предлагается похлопать себе и всей группе за работу, сначала аплодисменты тихие, их сила растёт они становятся все сильнее и сильнее. Ведущий спрашивает о чувствах, когда тебе аплодируют.

Занятие заканчивается обсуждением, и пожеланиями друг другу и всей группе.

Занятие 5 «Волшебный лес».

Цель: обучение навыку описания своих чувств и эмоций с помощью образов, нивелирование проявлений напряжения и тревожности, повышение самооценки.

Упражнение «Я и Моя семья»

Ведущий предлагает ребятам рассказать о своей семье, о том, как строятся взаимоотношения у них в семье, почему дети уважают и любят своих близких и как взрослые относятся к ним.

Упражнение «Определи кто нарисован».

Ведущий рисует разные фигуры, а дети контурам должны угадать или предложить на кого похожи эти фигуры, что это за существа.

Упражнение «Рисуем сон».

Ведущий предлагает детям вспомнить, что им снилось или рассказать о сне, который им хорошо запомнился, далее дети рисуют свой сон.

Игра «Тропинка»

Ведущий предлагает детям сложить змейку и пройти по выдуманной округе. На пути следования змейки могут возникать различные вдруг появившиеся препятствия. Ведущий направляет детей «Идем, посмотрим направо перед нами небольшое озеро, вокруг трава, много цветов, порхают бабочки и щебечет птицы. Змейка движется по тропинке и вдруг появился ручей осторожно перепрыгиваем, идем дальше, вдруг возникает упавшее дерево обходим его, продолжаем движение». По окончании ведущий спрашивает детей, как им было быть змейкой, кому было легче тем, кто впереди или сзади, что дети чувствовали.

Рисуем «Волшебный лес».

Ведущий дает ребятам ватман и гуашь и пальцами предлагает нарисовать лес, не простой, а сказочный.

После завершения рисунка, ребята рассказывают, что они нарисовали.

Занятие заканчивается обсуждением, и пожеланиями друг другу и всей группе.

Занятие 6. «Шкатулка с чудесами».

Цель: сформировать у детей чувство принятия себя, выработка навыка быть уверенным в себе, определение особых личностных черт.

Игра «Шкатулка с чудесами»

Ведущий достает красивую коробочку и говорит, что ее оставила для них фея и в этой коробочке находятся герои сказок. Затем ведущий предлагает детям вспомнить тех героев, которые им нравятся и рассказать почему. После рассказа каждого ребенка, ведущий вынимает волшебную палочку и превращает каждого ребенка в его любимый сказочный героический персонаж.

Упражнение «Страхи – это не мое».

Ребята садятся в круг и пускают по кругу мяч, кому достался мяч, должен назвать какой-либо страх и сказать, что он не боится и почему. По завершению ребята делятся своими ощущениями от работы.

Игра «Доброе животное».

Ведущий предлагает взяться всем за руки и представить, что группа ребят – это животное. Все ребята дышат в унисон – вдох и выдох. У нас одно на всех сердце, и оно бьется: тук, тук. Так животное думает о чем-то, чувствует.

Упражнение «Придумай веселый конец».

Ведущий предлагает ребятам послушать сказку, но коней они должны придумать сами, причем не просто коней, а комическое завершение сказки.

Рисунок на тему «Волшебные зеркала».

Ведущий предлагает ребятам нарисовать себя, так, как если бы они смотрелись в зеркала, три разных зеркала. В первом отражении – они видят себя испуганными, неуверенными; в следующем зеркале – их отражение уверенное и счастливое; в последнем зеркале их отражение – они смелые и отважные.

По завершению рисования ведущий спрашивает ребят, какое свое отражение им нравится больше? И когда они смотрят в зеркало, какое отражение себя они чаще в нем видят?

Занятие заканчивается обсуждением того, что было на занятии, и добрыми пожеланиями друг другу и всей группе.

Занятие 7. «Солнце в ладошке».

Цель: обогащение положительными эмоциями, развитие навыка доверия, повышение самооценки.

Начинаем занятие с приветствия.

Упражнение «Рисуем свое настроение».

Предлагаем детям нарисовать свое настроение. Но, рисуем не карандашами или кисточками, а будем ставить кляксы, используя метод «кляксография». У нас есть разные краски и кисти приступаем к работе. По завершению рисунков, по кругу дети показывают, что нарисовали и рассказывают о настроении.

Упражнение «Неоконченные предложения».

Ребят просят продолжить предложения, работа идет по кругу: «Я люблю...», «Мне нравится...», «Я могу...», «Меня любят и ценят...», «Я забочусь...». В конце обсуждаем, что понравилось, какие чувства упражнение вызвало.

Упражнение «Комплименты»

Упражнение так же делается по кругу, начинаем с ведущего и по часовой стрелке двигаемся. Глядя в глаза соседа, говорим ему, что в нем нравится. Он благодарит и передает дальше.

По завершению обсуждаем, что понравилось больше говорить приятные слова или слушать о себе приятное.

Игра «Подарю тебе сердечко».

Ведущий дарит ребятам сердечки, кладет сердечко, дети если хотят, то могут так же подарить свое сердечко кому хотят.

Упражнение «В лучах солнышка»

Ведущий рисует солнышко, по лучам солнца он пишет имена детей. Дети называют имя ребенка и перечисляют качества, которые им понравились в этом человеке. Которые он продемонстрировал на протяжении всех занятий.

Ребята прощаются и желают друг другу всего хорошего.

По завершению коррекционной программы была проведена повторная диагностика, нам необходимо было оценить ее эффективность.

Повторная диагностика была проведена по тем же трем методикам.

В ходе проведения диагностики по методике школьной тревожности А.М. Прихожан были получены следующие результаты, на основании «неблагополучных» ответов детей выявлено 2 (7%) учеников, давших 7 и более «неблагополучных» ответов из 10, что говорит о высоком уровне тревожности. 13 (43%) детей дали от 3–6 «неблагополучных» ответов, уровень тревожности у них средний, и 15 (50%) дали от 0–2 «неблагополучных» ответов, что говорит о низком уровне тревожности (рис.4).

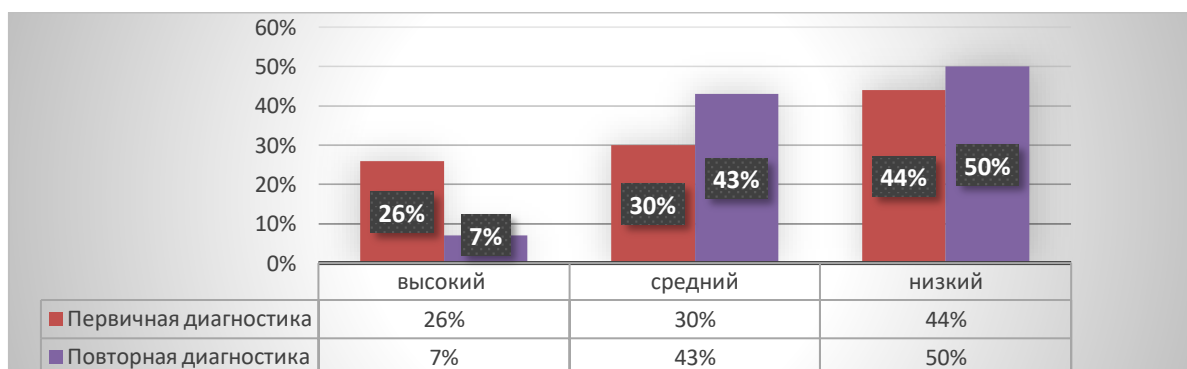


Рисунок 4 – Динамика показателей уровня тревожности по проективной методике школьной тревожности А.М. Прихожан

На основании наблюдения за учениками во время проведения методики и анализа результатов первичной диагностики мы сделали психологическое описание детей, представив их в виде характеристик (рис. 5).

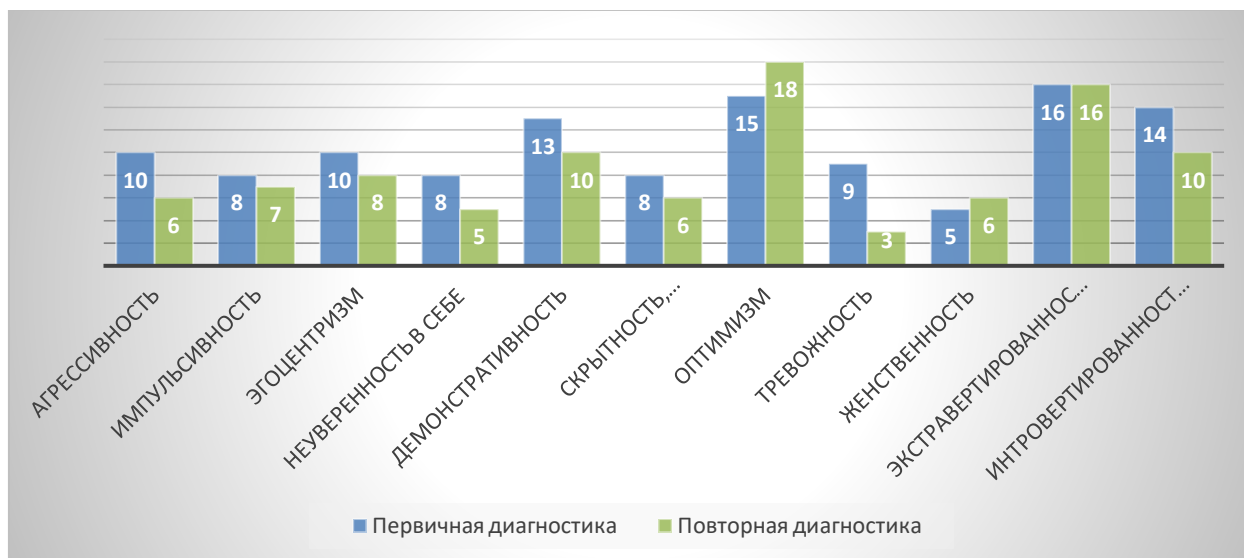


Рисунок 5 – Динамика показателей уровня тревожности по проективной методике «Кактус»

Соответственно, по результатам повторной диагностики по графической методике «Кактус» половина учеников имеют высокие показатели открытости и оптимизма, и около четверти детей имеют высокий уровень тревоги, агрессии, неуверенности в себе, скрытности.

Для выявления уровня тревожности детей мы воспользовались анкетой по выявлению тревожности у детей Г.П. Лаврентьевой, Т.М. Титаренко был проведено анкетирование родителей школьников. Нужно отметить, что возникновение определенного уровня тревожности на начальном этапе обучения в школе нормально.

По результатам повторного анкетирования родителей, был сделан вывод о том, что 14 (47%) учеников имеют низкий уровень тревожности, 13 (43%) - средний уровень и 3 (10%) детей – высокий уровень тревожности (рис.6).

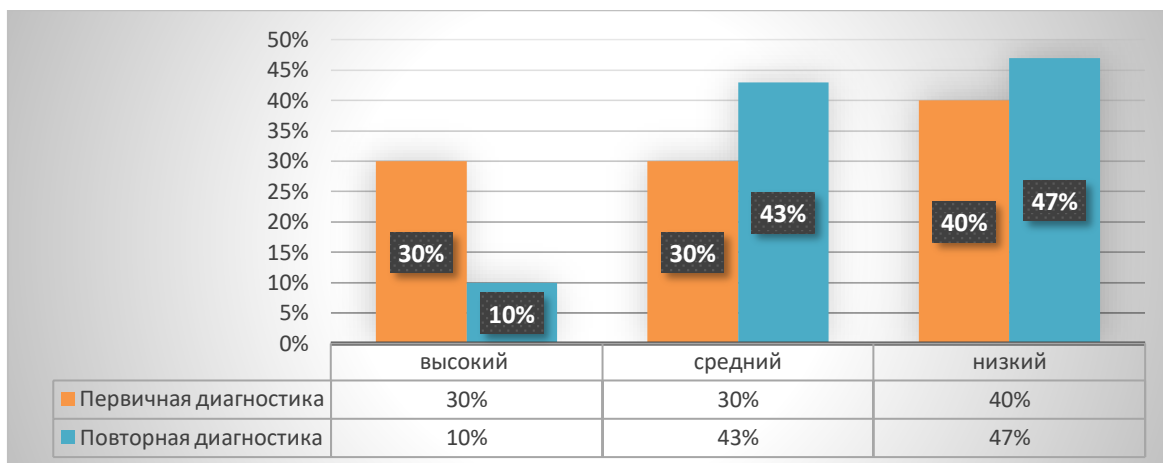


Рисунок 6 – Динамика показателей уровня тревожности по анкете по выявлению тревожности у детей Г.П. Лаврентьевой, Т.М. Титаренко

В ходе повторной диагностики по трем методикам было обнаружено, что по методике школьной тревожности А.М. Прихожан у 7% учеников уровень тревожности высокий, у 43% детей уровень тревожности средний, у 50% низкий уровень тревожности. По методике «Кактус» снизился уровень агрессии, тревожности, неуверенности в себе, эгоцентричности, повысился уровень оптимизма, низкой самооценкой. По результатам повторного анкетирования родителей по анкете по выявлению тревожности у детей Г.П. Лаврентьевой, Т.М. Титаренко, выявлено, что 47% учеников имеют низкий уровень тревожности, 43% - средний уровень тревожности и 10% детей – высокий уровень тревожности.

Таким образом, повторная диагностика уровня тревожности у детей младшего школьного возраста показала, что после проведения коррекционной развивающей программы показатели высокого уровня тревожности снизились. Можно сделать вывод, что у младших школьников снизилась тревожность.

Что бы проверить, действительно ли, имели место положительные изменения, после проведения коррекционной программы воспользуемся критерием Т- Вилкоксона. Он применяется для оценки различий данных, полученных в двух разных условиях на одной и той же выборке. Критерий

основан на ранжировании абсолютных величин разности между двумя рядами выборочных значений на первом и контрольном тестировании (табл.4).

Таблица 4 – Полученные коэффициенты по критерию T – Вилкоксона

Коэффициенты по критерию	$T_{кр (N=30)} 0,05$	$T_{кр (N=30)} 0,01$
$T_{эмп1}$ по показателю уровень тревожности		98
$T_{эмп2}$ по показателю агрессивность		101
$T_{эмп3}$ по показателю неуверенность в себе	125	
$T_{эмп4}$ по показателю уровень тревожности согласно тестированию родителей		120
Примечание $T_{кр (N=30)} 0,05=151, T_{кр (N=30)} 0,01=120$		

Построим на ось значимости (рис.7).

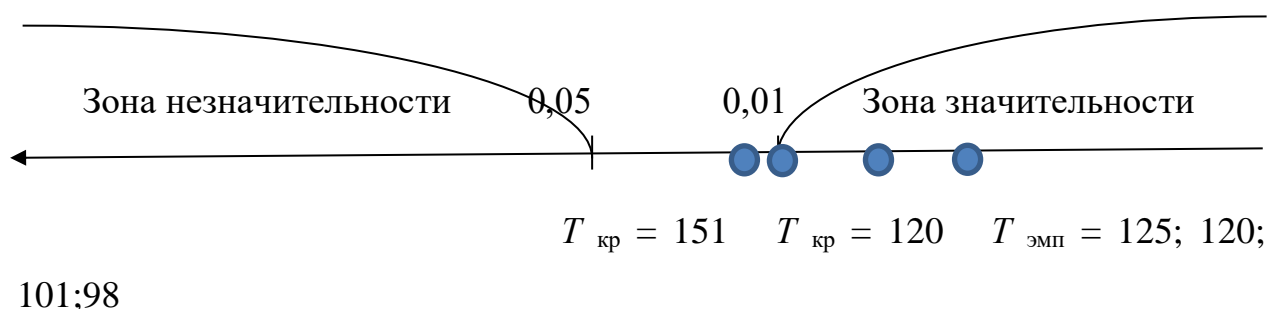


Рисунок 7 – Ось значимости по критерию T – Вилкоксона

На основании полученных показателей можно утверждать, что зафиксированные изменения тревожности, агрессивности, неуверенности в себе не случайны и значимы на 1% и 5% уровнях.

Разработанная программа коррекции тревожности как показало наше исследование, является эффективным средством снижения уровня тревожности у детей младшего школьного возраста, так же позволяет сделать данный процесс управляемым. Наша гипотеза доказана использование

коррекционно-развивающей программы позволяет снизить уровень тревожности у детей младшего школьного возраста.

Родителям необходимо понять и принять что дети тревожатся, когда они начинают ходить в школу, и это нормальная реакция на то, что с ним происходит. Ни давление, ни запугивание ребенка, не помогут убедить его, что школа полезна для него. Важно понимать и принимать, что для ребенка ходить в школу и находиться там может быть действительно сложно и некомфортно. Есть несколько основных показателей, на которые родителям нужно обратить внимание и проконсультироваться с психологом в школе или другим специалистом:

- ребенок стал агрессивным или замкнутым, у него неадекватное упрямство;
- частые разногласия между родителями и ребенком;
- у ребенка излишняя активность или наоборот ребенок апатичный;
- обострились конфликты в школе, между сверстниками или в семье;
- ребенок потерял интерес к обучению;
- излишнее увлечение компьютерными играми, интернетом и так далее.

Выводы по второй главе

На основе проведенного теоретического анализа характеристик младшего школьного возраста и особенности проявления тревожности в данном возрасте важно понимать, что для ребенка ходить в школу и находиться там может быть действительно сложно и некомфортно.

Первым этапом нашего эмпирического исследования стало проведение первичной диагностики. Нами было обнаружено, что более трети детей младшего школьного возраста имеют низкий уровень тревожности, треть детей имеют средний уровень тревожности и треть детей имеют высокий уровень тревожности. По методике «Кактус» есть дети с тревожностью,

агрессией, низкой самооценкой. Дети со средним и высоким уровнем тревожности нуждаются в проведении коррекционно-развивающей программы по снижению уровня тревожности. На основании полученных данных мы подготовили и провели с младшими школьниками коррекционно-развивающую программу. В ходе проведения программы были созданы предпосылки для усиления самооценки детей младшего школьного возраста, шло обучение навыкам творческого самовыражения, развивалась коммуникативная компетентность. Основным методом коррекционной-развивающей программы стало рисование.

Повторная диагностика уровня тревожности у детей младшего школьного возраста показала, что после проведения коррекционной развивающей программы показатели высокого уровня тревожности снизились. Можно сделать вывод, что у младших школьников снизилась тревожность.

Разработанная программа коррекции тревожности как показало наше исследование, является эффективным средством снижения уровня тревожности у детей младшего школьного возраста, так же позволяет сделать данный процесс управляемым.

Заключение

Анализ литературы показал, что тревожность рассматривается как психологическое образование, имеющие много факторов, отвечающих за ее возникновение, это состояние временное, которому предшествовали причины, представляющие для человека как реальную, так и вероятную опасность. Личная тревожность выступает индивидуальным свойством, которое заставляет человека воспринимать многие события и объекты как угрозы для личности. Тревога является элементом личностного развития, определенный уровень ситуативной тревожности выступает спецификой деятельности личности. У каждого человека есть определенный необходимый уровень тревожности, который обуславливает его развитие и становление.

Появление тревожности у детей младшего школьного возраста в школе нормально. Однако интенсивность тревожности не должна превышать определенную «критическую точку», которая индивидуальна для каждого ребенка. Родителям необходимо понять и принять что ребенок тревожится, и это нормальная реакция на то, что с ним происходит. Ни давление, ни запугивание ребенка, не помогут убедить его, что школа хорошо для него. Важно понимать и принимать, что для ребенка ходить в школу и находиться там может быть действительно сложно и некомфортно.

Установлено, что коррекция тревожности детей школьного возраста эффективна при использовании методов арт-терапии. Дети этого возраста получают возможность благодаря коррекции эмоционально отреагировать. Более того, коррекция отличается от игры, трансформируя негативные эмоций на позитивные. Что обеспечивает катарсис признания продукта творчества. Застенчивые и замкнутые дети начинают более свободно общаться. Проведение коррекции снимает барьеры в коммуникации и защитные механизмы, помогает в формировании произвольности, саморегуляции детей. Рисунок является продуктом творческой деятельности,

он ориентирует ребенка на освоение планирования, собственно действий и регуляцию деятельности для достижения цели в рисовании. Психолог в процессе коррекционной работы создает фундамент для развития у детей произвольной регуляции состояний, помогает ребенку повысить самооценку и формирует позитивную «Я–концепцию».

На основе проведенного теоретического анализа характеристик младшего школьного возраста и особенности проявления тревожности в данном возрасте важно понимать, что для ребенка ходить в школу и находиться там может быть действительно сложно и некомфортно.

Первым этапом нашего эмпирического исследования стало проведение первичной диагностики. Нами было обнаружено, что более трети детей младшего школьного возраста имеют низкий уровень тревожности, треть детей имеют средний уровень тревожности и треть детей имеют высокий уровень тревожности. На основании полученных данных мы подготовили и провели с младшими школьниками коррекционно-развивающую программу. Основным методом коррекционной-развивающей программы стало рисование.

Повторная диагностика уровня тревожности у детей младшего школьного возраста показала, что после реализации коррекционной развивающей программы показатели высокого уровня тревожности снизились. Можно сделать вывод, что у младших школьников снизилась тревожность.

Таким образом, поставленные цель и задачи исследования достигнуты.

Гипотеза о том, что тревожность у детей младшего школьного возраста определяется высоким уровнем психоэмоционального напряжения и наличием страхов, связанных с появлением новой ведущей деятельности; а работа по коррекции тревожности детей младшего школьного возраста более эффективна, если включает в себя переработку ребенком предмета тревоги и отреагирование отрицательных эмоций, нашла подтверждение.

Список используемой литературы

1. Авдулова Т.П. Психология игры. Современный подход. М.: Академия, 2019. 154 с.
2. Авдеева Н.Н. Влияние стиля детско-родительских отношений на возникновение страхов у детей. М.: Академия, 2010. 284 с.
3. Бардиер Г.Л., Никольская И.М., Что касается меня: сомнения и переживания младших школьников. СПб.: Речь, 2018. 238 с.
4. Божович Л.И. Проблемы формирования личности. М.: Воронеж, 2007. 412 с.
5. Власова И.С. Культуротворческое воспитание младших школьников // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2018. № 3. С. 22-26.
6. Выготский Л. С. Воображение и творчество в детском возрасте. Психол. очерк: Кн. для учителя. М.: Просвещение, 2011. 254 с.
7. Дилео Д.О. Детский рисунок: диагностика и интерпритация М.: Апрель Пресс, 2018. 207 с.
8. Дубровина И.В. Развивающие и коррекционные программы для работы с младшими школьниками и подростками. М.: Тула, 2010. 250 с.
9. Картунова А.А. Анализ научных исследований по изучению уровня тревожности личности // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2014. № 4. С. 66-69.
10. Киселева М.Б. Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми. СПб.: Речь, 2006. 166 с.
11. Корсакова Н.К. Связь тревожности и продуктивности познавательной деятельности. Психология в вузе. 2020. № 4. С. 83 – 95.
12. Костина Л.М. Игровая терапия с тревожными детьми. СПб.: Речь, 2007. 214 с.

13. Кошелева Е.П. Рекомендации по общению с тревожным ребенком. М.: 2008. 128 с.
14. Кузьмищева М.А. Динамика представлений об эмоциях детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста: Автореферат М.; 2019. 134 с.
15. Кулагина И.Ю., Колюцкий В.Н. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека. М.: Просвещение, 2015. 298 с.
16. Лебедева Л. Д. Теоретические основы арт-терапии // Школьный психолог. 2016. № 3. С 13 – 15.
17. Мамонова Е.Б. Особенности развития личностной саморегуляции в младшем школьном возрасте. Н. Новгород: НГПУ, 2014. 145 с.
18. Медведев О.А. Педагогические условия адаптации детей с повышенной эмоциональной чувствительностью к учебно-воспитательной среды школы // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2014. № 2. С. 61-64.
19. Миллс Дж., Кроули Р. Терапевтические метафоры для детей и «внутреннего ребенка». М.: Независимая фирма «Класс», 2000. 234 с.
20. Мухина В.С. Возрастная психология. М.: Проспект, 2007. 351 с.
21. Никольская И.М., Грановская Р.М. Психологическая защита у детей. СПб.: Речь, 2007. 174 с.
22. Новикова Л. Я изменил в себе смелость. Школьный психолог. 2006. № 21.
23. Обухова Л. Ф. Детская психология. М.: Новая школа, 2012. 224 с.
24. Притчи, сказки в развитии ребенка. СПб.: Речь, 2007. 126 с.
25. Прихожан А. М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст. 2-е изд. СПб.: Питер, 2007. 189 с.
26. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика М.: Московский психолого-социальный институт, 2008.

27. Степанова Л.А. Развитие у младших школьников навыков сотрудничества с родителями во внеучебной деятельности // Вестник Гуманитарного института ТГУ. 2019. № 2 (18). С. 31-33.

28. Цыганкова И.Г. Эмоциональная саморегуляция современного дошкольника // Вестник ТГУ. 2017. № 3 (19). С. 48-51.

29. Хмельницкая О. Откуда берётся школьная тревожность? Школьный психолог. 2008. № 5. С 80 – 85.

30. Хухлаева О. В. Коррекция нарушений психологического здоровья дошкольников и младших школьников. М.: Академия, 2005. 214 с.

31. Чередникова М. П. Современная русская детская мифология в контексте фактов традиционной культуры и детской психологии. Ульяновск, 2006. 249 с.

32. Чистякова М. И. Психогимнастика. М.: Просвещение, 2020. 165 с.