

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/специальности)

Организационная психология
(направленность (профиль)/специализация)

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

на тему Коррекция тревожности у детей младшего школьного возраста

Обучающийся

А.В. Ильина

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

канд. психол. наук, И.В. Кулагина

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

Тольятти 2024

Аннотация

В данной бакалаврской работе рассматривается проблема тревожности у детей младшего школьного возраста. Цель исследования состояла в проверке предположения о возможности коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста.

В рамках достижения поставленной цели были обозначены следующие задачи: изучить теоретическую литературу по проблеме исследования; выявить уровень тревожности у детей младшего школьного возраста; разработать и апробировать коррекционную программу по снижению уровня тревожности у детей младшего школьного возраста; проанализировать полученные результаты.

Научная новизна исследования состоит в получении эмпирического доказательства эффективности разработанного и реализованного тренинга, направленного на коррекцию уровня тревожности детей младшего школьного возраста.

Теоретическая значимость исследования состоит в том, что проанализированы и систематизированы теоретические представления о феномене детской тревожности.

Практическая значимость исследования состоит в том, что полученные результаты исследования будут способствовать снижению тревожности у детей младшего школьного возраста и могут быть применены психологами, учителями не только в МОАУ «СОШ №12», но в других образовательных учреждениях.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы (26 наименований), 2 приложений. Для иллюстрации текста используются 6 таблиц и 10 рисунков. Основной текст работы изложен на 57 страницах.

Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Теоретические основы проблемы тревожности у детей младшего школьного возраста.....	8
1.1 Понятие, сущность и особенность тревожности у детей младшего школьного возраста.....	8
1.2 Психологическая коррекция тревожности у детей младшего школьного возраста	18
Глава 2 Опытнo-экспериментальная работа по коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста.....	25
2.1 Выявление уровня тревожности у детей младшего школьного возраста.....	25
2.2 Реализация коррекционной программы по снижению тревожности у детей младшего школьного возраста.....	34
2.3 Анализ результатов опытнo-экспериментальной работы.....	40
Заключение.....	48
Список используемой литературы.....	51
Приложение А Количественные результаты на констатирующем этапе эксперимента	54
Приложение Б Количественные результаты контрольного среза состояния предмета исследования	56

Введение

Проблема тревожности детей младшего школьного возраста достаточно актуальна. Число детей, страдающих повышенной тревожностью, увеличивается. В качестве поведенческих проявлений тревожности ребенка можно назвать: повышенное беспокойство, застенчивость, психологическую неустойчивость.

Повышение тревожности личности ребенка младшего школьного возраста во многом обусловлено изменением социальной ситуации развития, а именно сменой образовательного учреждения, что влечет изменение и требований к личности ребенка как со стороны педагогов, так и со стороны родителей.

Школьная тревожность – одна из самых распространенных проблем, с которыми сталкиваются школьные психологи. Этому, в частности, способствует увеличение объема информации, которую нужно усвоить и переработать. Гетерохрония развития когнитивных процессов приводит к тому, что не все дети младшего школьного возраста с одинаковым успехом адаптируются к новым образовательным условиям. Не эффективная адаптация зачастую взаимообусловлена с высокой тревожностью.

Тяжелый период для ребенка – это смена игры на учебу. Для поступления в школу нужные знания и умения могут не быть сформированы. Потребность ребенка в обучении часто приводит к нежеланию учиться, а это может привести к различным типам школьной адаптивности, к проблемам с общением и поведением.

Тревожность может проявляться в непонимании и неуспеваемости, низкой успеваемости, а также крайними формами некомпетентности или безответственности. Кроме того, в школе часто наблюдается недостаточно развитая произвольность (неумение слушать учителя и четко выполнять работу по инструкции). Каждый ребенок индивидуален, поэтому и трудности у него могут быть разными.

В то же время, тревожность может быть выражена и у хорошо успевающих школьников, которые соответствуют требованиям школы и проявляют честность, требовательность к себе. Часто родители предъявляют завышенные требования к достижениям ребенка, формируя у него перфекционизм и нездоровое стремление везде успевать и быть первым. Такие тенденции часто сопровождаются тревогами и опасениями. Если же быть лучше других не удастся, то это может способствовать закреплению тревожности как постоянного личностного свойства.

Принужденное участие школьника в каких-либо делах, не связанных с его интересами, вызывает у него тревогу и беспокойство. Для того чтобы воспитать в школьнике качества честности, аккуратности, послушания, учителя часто увеличивают нагрузку на ученика, повышая его ответственность за невыполнение требований. Конечно, добросовестный подход к делу необходим, но для школьника обучение – это особый вид деятельности, где процесс важнее результата.

Проблема тревожности у детей младшего школьного возраста отражена в работах Т. Брайсон, Ю.Б. Жихарева, Е.М. Ижванова, А.В. Микляева, А. Погребняк, К.Р. Сидоров и других.

Анализ психологических исследований и педагогического опыта позволил выявить некоторые противоречия между коррекцией тревожности у детей младшего школьного возраста и недостаточной изученностью роли учебной деятельности младшего школьника в активизации этого психического состояния.

В связи с выявленным противоречием была сформулирована тема исследования «Коррекция тревожности у детей младшего школьного возраста».

Цель исследования заключается в исследовании возможностей коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста.

Объект исследования: тревожность личности.

Предмет исследования: тревожность детей младшего школьного возраста.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что реализация коррекционной программы снизит уровень тревожности у детей младшего школьного возраста, если она будет осуществлена посредством психологических тренингов.

Для достижения поставленной цели необходимо реализовать следующие задачи:

- изучить теоретическую литературу по проблеме исследования;
- выявить уровень тревожности у детей младшего школьного возраста;
- разработать и апробировать коррекционную программу по снижению уровня тревожности у детей младшего школьного возраста;
- проанализировать полученные результаты опытно-экспериментальной работы.

Для реализации поставленных задач использованы следующие методы исследования: теоретические методы исследования; эмпирические методы: методика «Шкала тревожности ребенка» А.М. Прихожан, методика «Веселый – грустный» Р. Тэммл, методика Ч.Д. Спилбергера адаптации Ю.Л. Ханин; методы математической статистики (Т-критерий Вилкоксона).

Методологическую основу исследования составили:

- труды К.Р. Сидорова, О.П. Степановой и других ученых, рассматривающих проблемы тревожности у детей младшего школьного возраста;
- труды С.Ю. Тарасовой, А. Погребняк и других ученых, рассматривающих основные понимания тревожности как переживания эмоционального дискомфорта, связанного с ожиданием неблагоприятия, с предчувствием грозящей опасности;
- труды С.В. Пазухиной, Л.Ж. Каравановой и других ученых, рассматривающих теории формирования психических процессов

личности и психолого-педагогические концепции пространственного и образного мышления.

Эмпирической базой исследования выступает Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение города Бузулука «Средняя общеобразовательная школа № 12».

В исследовании приняло участие 30 человек младших школьников, а именно 15 человек учеников 2А класса (экспериментальная группа) и 15 человек учеников 2Б класса (контрольная группа).

Научная новизна исследования состоит в том, что проведенное исследование подтверждает эффективность применения психологических тренингов в качестве средства коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста, а также была разработана программа тренинга, которая может применяться психологами в работе со школьниками начальных классов.

Теоретическая значимость: анализ и систематизация теоретических знаний об особенностях и психологической коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста. Среди исследований не выявлены направления исследования эффективности применения психологического тренинга для коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста.

Практическая значимость исследования состоит в том, что полученные результаты исследования будут способствовать снижению тревожности у детей младшего школьного возраста и могут быть применены психологами, учителями не только в МОАУ «СОШ №12», но в других образовательных учреждениях.

Структура работы. Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы (26 наименований), 2 приложений. Для иллюстрации текста используются 6 таблиц и 10 рисунков. Основной текст работы изложен на 57 страницах.

Глава 1 Теоретические основы проблемы тревожности у детей младшего школьного возраста

1.1 Понятие, сущность и особенность тревожности у детей младшего школьного возраста

«В настоящее время одной из наиболее актуальных задач педагога-психолога является правильное определение уровня развития личности и отдельных психических свойств. В этой связи большое значение имеет исследование и диагностика тревожности, которая является одной из наиболее важных проблем. Однако, прежде чем говорить о тревоге, необходимо разобраться в том, что такое тревога и тревожность, как они влияют на развитие человека и его деятельность» [1, с. 206].

Тревога – это состояние острого беспокойства, которое связано с предвкушением негативных ситуаций или важных событий в условиях неопределенности.

Тревожность – это психологическая особенность, при которой человек склонен испытывать сильную тревогу даже по мелким поводам. Негативные эмоции возникают независимо от конкретной ситуации и могут считаться неадекватными.

Тревожность проявляется в недооценке реальных угроз, трудностей и проблем, излишнем физиологическом проявлении эмоциональных реакций, неорганизованной реакции на опасность, включая панические состояния, страхе перед установлением близких отношений и общением с авторитетами, боязнью неожиданностей, проблемами с концентрацией внимания, опасениями о будущем, неспособностью просить помощи. В случае чрезмерно сильной тревожности могут проявляться навязчивые мысли или фобии, а также панические атаки.

Люди с высокими уровнями тревожности часто склонны к беспокойству и волнениям даже из-за мелочей, испытывают трудности в

управлении своей активностью, часто чувствуют себя неспособными контролировать ситуацию, страдают от робости, нерешительности, стеснительности, аспонтанности, а также физиологических проявлений тревоги (потливость, головокружение, учащенное сердцебиение и другое). Они часто сталкиваются с проблемами самореализации, ограничены в расширении своего жизненного опыта, ощущают беспомощность в ситуациях, требующих мобилизации и подтверждения своей личности, испытывают многочисленные опасения относительно своего будущего и не могут доверять ни самим себе, ни окружающим людям [1, с. 227].

З. Фрейд исследовал одним из первых в психологической науке феноменологию тревоги. Он писал о том, что те мысли, воспоминания, ощущения, чувства, действия, переживания, которые вызвали в психике сильный отклик, травмировали человека эмоционально, будут вытесняться с подсознательную область.

Однако если человек переживает близкое к травмирующим событиям и чувствам ощущение в той или иной ситуации, то такие подавленные импульсы будут возвращаться из подсознательной области, принося с собой ощущение тревожности еще до того, как действительно могла бы возникнуть реальная опасность или угроза для психики или физического состояния личности [13, с. 95].

Если же такие чувства и импульсы раз за разом подавляются, то возникает внутриличностный конфликт на подсознательном уровне, и тревожность человека может вырасти до патологических состояний, когда он уже не в силах ее контролировать. Соответственно, по Фрейду, тревога – это эмоциональное состояние, напоминающее личности о том, что в данной ситуации человек подвергается опасности, и такое состояние помогает личности избегать опасностей [13, с. 98].

Если тревога помогает личности адаптироваться так или иначе к ситуации, которая ей угрожает, то при постоянном подавлении и вытеснении тревожных чувств и мыслей на «задний план» человек может столкнуться с

тем, что психика будет активизировать и другие защитные механизмы, которые носят дополнительный характер. Если человек сосредотачивается на том, чтобы игнорировать тревожные импульсы, то могут активизироваться также защитные механизмы, как регрессия, рационализация, замещение, реактивное образование, сублимация, интеллектуализация, проекция. При этом следует отметить что, по Фрейду, вытеснение и дополнительные механизмы работают для того, чтобы уберечь от угрозы, реальной или субъективно воспринимаемой, Я и самооценку, при этом сама угроза может не быть действительно значимой. Если же проблема из поля внимания Я пропадает – то сами воспоминания могут возвращаться и осознаваться личностью, прорабатываться.

Сейчас нет исследований, которые доказывали бы фрейдистскую позицию о том, что вытеснение имеет взаимосвязь с состоянием тревожности, поэтому психоаналитический подход в настоящее время не имеет поддержки в научной среде.

К. Хорни указывает, что тревога – это один из базовых составляющих для человеческого сознания. Тревога, полагает исследователь, связана с тем, что человек при общении с другим человеком не может чувствовать себя в полной безопасности, поэтому для человека практически всегда свойственно испытывать хотя бы минимальный уровень тревоги. Причины тревожности как патологического состояния она указывает в детских травмах, когда нарушается комфорт и безопасность общения родителей и ребенка. Наказание, повышение голоса, психические травмы, которые так или иначе от родителей получает ребенок, порождают развитие чувства тревожности, и это нормальный процесс, если детская психика не подвергается значительной нагрузке [13, с. 102].

Также тревогу и тревогу исследовал К. Спилбергер, американский исследователь. Он разделял тревожность личностную, как одно из качеств, свойств личности, и тревожность ситуативную, то есть испытывание чувства

тревоги в той или иной ситуации. Его практика теперь является одной из основных методов определения уровня тревожности личности.

Оптимальной считается независимость ситуативной и личностной тревожности, для чего один из видов тревожности (СТ) должен чаще выражаться в виде активизации симпатической нервной системы, другой – активизацией аксиально-гипофизарной гипоталамической системы, имеющей тормозной характер и направленной в первую очередь на предотвращение нежелательных изменений функциональной активности человека [19, с. 25].

Аналогии работы обоих видов тревожности и их способов определения, а также временной консолидации проступают в анализе действий индивида и включаются в интегральную функцию соответствующих адаптивных систем, в том числе и в качестве общих предпосылок для диагностики и эксперимента [4, с. 77].

То есть можно сказать, что тревожность – это характеристика личности, выраженная в стремлении человека испытывать чувство тревоги. На генетическом, биологическом уровне основной для человеческой психики, важной и необходимой составляющей нас как биологических существ, является ситуативная тревожность. Мы оцениваем ситуацию с точки зрения опасности, и чем опаснее вокруг, тем выше ситуативная тревожность. В социальных отношениях более важна личностная тревожность.

При формировании тревожности как черты личности и выраженной тревожности как патологического постоянного состояния важно то, как часто человек испытывает состояние тревоги, по каким поводам, что при этом предпринимает, как переживает состояние тревоги. А.М. Прихожан говорит о том, что тревожность может стать личностной устойчивой чертой, если у человека есть поводы для тревоги и постоянно срабатывают защитные и компенсаторные реакции. Особенно важны для формирования тревожности как личностной черты, детский период и подростковый возраст, и, как отмечает исследователь, скорее всего тревожность формируется из-за

стойких дезадаптивных схем поведения внутри семьи детско-родительских отношений [19, с. 25].

Исследователи также пишут о том, что кроме собственно формирования такой стойкой тревожности разным возрастам присущи так называемые «пики тревожности», когда личность испытывает определенные состояния взросления и становления. Так, для дошкольного возраста характерны детские страхи, связанные с родительской опекой и безопасностью – дети боятся темноты, смерти родителей, потеряться и так далее. Все это связано с тем, что отец и мать должны обеспечивать безопасную среду для роста и развития личности, и ребенок проверяет границы комфортной среды.

Подросток же переживает состояния тревоги по поводу социальных взаимоотношений и своего Я – он может испытывать тревогу, потому что не так выглядит, не то сказал, не так оделся, не так себя повел в той или иной компании. А.М. Прихожан предлагает адаптированные методики измерения тревожности в зависимости от возраста ребенка [12, с. 145].

Б.Р. Мандель писал «Личность не может быть изолирована от других людей, межличностных ситуаций. Ребенок с первого дня рождения вступает во взаимоотношения в первую очередь с матерью, и только потом – с остальными людьми. Все дальнейшее развитие и поведение индивида обусловлено межличностными отношениями еще с раннего детства. У человека есть начальное беспокойство, тревога, которая является продуктом межличностных отношений. Формирование устойчивой тревоги у ребенка связана с такими факторами как: семейное воздействие (несоответствие требованиям родителей), успешность или не успешность в школе» [9, с. 231].

О.Н. Ежова говорит о том, что «в период средневекового общества с его способом производства и классовой структурой человек не был свободен, но он не был изолирован и одинок, не чувствовал себя в такой опасности и не испытывал таких тревог, как при капитализме, потому что он не был «отчужден» от вещей, от природы, от людей. Человек был объединен с

первичными узами, «естественными социальными связями», существующими в первобытном обществе. Во времена подъема капитализма разрываются первичные узы, появляется свободный индивид, оторванный от природы, от людей, в результате чего он испытывает глубокое чувство неуверенности, бессилия, сомнения, одиночества и тревоги. Чтобы избавиться от тревоги, порожденной «негативной свободой», человек жаждет освободиться от самой этой свободы. Единственный выход он видит в бегстве от свободы, то есть бегство от самого себя, в стремлении забыться и этим подавить в себе состояние тревоги» [3, с. 62].

А. Погребняк дает следующее определение термину «тревожность – свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях» [13, с. 98].

По определению Л.П. Скрыльниковой «тревожность – переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности» [19, с. 24].

«В отечественной психологической науке тревожность рассматривается как симптом, связанный с психическими и неврологическими расстройствами, либо являющийся последствием перенесенного психического заболевания.

Тревожность как психический феномен имеет ярко выраженные возрастные особенности, которые выражаются в содержании, способах проявления. В каждой возрастной группе есть определенные области, которые могут вызвать тревогу у детей, независимо от того, насколько велика опасность. Такие пики тревоги обусловлены возрастными проблемами развития ребенка» [19, с. 22].

«Среди наиболее распространенных причин тревожности в младшем школьном возрасте можно выделить следующие:

– внутренние конфликты чаще всего возникают из-за того, как человек оценивает свою успешность в различных областях деятельности.

- внутреннее школьное и внешкольное взаимодействие, в том числе со школьниками и педагогами;
- соматические нарушения» [22, с. 85].

«В большинстве случаев тревожность возникает в ситуации, когда дети находятся в конфликте с негативными условиями, неадекватные требования родителей, школы, сверстников, отрицательные условия, вызывающие у ребенка унижение или зависимость и прочие противоречащие друг другу требования.

Существует множество различных подходов к определению понятия «тревожность». Психологический словарь определяет тревожность как психологическую особенность человека, которая заключается в высокой склонности к волнению в самых разных ситуациях, включая и те, которые не являются для него поводом» [23, с. 39].

«Современная психология различает понятия «страх» и «тревога», хотя много лет назад эти понятия были совместимыми. Такая терминология характерна для отечественной и зарубежной психологической науки, дает возможность изучать это явление с помощью категорий психического состояния» [18, с. 63].

«В современной психологии тревога понимается как психический процесс, характеризующийся генетически и зависящий от ситуации. Тревога – это проявление беспокойства. В зависимости от уровня тревожности выделяются разные виды и уровень тревоги. Психологи различают две основные формы тревожности: индивидуальную и ситуативную.

Индивидуальная тревожность – это готовность человека переживать страх и волнение по поводу различных субъективных явлений, в том числе и психических. Это базисная черта личности, которую формируют и закрепляют еще в детстве» [25, с. 227].

«Она может проявляться в обычном, не зависящем от конкретной социальной ситуации состоянии беспокойства, возникающем независимо от

того, является ли эта ситуация угрожающей его личности или кажется ей такой.

Индивидуальная тревожность не является отдельной чертой, она может быть связана с другими качествами и особенностями человека, такими как стремление избегать неудачи или страх перед соперничеством.

Мотив «избегание неудачи» – это устойчивая тенденция человека сделать все от него зависящее для достижения успеха в чем-то значительном, а не просто лучше большинства других людей. Индивид с таким мотивом не прикладывает максимум усилий, чтобы избежать наказания, но способен на большее, чем обычно» [20, с. 45].

«Так, с индивидуальными тревожными чертами у человека обычно связан целый ряд отрицательных качеств, которые могут быть связаны как с негативными, так и с положительными качествами.

Ситуационная тревожность характеризуется интенсивностью переживаний, которые возникают в связи с обычными событиями. Она может проявиться у человека в самых разных ситуациях, но в некоторых из них она совсем не проявляется.

Есть школьники со специфической тревожностью, повышенным беспокойством при сдаче экзаменов, контрольных работ, но в других ситуациях они чувствуют себя уверенно. Некоторые школьники испытывают особое беспокойство из-за того, что им приходится общаться с другими людьми. Есть школьники, которые не могут общаться по мобильному телефону и другое» [15, с. 26].

«Кроме того, существуют и такие виды тревожности, как устойчивая тревога в какой либо области - межличностной, экологической. Принято различать:

- индивидуальную, семейную тревожность;
- общую, генерализированную тревогу, которая легко изменяется в зависимости от того, какие объекты важны для человека;

– частный вид тревожности, в том числе тревожность в обучении» [14, с. 92].

К.Р. Сидоров считает «тревожность как психологическая черта личности способна обладать различными формами. Под формой тревожности подразумевается особое сочетание характера переживания, осознание словесного и невербального выражения в свойствах поведения, общения и деятельности» [17, с. 42].

«Теоретическое исследование показало, что тревожность влияет на развитие личности ребенка. Одной из причин, повлиявших на развитие этой проблемы, является отношение родителей к детям: строгий, жестокий стиль воспитания, непонимание возрастных особенностей ребенка, отсутствие эмоциональных контактов с ребенком, ограничение в общении.

Одним из самых тяжелых и трудных периодов в жизни детей является младший школьный возраст. Когда ребенок начинает учиться в первом классе, он осознает свое ограниченное место в системе взаимоотношений с взрослыми и стремление к достижению общественно значимой и ценной деятельности.

Ребенок начинает осознавать свои возможности, он понимает, что это не так просто сделать. Школа становится для детей центром жизни, в которой они проводят свободное время, увлечения, отношения и переживания» [11, с. 176].

«Внутренняя психика первоклассника меняет свое содержание, становится совсем другой. Это может быть связано не только со школьными обязанностями, а и с трудностями в учебе.

Школьная программа не только дает ребенку знания, обучает его, а также формирует личность ребенка. При подготовке ребенка к школе возникают такие проблемы, как: адаптивность, готовность к обучению и трудности с успеваемостью, страх перед школьными экзаменами, дезориентация, неуспеваемость и другие.

Формирование тревожности происходит постепенно, в течение нескольких лет. Подобное формирование тревожности характерно для любого возраста, начиная с младшего школьного и заканчивая старшим школьным. На этой стадии происходит зарождение жизни. В этот период формируется динамическое опорное ядро, которое включает в себя психические процессы, вызывающие тревогу» [4, с. 81].

«Несмотря на огромное количество работ, в которых рассматриваются проблемы детского тревожного поведения, не уделяется должного внимания данной проблеме. В последние годы появились работы, описывающие особенности формирования тревожности у детей в возрасте от трех до семи лет и более» [8, с. 215].

«Важную роль в развитии тревожности играет адекватная самооценка ребенка. Окружающая среда играет решающую роль в формировании системы отношений между личностью и средой, а также способствует формированию системы ценностей, ориентированных на самооценку, ценности и предпочтения, как во время повседневной жизни, так и в процессе образования» [2, с. 106].

«Большинство авторов пишут о неадекватности самооценки детей, описывают ее несоответствие адекватным эмоциям, а также указывают на то, когда дети начинают осознавать свои возможности и потребность в самоуважении.

Исследование показало, что у тревожных детей часто низкая самооценка, в связи с чем они ожидают неблагоприятных условий от окружающих. Тревожные дети чувствительны к неудачам и часто отказываются от того, что им не нравится» [2, с. 108].

«Так, основываясь на исследованиях, которые были рассмотрены выше, можно сказать, что детская тревожность по-прежнему актуальна. Как было сказано ранее, причины развития тревожности могут быть как наследственными, так социально-психологическими. Для коррекции первых факторов тревожности можно использовать специальные психологические

методики, проводить тренинги и психологические коррекционные занятия с родителями, чтобы снизить уровень тревожности у детей» [2, с. 111].

1.2 Психологическая коррекция тревожности у детей младшего школьного возраста

«При поступлении в начальную школу дети младшего возраста испытывают страх перед школой. В этом нет ничего странного, потому что социальное положение школьника предполагает ответственность и обязанности, которые на него возлагаются.

Младшие школьные годы – это время, когда инстинктивные страхи сочетаются с социальными страхами. Инстинктивное или эмоциональное чувство страха – это страх, который воспринимается как угроза жизни, а общественные фигуры страха считаются результатом умственной переработки» [5, с. 158].

«Основной страх подросткового возраста заключается в том, что они боятся быть не такими, как те, о ком говорят хорошо и ценят. Определенные виды страха могут быть связаны с боязнью сделать что-то не так и получить наказание. Опасения связаны с возрастанием общественной активности, а также с тем, что в психологии принято называть «совестью», то есть со всем тем, что связывается с понятием «совесть»» [10, с. 162].

«Внутри ребенка стоит задача найти островок спокойствия и безопасности, чтобы защититься от бушующего океана тревоги. На начальных этапах формируется страх: ребенок боится темноты, одиночества, не успеть к уроку, или отвечать на вопросы у доски в классе. Страх является первой производной тревоги, и только потом начинается тревога.

Большинство детских страхов имеют скрытую причину. Потому устранение одного страха не приводит к исчезновению другого, так как причина тревоги не устраняется» [7, с. 104].

«Большинство детей в возрасте от 3 до 7 лет проходят возрастные периоды повышенной тревожности. Эти страхи перетекают из поколения в поколение, и они могут быть оживляемы теми же самыми страхами, которые были у тревожного родителя. Страхи родителей передаются и детям. Это наиболее распространенный психологический способ передачи страха» [1, с. 249].

«Страхи у детей чаще всего возникают при наличии родителей, а также в тех случаях, когда между родителями и детьми есть тесная эмоциональная связь.

Внушенные детские страхи передаются взрослыми (мамам и папами, бабушками и дедушками, педагогами в детских учреждениях), которые эмоционально указывают ребенку на опасность.

Внушенные страхи могут быть вызваны тревожными родителями. Разговоры с детьми о болезнях, болезнях и убийствах негативно влияют на его нервную систему» [12, с. 143].

«Все это позволяет говорить о том, что страх может быть рефлексивным, даже если он сопровождается шумом или стуком, которые могут сопровождаться неприятными ощущениями.

Такое сочетание запечатлено в памяти и теперь воспринимается как эмоциональный след, который возникает при любом внезапном звуковом воздействии.

Страхи, связанные со школьными страхами, не только мешают ребёнку учиться, но способствуют развитию детского невроза. Первоступенников, которые не могут справиться с учебными нагрузками, относят к категории не успевающих, что приводит к неврозам и депрессии.

Тревожные дети очень чувствительны к неудачам, могут резко реагировать на неудачу, отказаться от всех занятий и даже от домашних заданий» [16, с. 119].

Если рассматривать причины, по которым может возникать состояние тревоги и развиваться тревожность как устойчивое личностное образование у дошкольников и школьников, то среди них будут такие:

- социальные ситуации, где ребенок сталкивается с оценкой своей деятельности. Он нуждается в одобрении, но может получить критику;
- это может вызывать чувство тревоги и связанный с ним уровень тревожности и внутриличностного конфликта растет;
- социальные ситуации при межличностном общении с коллективом сверстников и внутрисемейный комфорт и безопасность;
- нарушения соматического характера.

При профилактике и коррекции тревожности средствами психотерапии чаще всего используют:

Психологические консультации для семьи.

Это в первую очередь психокоррекционная работа на уровне семьи, которая больше подразумевает психолого-педагогическое просвещение родителей, знакомство с понятием тревожности, ее признаками и методами работы с ней в семье.

Психологические консультации для преподавателей.

В рамках этого направления коррекционной работы психолог устраивает цикл лекций, открытых столов и диспутов на тему того, что такое тревожность, как она развивается, что такое возрастные пики тревожности, почему важна профилактика тревожности. Отдельно следует уделить внимание тому, что для ребенка важно научиться конструктивно воспринимать критику, использовать свои ошибки как материал для жизненного опыта и дальнейшей работы, а также педагогам необходимо знать, как работать с детьми, у которых уже сформировалась выраженная тревожность по тем или иным причинам.

Непосредственно психокоррекционная работа с тревожными детьми.

При работе с такими детьми крайне важно в первую очередь работать с самооценкой и самовосприятием ребенка. Ребенок должен

понимать, что он в комфортной и безопасной обстановке, должен понимать и знать, как расслабляться, когда ему действительно ничего не угрожает, и как расслабляться, если опасность существует только для его самооценки. Следует учить тревожных детей верить в себя и свои действия, управлять собой в тревожные моменты [25, с. 193].

А.М. Прихожан делит детскую тревожность на три типа.

«Тревожность как качество личности. Тревожность как фон жизни присуща ребенку-астенику, который в принципе склонен воспринимать жизнь скорее пессимистично. Чаще такой подход к жизни перенимается ребенком от близких. Здесь сложно понять до конца, что в поведении ребенка является результатом воспитания, а что передается по наследству. Возможно, многое зависит от врожденного типа реагирования нервной системы.

Тревожность возрастная. С этой тревожностью чаще всего сталкиваешься в классах шестилеток. Новая незнакомая обстановка пугает ребенка, он чувствует себя неуверенно, не знает, чего ожидать, и поэтому испытывает тревогу. Ребенок может плакать из-за незначительных затруднений. Становясь старше, ребенок менее эмоционально реагирует на трудности.

Тревожность ситуативная. Эмоциональный дискомфорт связан с какой-то конкретной ситуацией. Например, у ребенка может возникнуть страх перед новыми людьми, боязнь публичных выступлений» [19, с. 194].

Если смотреть непосредственно на феноменологию школьной тревожности, то можно сказать, то она относится к ситуативному типу тревоги. Учащийся боится того, что он получит низкую оценку, ему страшно идти к доске, он боится совершить ошибку – в итоге не делает ничего, и учитель закономерно порицает такое поведения, развивая у ребенка комплекс тревожности и внутриличностный конфликт. Если же внутри семьи ребенка постоянно с кем-то сравнивают – с сиблингами, с одноклассниками, с детьми из других семей – то такая тревожность развивается и закрепляется.

Если ребенок с личностной, эмоциональной стороны не подготовлен к школе, то учебная деятельность будет восприниматься как постоянный стресс, что будет провоцировать тревогу и протест. И если понимающий педагог вовремя начнет профилактическую работу с таким ребенком, то можно избежать формирования тревожности как личностного качества [3, с. 61].

«Необходимо организовать ряд мероприятий, которые будут способствовать предотвращению нарушений психического и психологического здоровья детей, а также коррекции тревожности и уже имеющихся страхов» [3, с. 63].

Схематично этапы реализации коррекционной работы психолога по снижению тревожности у детей младшего школьного возраста представлены на рисунке 1.

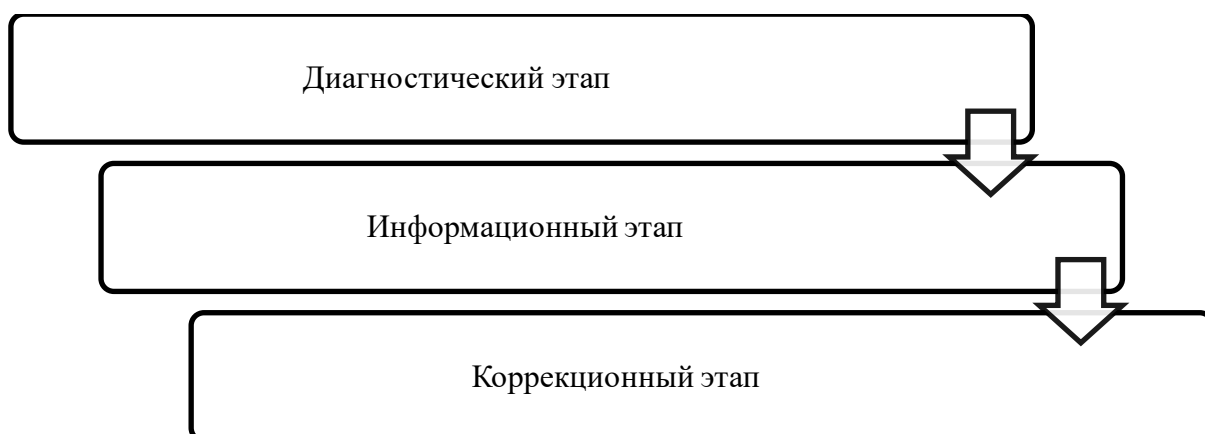


Рисунок 1 – Этапы реализации коррекционной работы психолога по снижению тревожности у детей младшего школьного возраста

Чтобы помочь детям преодолеть страх, необходимо знать, какие именно ужасы они испытывают. Для исследования тревожности и страхов детей младшего возраста рекомендуется применять существующие методики.

«Согласно результатам диагностики детей, проводятся беседы с родителями и педагогами для проведения комплексных диагностических и профилактических мероприятий. Либо борьба со страхом может быть направлена на борьбу с постоянно меняющимися страхами ребенка, а не на его основной предмет тревоги и беспокойства. При проведении консультаций родителям и учителям можно добиться наиболее эффективного воздействия на страхи и тревоги ребенка» [21, с. 382].

«Занятия с детьми, у которых есть тревога и страх, проводятся в индивидуальном порядке, так как для каждого ребенка разработан индивидуальный план коррекционных занятий, учитывающий его индивидуальные особенности и страхи. Основной акцент делается на эмоциональном контакте между психологом и ребенком, поскольку в этом случае «ведущий» – это ребенок, который говорит о своих страхах и объясняет причины их возникновения.

Специалист гарантирует поддержку и поддержку ребенка как со стороны педагогов, так с точки зрения родителей. Для оказания помощи педагог-психолог проводит совещательные беседы и занятия с взрослыми, которые находятся в окружении ребенка» [24, с. 219].

«Педагоги-психологи также должны создать для детей комфортную среду. В случае тревожных детей можно использовать не только игры, но также и арт-терапию.

Арт-терапия – это искусство, основанное на игре и творчестве. Арт-терапия включает различные виды художественной терапии: изобразительная терапия, театральная терапия, музыкально-драматическая терапия, танцевальная терапия, музыкальную терапию и игровую терапию. Таким образом, помимо снижения тревожности этот метод применяется для снижения уровня тревоги, повышения самооценки, снижения фобий» [6, с. 57].

Выводы по первой главе

Тревожность – это психологическая особенность, при которой человек склонен испытывать сильную тревогу даже по мелким поводам. Негативные эмоции возникают независимо от конкретной ситуации и могут считаться неадекватными.

Для эффективного лечения детей, страдающих тревожными нарушениями, психологу необходимо поддерживать эмоциональный контакт между ними [26, с. 195].

В результате эмоционального контакта и атмосферы доверия на занятиях, ребенок становится «ведущим» в процессе обучения, указывая на свои страхи и объясняя их причины.

Педагоги и родители должны оказывать психологическую поддержку ребенку в борьбе со страхом и тревогой. Арт-терапия, психологическая просвещенность и коррекция помогают справиться с тревогой.

Глава 2 Опытнo-экспериментальная работа по коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста

2.1 Выявление уровня тревожности у детей младшего школьного возраста

Цель опытнo-экспериментальной работы заключается в коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста.

Цель констатирующего этапа исследования – выявление уровня тревожности у детей младшего школьного возраста.

Эмпирической базой исследования выступает Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение города Бузулука «Средняя общеобразовательная школа № 12».

Обследуемые – младшие школьники. Общее количество респондентов составило 30 человек, а именно 15 человек учеников 2А класса (экспериментальная группа) и 15 человек учеников 2Б класса (контрольная группа).

Диагностическая карта исследования уровня тревожности у детей младшего школьного возраста представлена в таблице 1.

Таблица 1 – Диагностическая карта

Наименование методики	Авторы	Цель исследования
Методика «Шкала тревожности ребенка»	А.М. Прихожан	Исследование уровня тревожности ребенка, определение сферы его переживаний
Методика «Веселый – грустный»	Р. Тэммл	Исследование эмоциональной оценки учебного процесса
Методика Ч.Д. Спилбергера	Адаптация Ю.Л. Ханин	Исследование личностной и ситуативной тревожности

Методика «Шкала тревожности ребенка» (А.М. Прихожан).

Цель – исследование уровня тревожности ребенка, определение сферы его переживания.

Материал: опросник, три цветные карточки голубого, зеленого и красного цвета.

Ход исследования: младшим школьникам было предложено внимательно выслушать ситуации и определить для себя насколько эта ситуация приятна или нет. Если ситуация ребенку не приятно – то школьнику предлагалось показать красную карточку. Если ситуация не совсем приятна, но терпима – зеленую карточку. Если ситуация приятна – голубую карточку.

Опросник состоит из тридцати ситуаций, характеризующих следующие типы тревожности: учебная тревожность, само оценочная тревожность и межличностная тревожность.

За красную карточку проставляется 3 балла, зеленую 2 балла, голубую 0 баллов. Все баллы по итогу опроса суммируются.

Интерпретация результатов:

- низкий уровень (0-5 баллов) – низкий уровень тревожности, очень спокойный ребенок, несмотря на то, что это может быть связано с неудачами в общении и слабыми коммуникативными навыками, психолог должен уделить особое внимание, так как такая нечувствительность обычно компенсирует, защищает личность и препятствует нормальному развитию;
- средний уровень (6-20 баллов) – уровень тревожности ребенка в норме;
- высокий уровень (более 20 баллов) – высокий уровень тревожности, неблагоприятное состояние ребенка может быть вызвано определенными личностными конфликтами или нарушениями самооценки.

Результаты констатирующего исследования уровня тревожности у детей младшего школьного возраста представлены в Приложении А, Таблица А.1 и на рисунке 2.

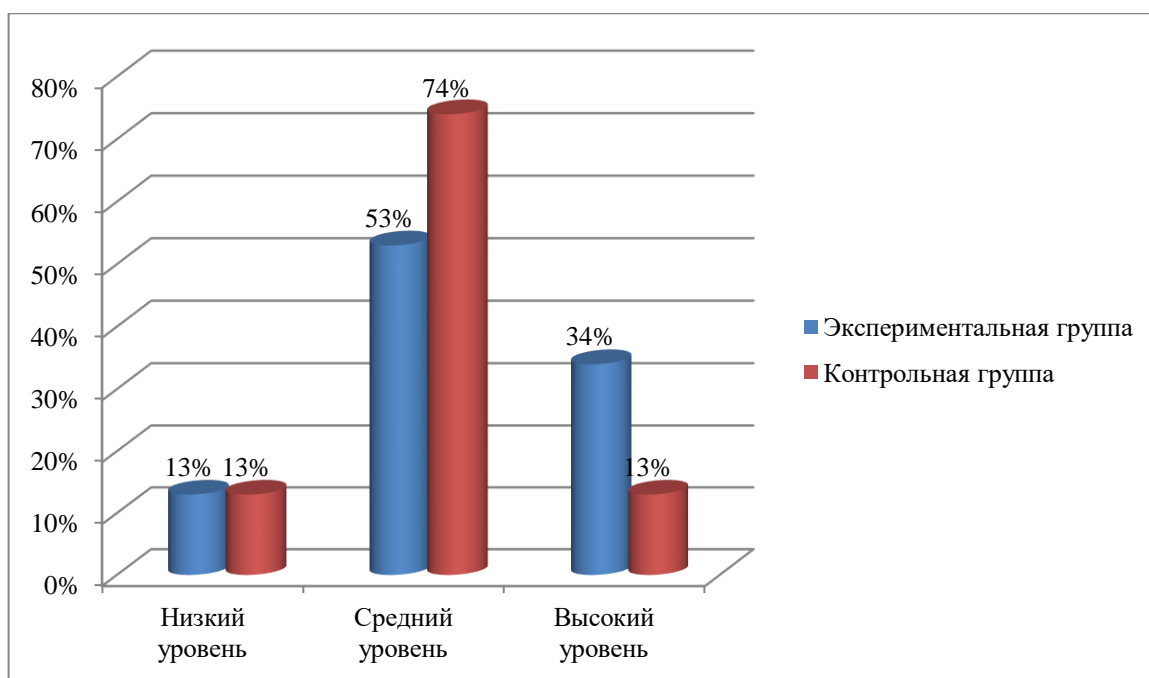


Рисунок 2 – Уровень тревожности у детей младшего школьного возраста (А.М. Прихожан)

Низкий уровень тревожности в экспериментальной группе диагностирован у 13% младших школьников, а именно у Кирилла Н. и Светланы О. В контрольной группе низкий уровень также диагностирован у 13% младших школьников, а именно у Евгения В. и Марины О. Эти школьники очень спокойны, малообщительны.

Средний уровень тревожности диагностирован у большинства младших школьников, а именно экспериментальной группе у 53% детей, в контрольной группе у 74% детей. У младших школьников, набравших средний балл уровень тревожности в норме.

Высокий уровень тревожности в экспериментальной группе диагностирован у 34% детей, а именно у Виктора У., Марии К., Надежды Е., Сергей Т. и Федора М.

В контрольной группе высокий уровень тревожности у 13% детей, а именно у Бориса И. и Руслана Т. Младшие школьники испытывают нестабильное психическое состояние, которое может быть вызвано определенными личностными конфликтами или нарушениями самооценки.

Методика «Веселый – грустный» (Р. Тэммл).

Цель – исследование эмоциональной оценки учебного процесса.

Материал: десять картинок.

Ход исследования: младшим школьникам было предложены картинки, на которых изображены дети без лица и ситуации связанные с учебным процессом. Для диагностики уровня тревожности школьникам было предложено описать картинки и какое, по их мнению, должно быть лицо у изображенного ребенка.

«Интерпретация результатов:

- низкий уровень (0-2 балла) – низкий уровень тревожности у ребенка, все описанные ситуации были позитивные;
- средний уровень (3-5 балла) – средний уровень тревожности у ребенка, при описании ситуаций возникали смешанные чувства;
- высокий уровень (6-10 баллов) – высокий уровень тревожности у ребенка, при описании ситуаций преобладали чувства страха, непонимания, разочарования» [6, с. 92].

Результаты констатирующего исследования уровня тревожности у детей младшего школьного возраста представлены в Приложении А, Таблица А. 2 и на рисунке 3.

Низкий уровень тревожности в экспериментальной группе диагностирован у 20% младших школьников, а именно у Анны С., Игоря О. и Ольги В.

В контрольной группе низкий уровень тревожности диагностирован у 27% младших школьников, а именно у Алины Р., Евгения В., Жанны Т., Ульяны Б. Школьники позитивно описывали предлагаемые ситуации. Изображенные дети, по их мнению, на рисунках были радостные, получали пятерки и охотно шли в школу.

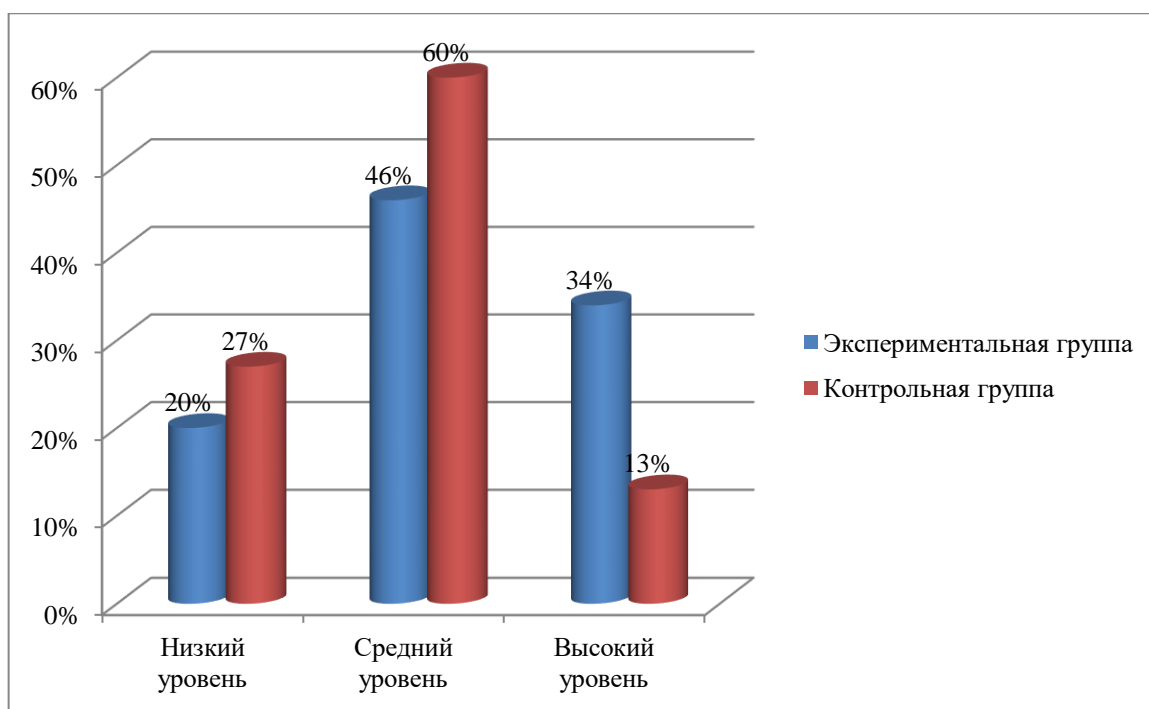


Рисунок 3 – Уровень тревожности у детей младшего школьного возраста (Р. Тэммл)

Средний уровень тревожности выявлен у большинства младших школьников, а именно в экспериментальной группе у 46% детей, в контрольной группе у 60% детей. В описании школьниками ситуаций и мимики детей в большинстве случаев был позитив, однако не все истории были радостные, так у Дарьи П. и Марины О. у мальчика, который смотрит в окно, очень грустное лицо, так как он плохо учился и его наказали. У Ильи А. и Юлии С. мальчика вызвали к доске отвечать урок, а он не подготовился, не знает, что говорить, поэтому у него грустное лицо. У Марии К. и Константина В. мальчик выполняет домашнее задание, но задано очень много и он боится, что не успеет все сделать, поэтому он грустный. У Ольги В., Руслана Т. и Светланы О. мальчик грустный, он опоздал в школу, теперь его будут ругать.

Высокий уровень тревожности в экспериментальной группе диагностирован у 34% детей, а именно у Виктора У., Кирилла Н., Надежды Е., Сергея Т. и Федора М. В контрольной группе высокий уровень тревожности у 13% детей, а именно у Галины Ш. и Николая Е.

Дети более шести ситуаций из представленных десяти описали тревожно. На картинках, по мнению школьников, дети испытывали чувства страха, неудачи, грусть: у этого мальчика грустное лицо, так как учительница поставила ему двойку; мальчик выполняет домашнее задание, но задано очень много и он боится, что не успеет все сделать, поэтому он грустный и другое.

Методика Ч.Д. Спилбергера (адаптация Ю.Л. Ханин).

Цель – исследование личностной и ситуативной тревожности у детей младшего школьного возраста.

Материал: бланк шкал самооценки.

Ход исследования: младшим школьникам предлагается прочитать каждое предложение в бланке и выбрать для себя подходящий ответ. Бланк содержит сорок предложений, из которых двадцать направлены на выявление ситуативной тревожности и двадцать на выявление личностной тревожности.

В бланке к каждому ответу установлен тот или иной балл, результат оценивается по итогам суммирования всех набранных баллов.

Интерпретация результатов:

- низкий уровень (до 30 баллов) – низкий уровень тревожности у ребенка, необходимо пробуждать активность, подчеркивать мотивационные компоненты деятельности, развивать чувство ответственности в процессе решения задач;
- средний уровень (31-44 балла) – средний уровень тревожности у ребенка, ему должны переместить акцент с внутренней требовательности и высокой значимости на содержательную осмысленность деятельности, а также планирование по конкретным задачам;
- высокий уровень (более 45 баллов) – высокий уровень тревожности у ребенка, ощущает угрозу для своей самооценки, жизнедеятельности и здоровья в различных ситуациях и реагирует на это весьма выраженной тревогой.

Результаты констатирующего исследования уровня тревожности у детей младшего школьного возраста представлены в Приложении А, Таблица А. 3 и на рисунке 4.

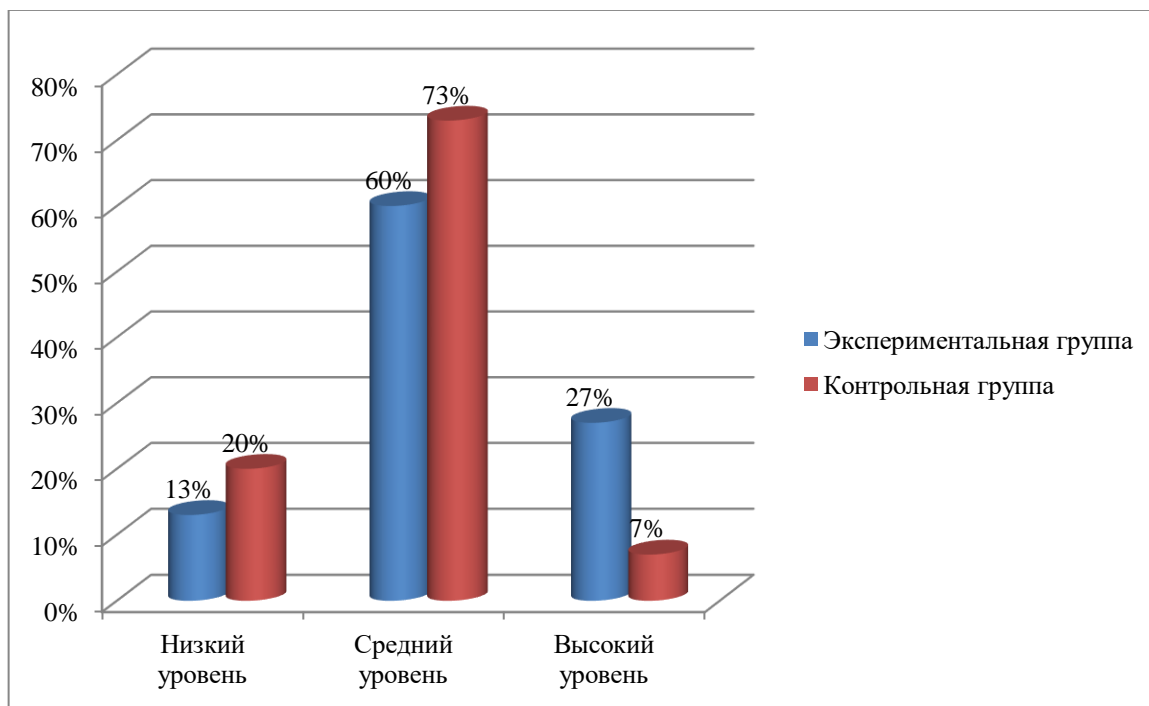


Рисунок 4 – Уровень тревожности у детей младшего школьного возраста (адаптация Ю.Л. Ханин)

Низкий уровень тревожности в экспериментальной группе продемонстрировали 13% младших школьников, а именно Кирилл Н. и Светлана О.

В контрольной группе низкий уровень тревожности выявлен у 20% младших школьников, а именно у Евгения В., Марины О., Ульяны Б. Эти дети нуждаются в пробуждении активности, развитии чувств ответственности в процессе решения задач.

Средний уровень тревожности присутствует у большинства младших школьников, а именно в экспериментальной группе у 60% детей, в контрольной группе у 73% детей.

Высокий уровень тревожности в экспериментальной группе диагностирован у 27% детей, а именно у Виктора У., Марии К., Федора М. В

контрольной группе высокий уровень тревожности у Руслана Т. Школьники ощущают угрозу для своей самооценки, жизнедеятельности и здоровья в различных ситуациях и реагируют на это весьма выраженной тревожностью.

Общий результат исследования уровня тревожности у детей младшего школьного возраста представлен в таблице 2.

Таблица 2 – Результат исследования уровня тревожности у детей младшего школьного возраста

Уровень	Методика «Шкала тревожности ребенка»		Методика «Веселый – грустный»		Методика Ч.Д. Спилбергера	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
Низкий	13%	13%	20%	27%	13%	20%
Средний	53%	74%	46%	60%	60%	73%
Высокий	34%	13%	34%	13%	27%	7%

В таблице 2 отражены обобщенные данные, полученные в ходе применения всего диагностического комплекса. Результаты исследования уровня тревожности у детей младшего школьного возраста на констатирующем этапе после проведения диагностических заданий представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Результаты диагностического исследования уровня тревожности у детей младшего школьного возраста

Уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Экспериментальная группа (n=15)	2 (13%)	8 (53%)	5 (34%)
Контрольная группа (n=15)	3 (20%)	10 (67%)	2 (13%)

Низкий уровень тревожности у детей младшего школьного возраста в экспериментальной группе выявлен у 2 детей (13%), в контрольной группе у 3 школьников (20%). Эти школьники очень спокойны, малообщительны. Эти дети нуждаются в пробуждении активности, развитии чувств ответственности в процессе решения задач.

Наглядное соотношение результатов диагностического исследования уровня тревожности у детей младшего школьного возраста на констатирующем этапе исследования представлена на рисунке 5.

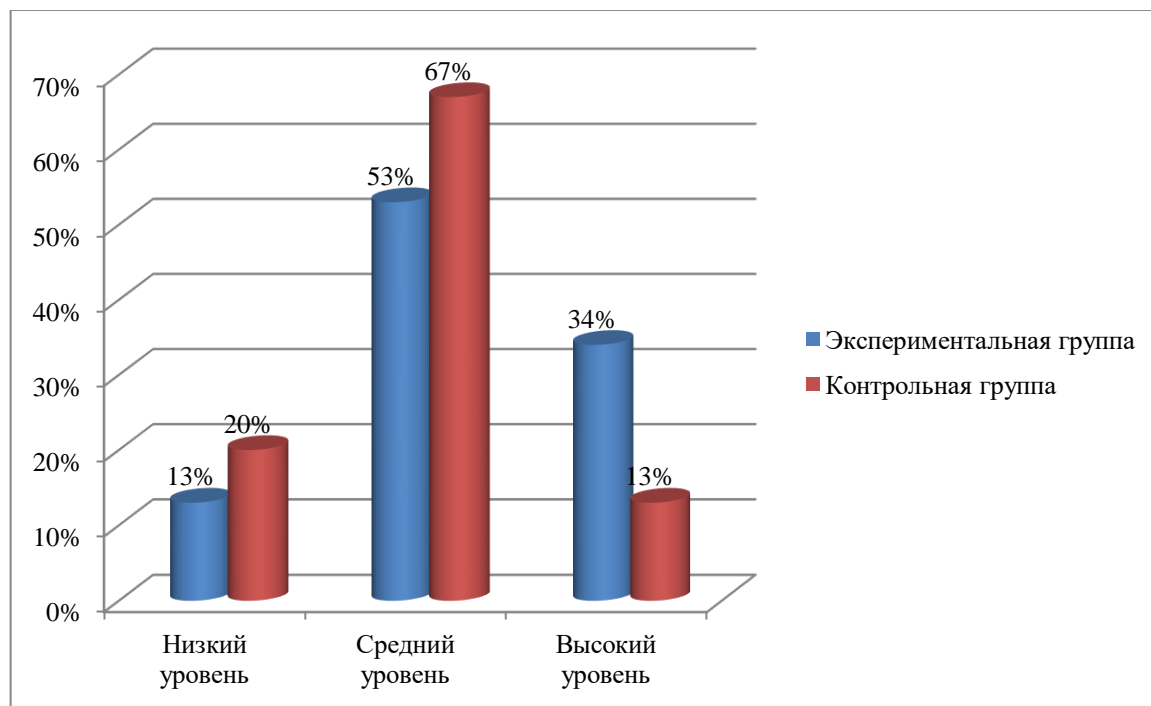


Рисунок 5 – Уровень тревожности у детей младшего школьного возраста

Средний уровень тревожности у детей младшего школьного возраста в экспериментальной группе выявлен у 8 детей (53%), в контрольной группе у 10 школьников (67%), уровень тревожности в норме.

Высокий уровень тревожности у детей младшего школьного возраста в экспериментальной группе выявлен у 5 детей (34%), в контрольной группе у 2 школьников (13%). Младшие школьники испытывают нестабильное психическое состояние, которое может быть вызвано определенными личностными конфликтами или нарушениями самооценки. Школьники ощущают угрозу для своей самооценки, жизнедеятельности и здоровья в различных ситуациях и реагируют на это весьма выраженной тревогой.

Исходя из полученных результатов, можно прийти к выводу, что младшие школьники нуждаются в специально организованной коррекционной работе по снижению уровня тревожности.

2.2 Реализация коррекционной программы по снижению тревожности у детей младшего школьного возраста

Исходя из цели, задач, гипотезы исследования и результатов констатирующего эксперимента, нами была определена цель формирующего эксперимента – реализовать коррекционную программу по снижению тревожности у детей младшего школьного возраста.

Мы предположили, что реализация коррекционной программы снизит уровень тревожности у детей младшего школьного возраста, если она будет осуществлена посредством психологических тренингов.

Дети контрольной группы не участвовали в коррекционных мероприятиях. План психологических тренингов, направленных на снижение тревожности младших школьников представлен в таблице 4.

Таблица 4 – План психологических тренингов

Наименование занятия	Цель занятия	Психологические тренинги
Занятие 1. Вводное занятие	Установление психологического контакта, сплоченность группы, установка правил	Игра «Снежный ком» Игра «Тик-так» Игра «Воздушный шарик» Хоровод
Занятие 2. Школьная тревожность	Снижение состояния тревоги, помощь овладения навыками самоконтроля, выражение эмоций, снижение напряжения	Игра «Разрывание бумаги» Игра «Спрятанные проблемы» Игра «Школьная тревожность» Игра «Дерево настроения»
Занятие 3. Снятие тревожности	Формирование навыков расслабления, снятие напряжения, тревожности, повышение уверенности в себе	Игра «Рифмуем имена» Игра «Постройтесь по росту» Игра «Кроссворд»
Занятие 4. Я все могу.	Повысить уровень самопринятия	Игра «Расскажи о себе хорошее» Игра «Карикатура» Игра «Комплименты»

Далее описаны занятия психологического тренинга, направленные на снижение тревожности младших школьников.

Занятие 1. Вводное занятие.

Цель – установление психологического контакта, сплоченность группы, установка правил.

«Установка правил: в процессе психологического тренинга обсуждаются трудности, которые возникли при выполнении задания. В соответствии с этими правилами, группа должна работать по одному принципу: говорить по одному, не перебивать друг друга, не смеяться, отключить мобильные телефоны или поставить их на беззвучный режим. Кроме того, необходимо отметить, что некоторые упражнения будут выполняться с соблюдением правил «стоп»» [8, с. 91].

Игра «Снежный ком».

«Каждый участник по очереди называет свое имя, используя прилагательное, которое начинается с первой буквы своего имени.

Второй и последующий участник круга должен назвать своих предшественников, а после этого указать на свое имя. В результате, чем ближе к концу круга, тем большее количество имен придется называть с помощью прилагательных. Это облегчает запоминание, а также разрядит атмосферу» [11, с. 54].

Получившийся круг: Анна аккуратная, Виктор веселый, Дарья добрая, Игорь исполнительный, Илья интересный, Кирилл красивый, Мария милая, Михаил мудрый, Надежда нежная, Ольга осведомленная, Петр пунктуальный, Светлана счастливая, Сергей серьезный, Федор фантастический, Юлия юная.

В ходе выполнения задания у некоторых младших школьников возникали трудности, придумать прилагательное на первую букву своего имени, а именно трудности возникли у Ольги, Петра, Федора и Юлии. В результате прилагательное было подобрано совместными усилиями группы.

Игра «Тик-так».

Участники обмениваются звуковой передачей: «тик» – направо, «так» – налево. «Бум» – это перемена направления звукового сигнала.

Игра «Воздушный шарик».

«Младшие школьники садятся в круг. Ведущий говорит: представьте, что мы сейчас будем надувать шарики вместе. Вдыхая воздух, поместите воображаемый шар к своим губам и медленно, приоткрытыми губами, надувайте шарик. Смотрите на то, как шарик растет и увеличивается, а узоры растут. Представляете? Я тоже представила ваши огромные шарики. Осторожно тяните шарик, чтобы он не раскололся. Теперь покажите их друг друга. Это упражнение повторяется несколько раз» [15, с. 67].

Хоровод.

Дети становятся в круг и берутся за руки. Ведя хоровод, они смотрят друг на друга и улыбаются друг другу.

Рефлексия результата занятия: младшим школьникам предлагается ответить на следующие вопросы: «Что Вам понравилось во время проведения занятия?», «Было ли Вам интересно?».

Занятие 2. Школьная тревожность.

Цель – снижение состояния тревоги, помощь овладения навыками самоконтроля, выражение эмоций, снижение напряжения.

Игра «Разрывание бумаги».

«Педагог, не объясняя правила, начинает разрывать бумагу и бросать ее в центр комнаты. Затем он предлагает детям выполнить то же действие. Если кто-то из детей не хочет выполнять, то его нельзя принуждать. Педагог, продолжая разрывать бумаги, не обращает внимания на детей. Обычно, дети вступают в игру с удовольствием. Когда куча бумаги начинает увеличиваться, детям предлагают поиграть с маленькими кусочками бумаги. Педагог подбрасывает кусочки вверх и раскидывает их по комнате. Можно прыгать на кучки бумаг, а также обсыпать друг друга бумагой» [18, с. 27].

Игра «Спрятанные проблемы».

«Многие тревожные дети скрывают свои переживания и неудачи. Перед школьниками ставится коробка с крышкой и поменьше коробка, на которой написано «почтовый ящик». Детей просят нарисовать что-то или кого-то, кто их беспокоит, и поместить это в коробку. Если ребенок не обладает достаточно развитыми изобразительными навыками, ему можно предложить рассказать о своей проблеме на бумаге, завернуть рассказ и убрать его в коробку для писем. После занятия дети совместно могут принять решение, что нужно сделать с коробкой, почтовым ящиком. Если у кого-то возникают трудности с ответами, можно предложить различные варианты: выкинуть, разорвать, сжечь или смять» [4, с. 107].

В ходе занятия, большая часть детей экспериментальной группы поместили рисунки в коробку с крышкой. Трое детей, а именно Кирилл Н., Петр Д., Федор М. написали рассказ и поместили его в почтовый ящик. В конце занятия школьниками было принято следующие решения: коробку с крышкой выкинуть, почтовый ящик разорвать.

Игра «Школьная тревожность».

«Ведущий просит младших школьников нарисовать себя в прошлом, настоящем и будущем. Подписать рисунки. Затем ведущий называет три варианта имени. Дети выбирают имена для каждого портрета и объясняют причины, по которым они так выглядят» [4, с. 109].

Игра «Дерево настроения».

«Младшим школьникам предлагается на листе бумаги нарисовать дерево таким цветом, которое соответствует на данный момент настроению. В ходе выполнения задания у детей деревья были желтые, зеленые, голубые.

Рефлексия результата занятия: младшим школьникам предлагается ответить на следующие вопросы: «Что Вам понравилось во время проведения занятия?», «Какое у Вас сейчас настроение?»» [3, с. 58].

Занятие 3. Снятие тревожности.

Цель – формирование навыков расслабления, снятие напряжения, тревожности, повышение уверенности в себе.

Игра «Рифмуем имена».

Младшим школьникам предлагается сочинить в рифму двустишие, которое начинается «Меня зовут..., я...».

В ходе выполнения задания получились следующие рифмы:

- «Меня зовут Анна, я боюсь таракана!»;
- «Меня зовут Виктор, я буду композитор!»;
- «Меня зовут Даша, я люблю кушать кашу!»;
- «Меня зовут Игорек, я чиню козырек!»;
- «Меня зовут Кирилл, я маме цветы подарил!»;
- «Меня зовут Маша, я люблю распродажу!»;
- «Меня зовут Миша, я классный парниша!»;
- «Меня зовут Надя, я сегодня в новом наряде!»;
- «Меня зовут Оля, я сестра Коли!»;
- «Меня зовут Петр, я боюсь медосмотр!»;
- «Меня зовут Светлана, я люблю есть бананы!»;
- «Меня зовут Сергей, я стал сильнее!»;
- «Меня зовут Федя, я катаюсь на велосипеде!»;
- «Меня зовут Юля, я чистюля!».

В ходе выполнения задания, все школьники справились и составили двустишие в рифму.

Игра «Постройтесь по росту».

«Младшим школьникам дается задание – построится по росту. После выполнения задания обсуждаются вопросы, на сколько, трудно было выполнить задание, как себя чувствовали дети во время выполнения задания.

Предлагаемое задание школьники выполнили, пояснив что трудностей не возникло. Все дети были активны с хорошим настроением. Далее задание было предложено в других вариациях: построится по цвету глаз от светлых к темным, построится по длине волос» [12, с. 84].

Игра «Кроссворд».

Младшим школьникам было предложено составить кроссворд из своих имен. На задание было отведено пять минут. Тот, кто больше всего задействовал имен в кроссворде – тот и победил.

После отведенного времени все работы детей проверялись и обсуждались, победили Дарья П., Надежда Е. и Сергей Т. – дети в кроссворде задействовали все имена своих одноклассников.

Рефлексия результата занятия: младшим школьникам предлагается ответить на следующие вопросы: «Вам понравились занятия?», «Было ли Вам интересно?».

Занятие 4. Я все могу.

Цель – повысить уровень самопринятия.

Игра «Расскажи о себе хорошее».

«Младшим школьникам предлагается по очереди выбрать карточку, на которой написано незаконченное предложение, закончить предложение, рассказав о себе что-нибудь хорошее» [4, с. 105]. Полученные ответы:

- Анна С. «Мне нравится, что я умная»;
- Виктор У. «Вчера я сделал хорошее дело – убрал в комнате»;
- Дарья П. «У меня есть такое хорошее качество, как доброта»;
- Игорь О. «Меня можно похвалить, за то, что я всем помогаю»;
- Кирилл Н. «Я люблю себя за то, что я сильный»;
- Мария К. «Я люблю заниматься чтением»;
- Михаил Д. «Однажды я совершил хороший поступок – помог маме полить цветы»;
- Надежда Е. «Мне нравится, что я быстро читаю»;
- Ольга В. «Вчера я сделала хорошее дело – помыла посуду»;
- Петр Д. «У меня есть такое хорошее качество, как дружелюбие»;
- Светлана О. «Меня можно похвалить, за то, что я никогда не плачу»;
- Сергей Т. «Я люблю себя за то, что я вежливый»;

- Федор М. «Однажды я совершил хороший поступок – помог вместе с папой бабушке перейти дорогу»;
- Юлия С. «Мне нравится, что я добрая».

Далее организуется обсуждение, как школьники чувствовали себя в ходе выполнения задания.

Игра «Карикатура».

Младшим школьникам предлагается нарисовать себя и отобразить на рисунке свои недостатки. Время выполнения задания 10 минут. Далее рисунки совместно обсуждаются, выявляются трудности, возникшие при выполнении задания.

Игра «Комплименты».

Младшие школьники садятся в круг. Задание: передавать друг другу мяч и говорить комплимент тому, кому мяч передал: «Аня сегодня в красивом платье», «Сергей, ты мне нравишься, ты очень сильный», «Дарья, ты умная, спасибо за помощь в выполнении домашнего задания» и так далее.

Рефлексия результата занятия: младшим школьникам предлагается ответить на следующие вопросы: «Испытывали ли Вы затруднения во время выполнения заданий?», «Вам понравились задания?».

Психологические тренинги, направленные на снижение тревожности у младших школьников были реализованы в течение месяца, занятие один раз в неделю, всего четыре занятия. Проведенные занятия способствовали установлению психологического контакта, снижению состояния тревоги, помощи овладения навыками самоконтроля, выражению эмоций, снижению напряжения, формированию навыков расслабления, повышению уверенности в себе.

2.3 Анализ результатов опытно-экспериментальной работы

После проведения формирующего этапа эксперимента был проведен контрольный этап для отслеживания динамики тревожности у младших

школьников. Для этого использовались диагностические методики, описанные в параграфе 2.1.

Результаты контрольного исследования уровня тревожности у детей младшего школьного возраста представлены в Приложении Б, Таблица Б.1 и на рисунке 6.

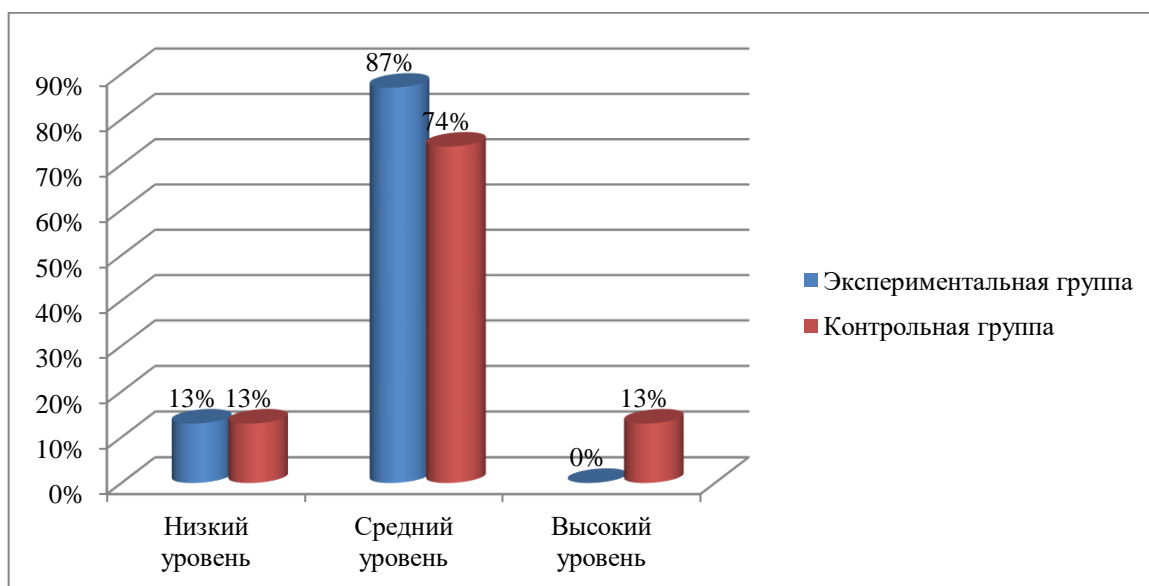


Рисунок 6 – Уровень тревожности у детей младшего школьного возраста (А.М. Прихожан)

В экспериментальной группе низкий уровень тревожности выявлен у 13% детей, а именно у Кирилла Н. и Светланы О., они очень спокойны, малообщительны. У остальных школьников диагностирован средний уровень тревожности – 87%, что является нормой. Дети с высоким уровнем тревожности на контрольном этапе исследования в экспериментальной группе отсутствуют.

Результаты контрольного исследования уровня тревожности у детей младшего школьного возраста представлены в Приложении Б, Таблица Б.2 и на рисунке 7.

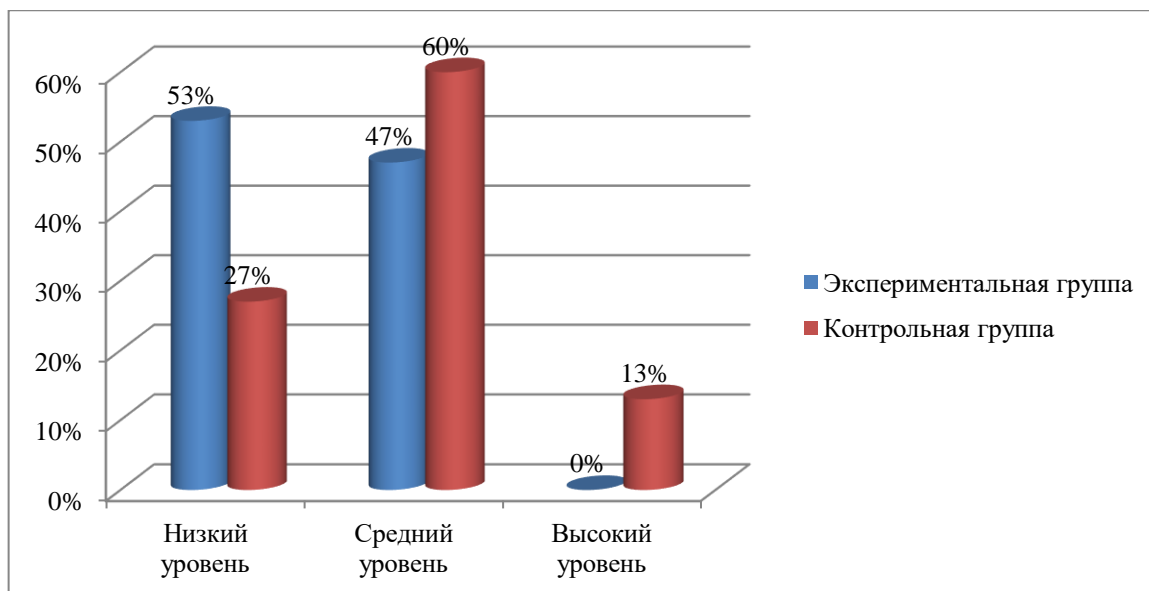


Рисунок 7 – Уровень тревожности у детей младшего школьного возраста (Р. Тэммл)

Низкий уровень тревожности в экспериментальной группе на контрольном этапе исследования диагностирован у 53% школьников. Школьники позитивно описывали предлагаемые ситуации. Изображенные дети, по их мнению, на рисунках были радостные, получали пятерки и охотно шли в школу.

У остальных детей средний уровень тревожности – 47%, в описании школьниками ситуаций и мимики детей в большинстве случаев был позитив, однако не все истории были радостные.

Дети с высоким уровнем тревожности на контрольном этапе исследования в экспериментальной группе отсутствуют.

Результаты контрольного исследования уровня тревожности у детей младшего школьного возраста представлены в Приложении Б, Таблица Б.3 и на рисунке 8.

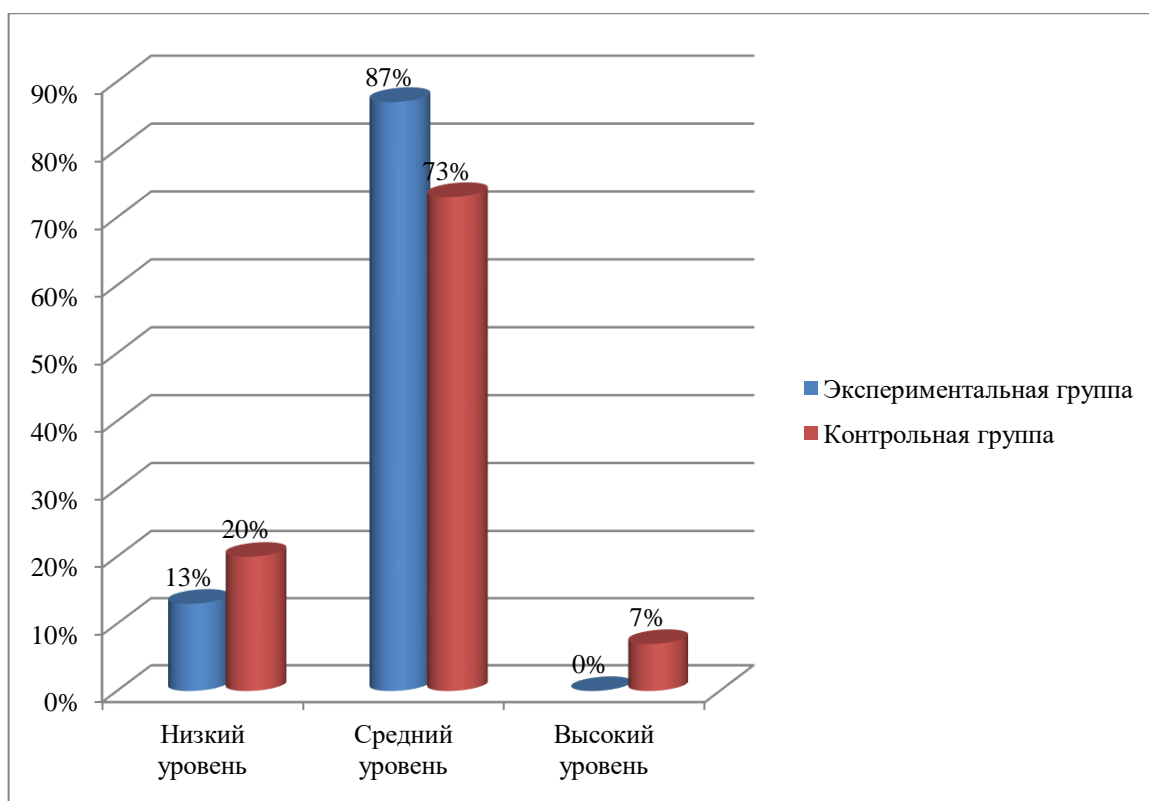


Рисунок 8 – Уровень тревожности у детей младшего школьного возраста (адаптация Ю.Л. Ханин)

В экспериментальной группе низкий уровень тревожности у 13% детей, а именно у Кирилла Н., Светланы О.

Средний уровень тревожности у 87% школьников. Дети с высоким уровнем тревожности на контрольном этапе исследования в экспериментальной группе отсутствуют.

Результаты исследования уровня тревожности у детей младшего школьного возраста на контрольном этапе после проведения диагностических заданий представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Результаты диагностического исследования уровня тревожности у детей младшего школьного возраста

Уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Экспериментальная группа (n=15)	4 (26%)	11 (74%)	0 (0%)
Контрольная группа (n=15)	3 (20%)	10 (67%)	2 (13%)

В экспериментальной группе на контрольном этапе исследования диагностирован низкий уровень тревожности у 26% школьников, средний уровень тревожности у 74% детей.

Динамика результатов диагностического исследования уровня тревожности у детей младшего школьного возраста на контрольном этапе исследования представлена на рисунке 9.

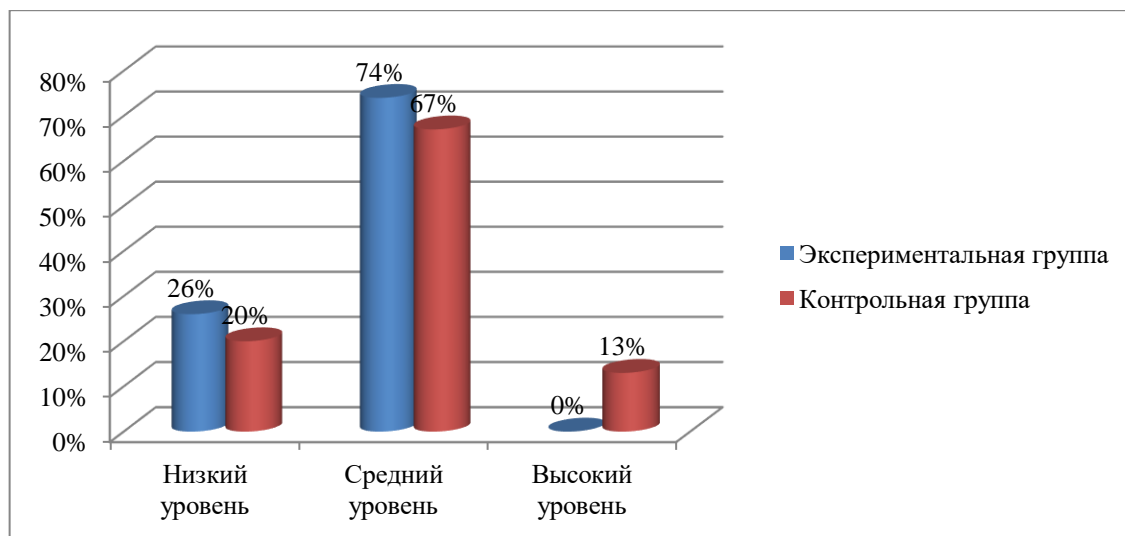


Рисунок 9 – Уровень тревожности у детей младшего школьного возраста

Дети с высоким уровнем тревожности на контрольном этапе исследования в экспериментальной группе отсутствуют.

Сравнительные количественные результаты исследования уровня тревожности у детей младшего школьного возраста констатирующего и контрольного этапов представлены в таблице 6.

Таблица 6 – Сравнительные количественные результаты исследования уровня тревожности у детей младшего школьного возраста констатирующего и контрольного этапов

Уровень	Констатирующий этап		Контрольный этап	
	Количество детей	%	Количество детей	%
Низкий	2	13	4	26
Средний	8	53	11	74
Высокий	5	34	0	0

На контрольном этапе исследования после проведения формирующей работы была выявлена следующая динамика тревожности у детей младшего школьного возраста:

- количество детей с низким уровнем тревожности возросло на 13%;
- количество детей со средним уровнем тревожности возросло на 21%;
- количество детей с высоким уровнем тревожности снизилось на 34%.

Динамика сравнительных количественных результатов исследования уровня тревожности у детей младшего школьного возраста констатирующего и контрольного этапов представлена на рисунке 10.

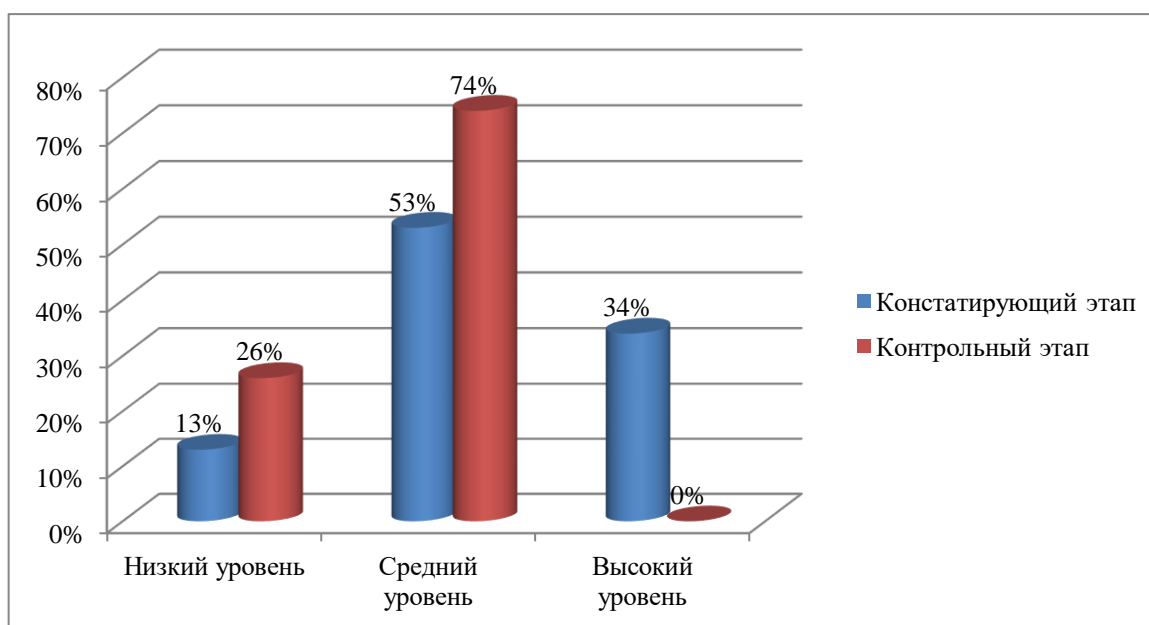


Рисунок 10 – Уровень тревожности у детей младшего школьного возраста констатирующего и контрольного этапов

Для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых, используем математический метод Т-критерий Вилкоксона. На основании расчета получены следующие данные:

$$T = 6 \text{ при } p < 0,05.$$

Интенсивность положительного сдвига показателя превышает интенсивность отрицательного сдвига.

Выводы по второй главе

Результаты исследования уровня тревожности у детей младшего школьного возраста на констатирующем этапе после проведения диагностических заданий: низкий уровень тревожности у детей младшего школьного возраста в экспериментальной группе выявлен у 2 детей (13%), в контрольной группе у 3 школьников (20%). Эти школьники очень спокойны, малообщительны. Эти дети нуждаются в пробуждении активности, развитии чувств ответственности в процессе решения задач.

Средний уровень тревожности у детей младшего школьного возраста в экспериментальной группе выявлен у 8 детей (53%), в контрольной группе у 10 школьников (67%), уровень тревожности в норме. Высокий уровень тревожности у детей младшего школьного возраста в экспериментальной группе выявлен у 5 детей (34%), в контрольной группе у 2 школьников (13%). Младшие школьники испытывают нестабильное психическое состояние, которое может быть вызвано определенными личностными конфликтами или нарушениями самооценки. Школьники ощущают угрозу для своей самооценки, жизнедеятельности и здоровья в различных ситуациях и реагируют на это весьма выраженной тревогой.

Исходя из полученных результатов, можно прийти к выводу, что младшие школьники нуждаются в специально организованной коррекционной работе по снижению уровня тревожности.

Психологические тренинги, направленные на снижение тревожности у младших школьников были реализованы в течение месяца, занятие один раз в неделю, всего четыре занятия. Проведенные занятия способствовали установлению психологического контакта, снижению состояния тревоги, помощи овладения навыками самоконтроля, выражению эмоций, снижению напряжения, формированию навыков расслабления, повышению уверенности в себе.

После проведения формирующего этапа эксперимента был проведен контрольный этап для отслеживания динамики тревожности у младших школьников. На контрольном этапе исследования после проведения формирующей работы была выявлена следующая динамика тревожности у детей младшего школьного возраста: количество детей с низким уровнем тревожности возросло на 13%; количество детей со средним уровнем тревожности возросло на 21%; количество детей с высоким уровнем тревожности снизилось на 347%.

Для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых, используем математический метод «Т-критерий Вилкоксона». Согласно полученным данным можно сделать вывод, что реализованная коррекционная программа позволила снизить тревожность у детей младшего школьного возраста экспериментальной группы. Школьники научились устанавливать психологический контакт и обладать самоконтролем, понизилось состояние тревоги и напряжения.

Заключение

«В заключение можно сказать, что существует огромное количество определений понятию «тревожность». Они представлены как в работах отечественных, так и зарубежных психологов. В своем исследовании изучена тревожность, как эмоциональное переживание, которое связано с беспокойством, предчувствием неполадок или угрозы.

Различают два вида тревожности: индивидуальную и ситуационную. Индивидуальная тревожность – это способность человека испытывать страх и беспокойство по поводу различных субъективных явлений, а также в отношении других людей. Ситуационная тревожность характеризуется интенсивностью переживаний, которые возникают в связи с обычными событиями. Основными причинами возникновения тревожности у школьников являются семейные отношения, неуспех в школе, школьные неудачи, проблемы с учителями.

При работе с детьми, страдающими тревожными расстройствами, необходимо поддерживать эмоциональный контакт между психологом и ребенком. При эмоциональном контакте и атмосфере доверия в процессе обучения, «ведущим» на занятия становится ребенок, который указывает на собственные страхи и объясняет причины их возникновения. Психологу необходимо оказывать поддержку ребенку как со стороны педагогов, так и родителей в работе с тревогой и страхами. Для борьбы с тревогой используют арт-терапию, психологическую просвещенность, диагностику, коррекцию, а также консультацию и другие приемы» [8, с. 29].

Результаты исследования уровня тревожности у детей младшего школьного возраста на констатирующем этапе после проведения диагностических заданий:

– низкий уровень тревожности у детей младшего школьного возраста в экспериментальной группе выявлен у 2 детей (13%), в контрольной группе у 3 школьников (20%). Эти школьники очень спокойны,

малообщительны. Эти дети нуждаются в пробуждении активности, развитии чувств ответственности в процессе решения задач;

- средний уровень тревожности у детей младшего школьного возраста в экспериментальной группе выявлен у 8 детей (53%), в контрольной группе у 10 школьников (67%), уровень тревожности в норме;
- высокий уровень тревожности у детей младшего школьного возраста в экспериментальной группе выявлен у 5 детей (34%), в контрольной группе у 2 школьников (13%). Младшие школьники испытывают нестабильное психическое состояние, которое может быть вызвано определенными личностными конфликтами или нарушениями самооценки. Школьники ощущают угрозу для своей самооценки, жизнедеятельности и здоровья в различных ситуациях и реагируют на это весьма выраженной тревогой.

Исходя из полученных результатов, можно прийти к выводу, что младшие школьники нуждаются в специально организованной коррекционной работе по снижению уровня тревожности.

Исходя из цели, задач, гипотезы исследования и результатов констатирующего этапа исследования, нами была определена цель формирующего эксперимента – реализовать коррекционную программу по снижению тревожности у детей младшего школьного возраста.

Мы предположили, что реализация коррекционной программы снизит уровень тревожности у детей младшего школьного возраста, если она будет осуществлена посредством психологических тренингов.

Психологический тренинг, направленный на снижение тревожности у младших школьников был реализован в течение месяца, занятие один раз в неделю, всего четыре занятия. Проведенные занятия способствовали установлению психологического контакта, снижению состояния тревоги, помощи овладения навыками самоконтроля, выражению эмоций, снижению напряжения, формированию навыков расслабления, повышению уверенности в себе.

После проведения формирующего этапа эксперимента был проведен контрольный этап для отслеживания динамики тревожности у младших школьников. На контрольном этапе исследования после проведения формирующей работы была выявлена следующая динамика тревожности у детей младшего школьного возраста:

- количество детей с низким уровнем тревожности возросло на 13%;
- количество детей со средним уровнем тревожности возросло на 21%;
- количество детей с высоким уровнем тревожности снизилось на 34%.

Для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых, используем математический метод Т-критерий Вилкоксона. Согласно полученным данным можно сделать вывод, что реализованная коррекционная программа позволила снизить тревожность у детей младшего школьного возраста экспериментальной группы. Школьники научились устанавливать психологический контакт и обладать самоконтролем, понизилось состояние тревоги и напряжения.

Список используемой литературы

1. Брайсон, Т. Тревожные родители: практическое руководство / Т. Брайсон. Москва : Альпина Паблишер, 2022. 365 с.
2. Вергелес, Г. И. Система формирования учебной деятельности младших школьников: учебное пособие / Г.И. Вергелес. 3-е изд., перераб. и доп. Москва : ИНФРА-М, 2023. 174 с.
3. Ежова, О. Н. Психология: практикум. Самара : Самарский юридический институт ФСИН России, 2021. 95 с.
4. Жихарева, Ю. Б. Практические рекомендации для специалистов и родителей по воспитанию, развитию и коррекции детей. Из опыта работы детского логопеда и психолога: методическое пособие. Москва : ВЛАДОС, 2021. 103 с.
5. Зарипова, И. Р. Психология: учебно-методическое пособие / И.Р. Зарипова, Ф. Ф. Фролова. Казань : КНИТУ, 2019. 228 с.
6. Ижванова, Е. М. Детская тревожность как социальное явление современной России: Статья / Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова. Москва : ООО «Научно-издательский центр ИНФРА-М», 2016. 105 с.
7. Караванова, Л. Ж. Психология: учебное пособие. Москва : Дашков и К, 2023. 264 с.
8. Мандель, Б. Р. Возрастная психология: учебное пособие. Москва : ИНФРА-М, 2024. 338 с.
9. Мандель, Б. Р. Возрастная психология: учебное пособие. Москва : ИНФРА-М, 2023. 350 с.
10. Матяш, Н. В. Возрастная психология: учебное пособие / Н.В. Матяш, Т. А. Павлова. Москва: Москва; Берлин : Директ-Медиа, 2020. 267 с.
11. Микляева, А. В. Психология детской субкультур: учебно-методическое пособие. Санкт-Петербург г: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2018. 228 с.

12. Пазухина, С. В. Психолого-педагогические теории и технологии начального образования (задания и упражнения для практических занятий и самостоятельной работы студентов): учебно-методическое пособие / С.В. Пазухина, Т.Н. Шайденкова. Москва : ИНФРА-М, 2023. 231 с.
13. Погребняк, А. Тирания тревоги: как избавиться от тревожности и беспокойства. Москва : Альпина Паблишер, 2020. 150 с.
14. Прокопьева, С. А. Возрастная психология: учебное пособие / С.А. Прокопьева, А. В. Сперанская; Федер. служба исполн. наказаний, Вологод. ин-т права и экономики. Вологда : ВИПЭ ФСИН России, 2018. 170 с.
15. Психология детско-родительских отношений: учебно-методическое пособие / авт.-сост. Т.М. Харламова. 3-е изд., стер. Москва : ФЛИНТА, 2019. 29 с.
16. Саченко, Л. А. Психология: учебное пособие / Л. А. Саченко, Л.Н. Шевцова. Минск : РИПО, 2022. 343 с.
17. Сидоров, К. Р. Тревожность как психологический феномен // Вестник Удмуртского университета. Серия 3. Философия. Социология. Психология. Педагогика. 2013. №2. С. 42-52.
18. Скрыльникова, Л. П. Детская психология: учебно-методический комплекс курса / сост. Л. П. Скрыльшкова, Л. Г. Сивак, О. Н. Богомягкова. 3-е изд. стер. Москва : Флинта, 2019. 104 с.
19. Скрыльникова, Л. П. Детская практическая психология : учебно-методический комплекс курса / сост. Л.П. Скрыльникова, О.Н. Богомягкова, Э.Г. Сороковинова. 3-е изд, стер. Москва : Флинта, 2019. 48 с.
20. Степанова, О. П. Эффективное преодоление неуверенности и тревожности. Психокоррекционная программа: методическое пособие. Москва : ФЛИНТА, 2020, 54 с.
21. Ступницкий, В. П. Психология: учебник / В. П. Ступницкий, О.И. Щербакова, В. Е. Степанов. 5-е изд., стер. Москва : Дашков и К, 2020. 516 с.

22. Тарасова, С. Ю. Школьная тревожность. Причины, следствия и профилактика: Учебное пособие / Тарасова С.Ю., Прихожан А.М., Осницкий А.К., 2-е изд. Москва : Генезис, 2016. 143 с.

23. Токарь, О. В. Психология развития и возрастная психология в схемах, таблицах, комментариях: учебное пособие. 3-е изд., стер. Москва : ФЛИНТА, 2019, 64 с.

24. Урунтаева, Г. А. Детская психология: учебник. 4-е изд., испр. и доп. Москва : ИНФРА-М, 2024. 384 с.

25. Урунтаева, Г. А. Детская психология: учебник. 11-е изд., испр. и доп. Москва : ИНФРА-М, 2024. 372 с.

26. Чернышева Н. С. Характер младшего школьника: учебное пособие. Москва : ФЛИНТА, 2019. 307 с.

Приложение А

Количественные результаты на констатирующем этапе эксперимента

Таблица А.1 – Результаты исследования уровня тревожности методикой «Шкала тревожности ребенка» (А.М. Прихожан)

Экспериментальная группа 2 класс А	Балл	Уровень тревожности	Контрольная группа 2 класс Б	Балл	Уровень тревожности
Анна С.	7	средний	Андрей П.	7	средний
Виктор У.	21	высокий	Алина Р.	10	средний
Дарья П.	11	средний	Борис И.	22	высокий
Игорь О.	8	средний	Галина Ш.	12	средний
Илья А.	12	средний	Евгений В.	0	низкий
Кирилл Н.	1	низкий	Жанна Т.	16	средний
Мария К.	26	высокий	Константин В.	9	средний
Михаил Д.	9	средний	Лев А.	11	средний
Надежда Е.	20	высокий	Марина О.	2	низкий
Ольга В.	14	средний	Николай Е.	8	средний
Петр Д.	7	средний	Оксана А.	13	средний
Светлана О.	3	низкий	Регина Д.	15	средний
Сергей Т.	25	высокий	Руслан Т.	22	высокий
Федор М.	24	высокий	Ульяна Б.	9	средний
Юлия С.	15	средний	Ян Ф.	17	средний

Таблица А.2 – Результаты исследования уровня тревожности методикой «Веселый – грустный» (Р. Тэммл)

Экспериментальная группа 2 класс А	Балл	Уровень тревожности	Контрольная группа 2 класс Б	Балл	Уровень тревожности
Анна С.	0	низкий	Андрей П.	3	средний
Виктор У.	6	высокий	Алина Р.	2	низкий
Дарья П.	3	средний	Борис И.	8	высокий
Игорь О.	1	низкий	Галина Ш.	4	средний
Илья А.	2	низкий	Евгений В.	0	низкий
Кирилл Н.	8	высокий	Жанна Т.	1	низкий
Мария К.	1	низкий	Константин В.	3	средний
Михаил Д.	2	низкий	Лев А.	5	средний
Надежда Е.	9	высокий	Марина О.	3	средний
Ольга В.	2	низкий	Николай Е.	9	высокий
Петр Д.	2	низкий	Оксана А.	4	средний
Светлана О.	4	средний	Регина Д.	3	средний
Сергей Т.	10	высокий	Руслан Т.	4	средний
Федор М.	7	высокий	Ульяна Б.	1	Низкий
Юлия С.	2	низкий	Ян Ф.	5	средний

Продолжение Приложения А

Таблица А.3 – Результаты исследования уровня тревожности методикой Ч.Д. Спилбергера (адаптация Ю.Л. Ханин)

Экспериментальная группа 2 класс А	Балл	Уровень тревожности	Контрольная группа 2 класс Б	Балл	Уровень тревожности
Анна С.	36	средний	Андрей П.	40	средний
Виктор У.	50	высокий	Алина Р.	32	средний
Дарья П.	32	средний	Борис И.	35	средний
Игорь О.	40	средний	Галина Ш.	41	средний
Илья А.	38	средний	Евгений В.	26	низкий
Кирилл Н.	25	низкий	Жанна Т.	36	средний
Мария К.	46	высокий	Константин В.	39	средний
Михаил Д.	33	средний	Лев А.	44	средний
Надежда Е.	49	высокий	Марина О.	16	низкий
Ольга В.	41	средний	Николай Е.	32	средний
Петр Д.	38	средний	Оксана А.	34	средний
Светлана О.	18	низкий	Регина Д.	37	средний
Сергей Т.	31	средний	Руслан Т.	49	высокий
Федор М.	47	высокий	Ульяна Б.	21	низкий
Юлия С.	41	средний	Ян Ф.	39	средний

Приложение Б

Количественные результаты на контрольном этапе эксперимента

Таблица Б.1 – Результаты исследования уровня тревожности методикой «Шкала тревожности ребенка» (А.М. Прихожан)

Экспериментальная группа 2 класс А	Балл	Уровень тревожности	Контрольная группа 2 класс Б	Балл	Уровень тревожности
Анна С.	7	средний	Андрей П.	7	средний
Виктор У.	12	средний	Алина Р.	10	средний
Дарья П.	11	средний	Борис И.	22	высокий
Игорь О.	8	средний	Галина Ш.	12	средний
Илья А.	12	средний	Евгений В.	0	низкий
Кирилл Н.	1	низкий	Жанна Т.	16	средний
Мария К.	14	средний	Константин В.	9	средний
Михаил Д.	9	средний	Лев А.	11	средний
Надежда Е.	11	средний	Марина О.	2	низкий
Ольга В.	14	средний	Николай Е.	8	средний
Петр Д.	7	средний	Оксана А.	13	средний
Светлана О.	3	низкий	Регина Д.	15	средний
Сергей Т.	15	средний	Руслан Т.	22	высокий
Федор М.	14	средний	Ульяна Б.	9	средний
Юлия С.	15	средний	Ян Ф.	17	средний

Таблица Б.2 – Результаты исследования уровня тревожности методикой «Веселый – грустный» (Р. Тэммл)

Экспериментальная группа 2 класс А	Балл	Уровень тревожности	Контрольная группа 2 класс Б	Балл	Уровень тревожности
Анна С.	0	низкий	Андрей П.	3	средний
Виктор У.	4	средний	Алина Р.	2	низкий
Дарья П.	3	средний	Борис И.	8	высокий
Игорь О.	1	низкий	Галина Ш.	4	средний
Илья А.	4	средний	Евгений В.	0	низкий
Кирилл Н.	3	средний	Жанна Т.	1	низкий
Мария К.	5	средний	Константин В.	3	средний
Михаил Д.	5	средний	Лев А.	5	средний
Надежда Е.	4	средний	Марина О.	3	средний
Ольга В.	2	низкий	Николай Е.	9	высокий
Петр Д.	3	средний	Оксана А.	4	средний
Светлана О.	4	средний	Регина Д.	3	средний
Сергей Т.	5	средний	Руслан Т.	4	средний
Федор М.	4	средний	Ульяна Б.	1	низкий
Юлия С.	3	средний	Ян Ф.	5	средний

Продолжение Приложения Б

Таблица Б.3 – Результаты исследования уровня тревожности методикой Ч.Д. Спилбергера (адаптация Ю.Л. Ханин)

Экспериментальная группа 2 класс А	Балл	Уровень тревожности	Контрольная группа 2 класс Б	Балл	Уровень тревожности
Анна С.	36	средний	Андрей П.	40	средний
Виктор У.	40	средний	Алина Р.	32	средний
Дарья П.	32	средний	Борис И.	35	средний
Игорь О.	40	средний	Галина Ш.	41	средний
Илья А.	38	средний	Евгений В.	26	низкий
Кирилл Н.	25	низкий	Жанна Т.	36	средний
Мария К.	36	средний	Константин В.	39	средний
Михаил Д.	33	средний	Лев А.	44	средний
Надежда Е.	40	средний	Марина О.	16	низкий
Ольга В.	41	средний	Николай Е.	32	средний
Петр Д.	38	средний	Оксана А.	34	средний
Светлана О.	18	низкий	Регина Д.	37	средний
Сергей Т.	31	средний	Руслан Т.	49	высокий
Федор М.	35	средний	Ульяна Б.	21	низкий
Юлия С.	41	средний	Ян Ф.	39	средний