

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования

«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –
филиал Сибирского федерального университета

Кафедра психологии развития личности

кафедра

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

Ласал Н.В. Басалаева
подпись инициалы, фамилия

« 10 » 06 2022г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

код-наименование направления

КОРРЕКЦИЯ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У МЛАДШИХ
ШКОЛЬНИКОВ ГРУППЫ РИСКА СРЕДСТВАМИ ИЗОТЕРАПИИ

Руководитель Ласал 06.06.2022 зав.каф., канд.психол.наук
подпись, дата должность, ученая степень

Н.В. Басалаева
инициалы, фамилия

Выпускник Ласал 06.06.2022
подпись, дата

Л.А. Федорова
инициалы, фамилия

Нормоконтролер

Ласал 06.06.2022
подпись, дата

М.А. Мартынова
инициалы, фамилия

Лесосибирск 2022

РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме «Коррекция школьной тревожности у младших школьников группы риска средствами изотерапии» содержит 88 страниц текстового документа, 43 использованных источника, 24 таблицы и 8 рисунков.

ТРЕВОЖНОСТЬ, ШКОЛЬНАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ, КОРРЕКЦИЯ, ДЕТИ ГРУППЫ РИСКА, ИЗОТЕРАПИЯ, МЛАДШИЕ ШКОЛЬНИКИ

Актуальность исследования тревожности у младших школьников группы риска определяется тем, что данные дети являются особой категорией детей, которая в большей степени подвержена школьной и социальной дезадаптации. О школьной дезадаптации может свидетельствовать высокий уровень школьной тревожности. Наиболее распространенными причинами школьной тревожности у детей группы риска становятся авторитарный стиль воспитания, конфликты в семье, страх школьной неуспешности, деструктивные отношения со сверстниками и учителями. Всё вышеперечисленное может негативно отражаться на эмоциональном состоянии младших школьников группы риска. Для создания комфортной среды и психологического благополучия младшим школьникам данной категории важна психолого-педагогическая поддержка.

Цель исследования: изучение школьной тревожности у младших школьников группы риска и возможности её коррекции средствами изотерапии.

Обобщая результаты исследования школьной тревожности у младших школьников группы риска, мы пришли к выводу, что у 20% учащихся выявлен высокий уровень тревожности, у 30% повышенный уровень школьной тревожности. С целью коррекции школьной тревожности у младших школьников группы риска нами разработана и реализована система занятий с использованием изотерапии. Сопоставляя результаты первичной и повторной диагностики, мы пришли к выводу, что реализованная нами система занятий с

использованием изотерапии является эффективным средством коррекции школьной тревожности у младших школьников группы риска.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1 Теоретические аспекты изучения возможностей использования изотерапии для коррекции школьной тревожности у младших школьников группы риска.....	8
1.1 Подходы отечественных и зарубежных психологов к изучению проблемы школьной тревожности.....	8
1.2 Причины и проявление школьной тревожности у младших школьников группы риска.....	13
1.3 Возможности использования изотерапии для коррекции школьной тревожности у младших школьников группы риска.....	20
2 Экспериментальное изучение возможностей использования изотерапии для коррекции школьной тревожности у младших школьников группы риска.....	26
2.1 Организация и методы исследования. Анализ результатов первичной диагностики.....	26
2.2 Описание системы занятий с использованием изотерапии, направленных на коррекцию школьной тревожности у младших школьников группы риска.....	40
2.3 Сопоставительный анализ результатов первичной и повторной диагностики.....	44
Заключение.....	59
Список использованных источников.....	62
Приложение А Результаты первичной диагностики.....	67
Приложение Б Содержание системы занятий «Мы не боимся».....	71
Приложение В Результаты повторной диагностики.....	85

ВВЕДЕНИЕ

На современном этапе развития психологии проблема тревожности является весьма актуальной. В настоящее время увеличилось число тревожных детей младшего школьного возраста, которые отличаются повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью. Всё это приводит учеников к школьной дезадаптации.

Актуальность исследования тревожности у младших школьников группы риска определяется тем, что данные дети являются особой категорией детей, которая в большей степени подвержена школьной и социальной дезадаптации. О школьной дезадаптации может свидетельствовать высокий уровень школьной тревожности. Наиболее распространенными причинами школьной тревожности у детей группы риска становятся авторитарный стиль воспитания, конфликты в семье, страх школьной неуспешности, деструктивные отношения со сверстниками и учителями. Это может негативно отражаться на эмоциональном состоянии младших школьников группы риска.

В связи с этим становится актуальным вопрос коррекции школьной тревожности у младших школьников группы риска. Изотерапия может стать эффективным методом снижения школьной тревожности у младших школьников группы риска.

Цель исследования: изучение школьной тревожности у младших школьников группы риска и возможности её коррекции средствами изотерапии.

Объект исследования: школьная тревожность как психологический феномен.

Предмет исследования: коррекция школьной тревожности у младших школьников группы риска средствами изотерапии.

Задачи исследования:

1. Изучить подходы отечественных и зарубежных психологов к изучению проблемы школьной тревожности;

2. Выявить причины и описать проявления школьной тревожности у младших школьников группы риска;
3. Рассмотреть возможности использования изотерапии для коррекции школьной тревожности у младших школьников группы риска;
4. Организовать экспериментальное исследование, направленное на изучение школьной тревожности у младших школьников группы риска, проанализировать полученные результаты;
5. Разработать и реализовать систему занятий с использованием изотерапии, направленную на снижение уровня школьной тревожности у младших школьников группы риска, оценить ее эффективность для выборки исследования.

Для достижения цели и задач исследования были определены следующие методы исследования:

1. Анализ психолого-педагогической литературы по теме исследования.
2. Эмпирические методы: тестирование (методика «Диагностика уровня школьной тревожности» (автор – Р. Филлипс); методика «Шкала личностной тревожности учащихся» (автор – А.М. Прихожан)).
3. Методы интерпретации и описания данных: количественный и качественный анализ результатов.

Теоретико-методологическая база исследования по проблеме тревожности представлена работами Н.Е. Аракелова, Е.Е. Малковой, А.М. Прихожан; по проблеме использования изотерапии в качестве метода работы с младшими школьниками А.В. Микляевой, З.Я. Назаровой и др.

Экспериментальное исследование школьной тревожности у младших школьников группы риска проводилось на базе МБОУ «Гимназия» г. Лесосибирска. В исследовании приняли участие 20 младших школьников. Из них: 10 человек – экспериментальная группа, в которую вошли младшие школьники группы риска и 10 человек – контрольная группа, включающая в

себя младших школьников, не относящихся к группе риска. Возраст испытуемых – 9 - 10 лет.

Этапы исследования:

1 этап (сентябрь 2021 г. – декабрь 2021 г.) – изучение теоретических аспектов проблемы школьной тревожности у младших школьников группы риска, определение категориального аппарата, определение методов и выборки экспериментального исследования, проведение первичной диагностики школьной тревожности у младших школьников.

2 этап (декабрь 2021 г. – апрель 2022 г.) – разработка и реализация системы занятий, направленных на коррекцию школьной тревожности младших школьников.

3 этап (апрель 2022 г. – июнь 2022 г.) – проведение повторной диагностики школьной тревожности у младших школьников, анализ полученных результатов исследования, определение эффективности коррекционной работы с младшими школьниками группы риска, имеющими высокий уровень школьной тревожности, формулирование выводов, оформление ВКР.

Результаты исследования были представлены на IV Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы развития человека в современном обществе» (Лесосибирск, 2021), на внутривузовской научно-практической конференции «Современное педагогическое образование: теоретический и прикладной аспекты». По теме выпускной квалификационной работы опубликована 1 статья.

Практическая значимость выпускной квалификационной работы состоит в том, что в данной работе проанализирован и структурирован теоретический материал по проблеме школьной тревожности, выявлены причины и проявления школьной тревожности у младших школьников группы риска, а также разработана система занятий для снижения уровня школьной

тревожности с применением средств изотерапии, эффективность которой доказана экспериментально.

Структура работы: ВКР состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, включающего 43 источника, и 3 приложения. В работе содержится 24 таблицы и 8 рисунков. Общий объем работы составляет 88 страниц.

Глава 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИЗОТЕРАПИИ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ГРУППЫ РИСКА

1.1 Подходы отечественных и зарубежных психологов к изучению проблемы школьной тревожности

Проблема школьной тревожности занимает особое место в современной психологии. Прежде чем рассматривать термин «школьная тревожность», целесообразно определить содержание понятий «тревожность» и «тревога».

По мнению С.Ю. Головина, тревога является эмоциональным состоянием, возникающее в ситуациях неоднозначной угрозы и проявляемое в ожидании неблагоприятного развития событий. В тоже время тревожность является свойством личности. Она характеризуется тенденцией к частому необъективному ощущению угрозы своему «Я» в различных ситуациях [5].

Определение тревожности часто упоминается в различных психологических теориях. Так, А. Адлер считал, что неврозы возникают из-за ситуаций, в которых человек испытывает чувство тревоги. Источниками тревоги могут служить различные страхи. Например, страх к существованию, страх не понимания со стороны окружающих людей, а также страх осуждений [1].

Основатель психоанализа З. Фрейд утверждал, что у всех нас присутствует инстинкт. То есть движущая сила, которое направляет наше настроение и поведение. Он говорил, что несоответствие между общественными ограничениями и биологическими потребностями порождает за собой неврозы и тревожность. Иначе говоря, сталкиваясь с социальными запретами, нам приходится прятать и сдерживать свои истинные желания, что отрицательно сказывается на нашей психике. Согласно теории З. Фрейда, следует направить инстинктивную энергию в творческую или

производственную энергию в целях предотвращения возникновения неврозов и тревожности [40].

Американский психоаналитик и психолог К. Хорни проводила большое количество исследований по проблеме тревожности. Она утверждала, что главными причинами тревожности оказываются расхождения между первичными потребностями и общественными требованиями. Автор выделила следующие невротические потребности: потребность в любви, преданности, желание симпатизировать окружающим; потребность в общественном принятии и уважении; потребность в собственных достижениях целей, желании быть лучше; потребность в само признании и собственной независимости; потребность в заботе. К. Хорни считала, что когда человек удовлетворяет невротические потребности, то пытается избавиться от тревожности, но так как эти потребности никогда не будут полностью удовлетворены, то и тревожность никогда не исчезнет у человека [41].

По мнению К. Роджерса, явления, которые находятся на уровне бессознательного, служат источниками тревожности людей. В случае, когда данные явления несут за собой опасность, то они на подсознании ощущаются ещё до момента осознания. В итоге, от организма происходит обратная связь в форме учатившегося дыхания и сердцебиения. Стоит отметить, что в данных ситуациях такое состояние воспринимается человеком как волнение или тревога, но при этом причины он не способен определить [32].

Автор методики «Шкала Спилбергера» Ч. Спилбергер сравнил определения тревожности и тревоги. В своих работах он отмечает, что тревога является индивидуальной психологической особенностью, которая характеризуется тенденцией человека к частым интенсивным переживаниям тревожного состояния, а также низким порогом его образования. Добавим, что автор тревожность рассматривает с точки зрения личного образования или свойства темперамента которое определяется низкой работоспособностью нервных процессов. Так же он отмечает, что тревога – это «негативное

эмоциональное состояние, которое сопровождается внутренним напряжением, беспокойством, активации нервной системы» [35, с. 23].

Психолог С.Я. Рубинштейн рассматривала тревожность как «эмоциональное состояние, которое возникает в ситуациях смутной опасности и проявляющееся в ожидании неудачного течения событий» [33, с. 231]. Так же она писала, что высокая тревожность разрушает любую работу, следовательно, у человека будет наблюдаться заниженная самооценка и нерешительность. Сусанна Яковлевна утверждала, что такое эмоциональное состояние служит одним из источников развития неврозов, потому что способствует углублению личностных противоречий [34].

По мнению Н.В. Ляшенко, тревожность представляет собой свойство личности, которое проявляется в склонности испытывать тревогу и страх в процессе различной деятельности при воздействии стрессовых факторов и ситуациях неопределенности [19].

Как отмечает Н.Е. Аракелов, тревожность представляет собой «многозначный психологический термин, который описывает как определенное состояние индивидов в ограниченный момент времени, так и устойчивое свойство любого человека» [3, с.10]. Он определяет тревожность как «черту личности, которая имеет связь генетически детерминированными свойствами функционирующего мозга человека, обуславливающими постоянно повышенным чувством эмоционального возбуждения, эмоций тревоги» [3, с.11].

Е.Е. Малкова выделила два базовых вида тревожности. Один она называет ситуативной тревожностью. Таким образом, она обусловлена какой-то конкретной ситуацией, которая порождает переживания. Такое состояние происходит у многих людей, которые ожидают возможные неприятности и жизненные трудности. Она считает, что такое состояние положительно влияет на поведение человека. Ситуативная тревожность выступает стимулом для того, чтобы человек серьезно и ответственно подошёл к разрешению

возникших проблем. Отрицательным считается именно снижение ситуативной тревожности. Потому что человек проявляет свою безответственность и недостаточную сформированность самосознания. Другой вид автор называет личностной тревожностью. Иными словами, это такая личностная черта, которая проявляется в частых переживаниях в разных жизненных ситуациях, даже которые не предполагают состояние тревоги. Личностная тревожность характеризуется неоднозначными ощущениями угрозы и готовностью воспринимать любые события как самые опасные. Ребёнок, который подвергается такому состоянию, постоянно находится в плохом настроении, воспринимает мир как враждебный и пугающий [20].

По определению Р.С. Немова, тревожность - это «ситуативно проявляемое свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях» [25, с. 429].

Как отмечает В.Г. Белов, нормальный, или по-другому оптимальный уровень тревожности способствует эффективному приспособлению к действительности [4].

Тревожность рассматривают Б.И. Кочубей и Е.В. Новикова с точки зрения возрастных и половых особенностей развития. К концу младшего школьного возраста уровень тревоги у девочек и мальчиков примерно одинаковый. Но затем он снижается у мальчиков, в то время как у девочек возрастает. Чаще всего девочки переживают из-за страха за близких людей. Для них важно, чтобы взаимоотношения с окружающими людьми складывались хорошо. В свою очередь мальчики боятся насилия. Их тревожат физические наказания или несчастные случаи [16].

Как считает А.М. Прихожан, тревожность представляет собой устойчивое личностное образование, которое сохраняется на протяжении достаточно большого периода времени. Анна Михайловна характеризует

тревожность сложным строением, которое включает в себя когнитивный, эмоциональный и операционный аспекты [30].

Так же А.М. Прихожан говорит о том, что школьная тревожность проявляется в том, что ребёнок испытывает волнение, ожидает негативное отношение к своей личности и плохую оценку со стороны учителей, взрослых и сверстников, находится в состоянии беспокойства, когда находится в классе или выполняет различные учебные задачи. Кроме того, школьная тревожность может проявляться в растерянности, неспособности сосредоточиться, нерешительности принятия решений. Можно сделать вывод о том, что школьная тревожность представляет собой особый вид тревожности, который характерен для ситуаций взаимодействия ученика с различными элементами школы [29].

А. М. Прихожан на основе ситуаций, связанных с процессом обучения, выделяет следующие три вида школьной тревожности (таблица 1) [30]:

Таблица 1 – Виды школьной тревожности (автор – А. М. Прихожан)

Вид тревожности	Краткая характеристика
учебная тревожность	связана с процессом обучения
самооценочная тревожность	связана с представлением о себе
межличностная тревожность	связана с общением

Б.И. Кочубей в своих работах говорит о том, что школьная тревожность представляет собой постоянную или ситуативную способность человека, которая вызывает у него сильное волнение, беспокойство, переживание и страх в ситуациях взаимодействия с социумом. Таким образом, по мнению Б.И. Кочубей, школьная тревожность является итогом контакта личности с ситуацией [16].

По мнению Т.А. Ратановой, школьной тревожности свойственно проявление склонности школьников выражать реакцию на ситуации, связанные с различными формами включения в жизнь школы, а также переживанием

тревожного состояния. Стоит отметить, что высокий уровень школьной тревожности говорит нам об отрицательном эмоциональном состоянии учащихся. Также автор акцентирует наше внимание на том, что высокий уровень школьной тревожности отрицательно влияет на успешность реализации целей, точно так же на психическое и соматическое здоровье [31].

Под школьной тревожностью Л.А. Хотина обозначает одну из частых проблем, с которыми работают педагог и школьный психолог. Данная проблема притягивает внимание, потому что она представляет собой один из главных признаков школьной дезадаптации ученика. Автор отмечает, что школьная тревожность оказывает неблагоприятное влияние не только на школьную деятельность, а и на все сферы его жизни: на общение за пределами школы, на здоровье и общий уровень психологического благополучия [42].

Проанализировав психологическую литературу, вслед за А.М. Прихожан, в нашей работе мы определяем школьную тревожность как отличительный вид тревожности, который свойственен ситуациям взаимодействия школьника с разного рода компонентами образовательной среды школы. На основе этого выделяются следующие виды школьной тревожности: учебная, самооценочная и межличностная. Также отметим, что высокий уровень школьной тревожности может свидетельствовать об отрицательном эмоциональном состоянии учащихся.

1.2 Причины и проявление школьной тревожности у младших школьников группы риска

В настоящее время растёт число тревожных детей группы риска, которые отличаются эмоциональной неустойчивостью, повышенным беспокойством и неуверенностью. Всё это приводит к лабильности и дезадаптации [13].

Л.А. Рыбакова и Т.Ф. Бабынина к группе риска относят группу, члены которой уязвимы или могут понести ущерб от определенных социальных обстоятельств или воздействий окружающей среды [34].

М.Е. Маслова определяет группу риска как категорию детей, которые характеризуются слабой устойчивостью к факторам социального риска и проявлением социальной дезадаптации. Это выражается в педагогической запущенности и трудном воспитании [22].

Л.Я. Олиференко, Т.И. Шульга, И.Ф. Дементьева детей группы риска определяют как детей, которые в силу различных определенных жизненных ситуаций наиболее подвержены негативным внешним воздействиям со стороны общества [27].

Дети с высоким уровнем школьной тревожности отличаются высоким уровнем беспокойства, чувством беспомощности, высокими требованиями и критикой по отношению к себе, низкой самооценкой, потребностью в признании со стороны окружающих [9].

Л.В. Мардахаев к группе риска относит многодетных, неполные семьи; семьи с инвалидами; детей, оставшихся без попечения родителей. Также автор отмечает, что группу риска составляют те дети, которые изначально пришли в школу соматически и психически ослабленными и социально запущенными [21].

Коллектив авторов (Дементьева И.Ф., Олиференко Л.Я, Шульга Т.И.) выделяют 5 категорий детей группы риска: дети с хроническими заболеваниями; дети, которые остались без попечения родителей; дети из неблагополучных, асоциальных семей; дети, нуждающиеся в социально-экономической и социально-психологической помощи; дети проявляющие социальную и психолого-педагогическую дезадаптацию (таблица 2) [27].

Обратим внимание на то, что тревожные ситуации вызывают негативные последствия. Тревожность может перейти в устойчивое свойство личности и закрепить в поведении школьника различные реакции, выполняющие защитные

функции, такие как вытеснение, проекция, замещение, рационализация, регрессия, реактивное образование, сублимация, отрицание [5].

Таблица 2 – Категории детей группы риска (авторы – И.Ф. Дементьева, Л.Я. Олиференко, Т.И. Шульга)

Категория	Описание
дети с хроническими заболеваниями	дети данной категории вынуждены подчинять огромную часть времени здоровьесбережению, специальным курсам лечения в медицинских учреждениях. Факторами риска для данных детей могут являться: территориальные ограничения, социальная изоляция, эмоциональная изоляция, физические ограничения. В связи с этими факторами могут развиваться зависимые формы поведения, внутриличностные комплексы
дети, которые остались без попечения родителей	утрата несовершеннолетним родительского попечения наступает в следующих случаях: смерть родителей; лишение родителей родительских прав; отобрание детей у родителей без лишения родительских прав; длительная болезнь родителей; признание родителей умершими по суду; признание родителей судом недееспособными вследствие душевной болезни или слабоумия; признание родителей судом безвестно отсутствующими; отбывание родителями срока наказания или нахождение под стражей в период следствия; оставление ребенка на длительное время без присмотра взрослых
дети из неблагополучных, асоциальных семей	детей из асоциальных и неблагополучных семей попадающих в зону риска отличает эмоционально неустойчивое поведение, связанное с постоянными переживаниями и страданиями ребенка из-за психологических, моральных, физических, морально-экономических трудностей своей семьи
дети, нуждающиеся в социально-экономической и социально-психологической помощи	к данной категории детей относятся дети, находящиеся в критической ситуации или неблагоприятных для жизни условиях. Социальная помощь требуется в результате действий различных факторов риска: экономических, экологических, медицинских, психологических, криминогенных
дети, проявляющие социальную и психолого-педагогическую дезадаптацию	дети данной категории отчуждаются не только от школы, но и от семьи. Они усваивают искаженные ценностно-нормативные представления и перенимают криминальный опыт в асоциальных подростковых компаниях и группировках

Так же стоит отметить, что поведенческими реакциями на тревожность служат школьные страхи, склонность к воображению и повторению «ритуальных» действий, а также словесная и не вербальная агрессия в отношении окружающих людей [11].

Л.А. Рыбакова и Т.Ф. Бабынина детей группы риска разделили по 5 критериям: медицинские; социальные; учебно-педагогические; поведенческие; психологические проблемы в развитии (таблица 3) [34].

Таблица 3 – Критерии детей группы риска (авторы – Л.А. Рыбакова и Т.Ф. Бабынина)

Критерии	Категории детей группы риска
медицинские	дети, имеющие хронические заболевания внутренних органов, часто и длительно болеющие, стоящие на учете у невропатолога, психиатра; перенесшие различные операции; имеющие проблемы с органами слуха, зрения и речи; дети-инвалиды, дети с хроническими заболеваниями
социальные	социально-незащищенные дети; социально запущенные дети; дети из проблемных и неблагополучных семей (семьи, имеющие детей-инвалидов, семьи с родителями-инвалидами, неполные семьи, многодетные семьи, малообеспеченные семьи, опекаемые семьи, семьи беженцев, семьи мигрантов, семьи участников военных действий, семьи педагогически несостоятельные, практикующие насилие); дети, оставшиеся без попечения родителей; дети с проявлением социальной дезадаптации
учебно-педагогические	педагогически запущенные дети; дети с проблемами в обучении и развитии; хронически неуспевающие по всем или отдельным учебным дисциплинам; с несформированной мотивацией к учебной деятельности; дети с проявлениями психолого-педагогической дезадаптации
поведенческие	дети с нейродинамическими нарушениями поведения (гиперактивность, гипоактивность); дети склонные к обману и воровству; дети склонные к уходу из дома; дети с агрессивным поведением, дети с девиантным поведением; дети с акцентуированным поведением
психологические проблемы в развитии	дети с задержкой психического развития; дети с высокими способностями к обучению; дети с особенностями развития межполушарной ассиметрии; дети с отклонениями в эмоциональной сфере

Главной причиной школьной тревожности у детей группы риска, по мнению

Б.И. Кочубей и Е.В. Новиковой, является нарушение детско-родительских отношений. Они отмечают, что вследствие данных нарушений ребёнок вынужден находиться в состоянии внутреннего конфликта. Причинами данного конфликта служат высокие требования, которые предъявляются ребёнку. Такие требования со стороны взрослых унижают ребенка и ставят в зависимое положение. Вследствие высокой строгости родителей детям свойственно испытывать психологическое напряжение, а также появляются различные страхи. Стоит отметить, что грубые средства воспитания негативно влияют на эмоциональное состояние ребенка. К грубым средствам воспитания относят физические наказания, запугивания, небрежное отношение к желаниям, интересам и потребностям ребенка. Постоянные угрозы могут способствовать тому, что дети становятся бессильными и чувствуют эмоциональный дискомфорт [16].

Также тревожность может возникать вследствие страха детей не соответствовать требованиям обучения и воспитания. При этом часто школьники группы риска переживают из-за возможности испортить отношения с родителями и учителями, а не из-за неудовлетворительных оценок [36].

Н.В. Литвиненко выделяет шесть наиболее значимых психологических и педагогических причин возникновения школьной тревожности у детей группы риска: факторы семейного воспитания; школьная успеваемость; взаимоотношения с учителями; взаимоотношения со сверстниками; внутренний конфликт ребенка; эмоциональный опыт (таблица 4) [17].

В работах А.М. Прихожан, где исследуется тревожность у детей и подростков, мы можем наблюдать, что причиной школьной тревожности у детей младшего школьного возраста группы риска является внутренний конфликт между высоким уровнем притязаний и низкой самооценкой. Эти противоречия у школьника вызывают неопределенность в оценке ситуации и составляют суть переживания школьной тревожности [30].

Таблица 4 – Причины школьной тревожности у детей группы риска (автор – Н.В. Литвиненко)

Причина	Описание
факторы семейного воспитания	некоторые родители по отношению к детям ведут себя нестабильно и изменчиво, также проявляют свою авторитарную позицию
школьная успеваемость	обычно дети боятся получить неудовлетворительные оценки из-за плохой реакции родителей и учителей. Иными словами часто дети стремятся не разочаровать взрослых и соответствовать их ожиданиям
взаимоотношения с учителями	фактором возникновения тревожности является грубое и властное поведение учителя и конфликты по отношению к детям. Такое непрофессиональное поведение педагога ведёт к дидактогенному неврозу. Также педагог своей некомпетентностью оказывает большое влияние на рост уровня тревожности во всём классе
взаимоотношения со сверстниками	дети среди сверстников занимают разные положения: от самого неблагоприятного - «отверженного» до самого хорошего «социометрической звезды». Мы можем отметить то, что в этом отражается взаимосвязь тревожности и особенностей общения. Поэтому у тревожных детей группы риска часто проявляется повышенная зависимость от сверстников
внутренний конфликт ребенка	обычно он связан с отношением к себе, самооценкой и Я-концепцией. В школьном возрасте отношение к себе зависит от взаимодействия в системе «ребёнок-ребёнок»
эмоциональный опыт	ребёнок чаще запоминает негативные, плохие, неблагоприятные события, чем позитивные и хорошие. Поэтому накопление отрицательно-эмоциональных событий выражается в устойчивом переживании тревожности

А.В. Микляева и П.В. Румянцева возникновения школьной тревожности связывают с социально-психологическими факторами. На основе своего опыта работы они выделили факторы, способствующие возникновению и закреплению школьной тревожности у детей младшего школьного возраста группы риска (таблица 5) [23].

Таблица 5 – Факторы возникновения школьной тревожности у младших школьников группы риска (авторы – А. В. Микляева, П. В. Румянцева)

Фактор	Характеристика
недостаточный уровень социальной и психолого-педагогической готовности к школе	дети группы риска имеют низкую личностную готовность к школе, соответственно и низкий уровень организованности и ответственности. В играх они нарушают правила, легко забывают о поручениях. Познавательная активность таких детей не велика и, как следствие, они имеют ограниченный кругозор. Речь детей обычно характеризуется бедностью языковых форм, ограниченностью лексического запаса, наличием аграмматических фраз. Страдает логичность, содержательность, выразительность
несформированность психофизиологических и психологических предпосылок	дети группы риска имеют несформированность интеллектуальных предпосылок к учебной деятельности, что неизбежно ведет к академической неуспеваемости ребенка. Произвольное внимание недоразвито, выражается слабая произвольность деятельности, т.е. неумение сосредоточиться на решаемой задаче. Мелкая моторика руки, как правило, развита не в достаточной мере
неблагоприятные отношение учителей	порой эмоциональный стресс провоцируют педагоги, сами того не осознавая. Они требуют такого поведения и уровня успеваемости, которые для некоторых детей являются непосильными. Игнорирование учителем индивидуальных и возрастных особенностей каждого ребенка может быть причиной негативных психических состояний учащегося, школьных фобий, когда ребенок боится идти в школу, отвечать у доски
отклонения в психосоматическом развитии и здоровье	в связи с различными факторами состояние здоровья школьников младших классов ухудшается из года в год. Многие дети группы риска имеют соматические или/и психические расстройства различной степени выраженности. Прослеживается прямая связь отклонений в состоянии здоровья с отставанием в учении. Неуспеваемость этих учащихся в большинстве случаев обусловлена повышенной утомляемостью и сниженной работоспособностью

Таким образом, вслед за М.Е. Маслоу, мы определяем группу риска как категорию детей, которые характеризуются слабой устойчивостью к факторам социального риска и проявлением социальной дезадаптации. К группе риска относятся дети из многодетных, неполных семей; детей из семей с инвалидами; дети, оставшиеся без попечения родителей; дети с хроническими заболеваниями; дети из неблагополучных, асоциальных семей; дети, нуждающиеся в социально-экономической и социально-психологической

помощи; дети, проявляющие социальную и психолого-педагогическую дезадаптацию. Школьная тревожность у младших школьников группы риска возникает вследствие различных факторов, таких как: недостаточный уровень социальной и психолого-педагогической готовности к школе, несформированность психофизиологических и психологических предпосылок, неблагоприятные отношения учителей, отклонения в психосоматическом развитии и здоровье, деструктивные взаимоотношения в семье.

1.3 Возможности использования изотерапии для коррекции школьной тревожности у младших школьников группы риска

Для коррекции школьной тревожности у младших школьников группы риска используются различные методы арт-терапии. По мнению А.Н. Нехорошковой, одним из эффективных методов является изотерапия [26].

По мнению И.В. Дубровиной изотерапия представляет метод терапии, который основан на воздействии на личность средствами изобразительной деятельности. Так же автор отмечает, что при работе со школьной тревожностью у детей младшего школьного возраста группы риска основным методом коррекционной работы является изотерапия [7].

М.В. Киселева отмечает, что изотерапия должна быть направлена на коррекцию проблем личностного развития и поведения, одной из которых является высокий уровень школьной тревожности [12].

Изотерапия способствует формированию способности человека к творческому мышлению, умению находить выход из трудных жизненных задач, раскрытию скрытых творческих способностей и талантов человека, помогает лучше пережить сложные моменты жизни, а также приобрести опыт решений трудностей [8].

Школьные психологи ставят перед собой главную цель – помочь ребенку в стремлении достичь положительных изменений в личностном росте в процессе использования художественных материалов. Изотерапия является эффективным методом снятия напряжения [14].

Коррекция школьной тревожности у детей младшего школьного возраста группы риска включает в себя особые приемы и техники, которые нацелены на понижение уровня школьной тревожности. Е.К. Лютова-Робертс, Г.Б. Мони́на и А.М. Прихожан считают, что в процессе коррекции школьной тревожности нужно придерживаться трёх направлений работы. В результате работы по первому направлению должно происходить повышение самооценки ребёнка, а также внушение ему веры в свои способности. Вследствие работы по второму направлению ребёнок должен научиться снимать мышечное напряжение и расслабляться, а также уметь создавать для себя комфортную атмосферу. Благодаря работе по третьему направлению, ребёнок обучается умению управлять собой в событиях, которые вызывают небольшие беспокойства [18].

Под приёмами изотерапии подразумеваются способы воздействия, при помощи которых происходит коррекция школьной тревожности у детей младшего школьного возраста группы риска [24].

Е.Ф. Андреева и Е.В. Николаев в коррекции школьной тревожности у учеников младшего школьного возраста группы риска используют метод изотерапии, при помощи техник кляксография, монотипия, рисование пальцами. Кляксография представляет собой технику, в ходе которой изображаются хаотичные узоры, пятна, брызги. Под монитипией авторы подразумевают технику, в которой рисующий наносит краску на плоскую поверхность вручную, без использования художественных инструментов. Рисование пальцами улучшает эмоциональное состояние ребенка. Также авторы в коррекции школьной тревожности у детей группы риска предлагают использовать следующие приемы: изображение героев сказок, знакомых людей;

изображение героя тревоги и последующее его закрашивание; рисование на больших листах широкой кистью либо руками [2].

Л.А. Рыбакова и Т.Ф. Бабынина считают, что в коррекции школьной тревожности у детей группы риска эффективным методом является изотерапия. Они предлагают использовать следующие приемы: рисунок глиной, рисунок водой, рисование ладонями, рисование пальчиками, рисование мятой бумагой, рисование своих чувств и своего настроения [34].

Как отмечают С. Кратохвил и А.И. Захаров, проективное рисование является вспомогательным методом при коррекции школьной тревожности у детей младшего школьного возраста группы риска, так как именно он помогает в диагностике и интерпретации эмоциональных проблем, работе с чувствами, которые дети не способны осознать по различным причинам. А.И. Захаров говорил о том, что в процессе рисования школьники освобождают свои чувства и желания, собственным чувствам и желаниям, переосмысливают собственное отношение к жизненным ситуациям и анализируют образы, которые пугающие и неприятные. При организации занятий рекомендуется задавать тему рисунков, а затем изменять и направлять её. Данные действия способствуют переключению внимания ребенка и его концентрации на конкретные цели и задачи [10].

С. Кратохвил и А.И. Захаров считают, что именно проективный рисунок помогает младшим школьникам в самопознании и во взаимопонимании. Они утверждали, что в процессе работы с детьми с высоким уровнем тревожности следует использовать упражнения, в которых есть возможность работать не только областью кистей и пальцев, но и всем телом. Так же автор рекомендует предлагать младшим школьникам акварель, гуашь, восковые мелки, широкие кисточки, ватманы, которые могут быть прикреплены на стенах [10].

А.И. Захаров и С. Кратохвил в своей классификации проективного рисования выделяют следующие методики: свободное рисование, коммуникативное рисование, совместное рисование и дополнительное

рисование. Ниже раскроем содержание каждой из предложенных авторами (таблица 6) [10].

Таблица 6 – Методики проективного рисования (авторы – А.И. Захаров, С. Кратохвил)

Методика	Содержательная характеристика
свободное рисование	подразумевает то, что каждый рисует то, что хочет. Затем происходит обсуждение в группе. Тема рисунков может выбираться как членами группы, так и изначально заданной. Рисование должно длиться в течении тридцати минут. Затем, по истечению заданного времени, рисунки демонстрируются, и происходит обсуждение. Сначала высказывают своё мнение члены группы, а затем автор рисунка. Обсуждаются различия в интерпретации рисунков
коммуникативное рисование	предполагает, что группа детей должна разбиться на пары. Затем каждая пара на определённую тему совместно рисуют. Главным условием является то, что они не могут разговаривать друг с другом. Общение происходит исключительно невербальными образами. При окончании рисования так же следует обсуждение проделанной работы. Беседа должна быть направлена не на художественные способности, а на мысли и эмоции, которые возникли в процессе рисования
совместное рисование	в совместном рисовании подразумевается групповое рисование, в котором вся группа молча рисует на одном листе. Например, могут быть заданы тематики, которые касаются развития, настроения и атмосферы группы. Затем, так же происходит обсуждение всеми членами группы. Обговариваются особенности взаимодействия с другими участниками в процессе рисования
дополнительное рисование	подразумевает под собой запуск пустого листа по кругу. Один участник начинает рисунок, следующий человек его дополняет, и так продолжается по кругу. Обсуждение рисунка начинается с рассказа членов группы о том, что именно хотел нарисовать каждый участник, как понимают смысл и замысел изображения. Интерес данного метода состоит в том, что в процессе обсуждения выявляются расхождения в понимании и интерпретации идеи. В процессе толкования проективного рисунка стоит обратить внимание на содержание, способы выражения, цвет, форму, композицию и размеры деталей

Стоит отметить, что в изотерапии используют различные упражнения. Так, Е.В. Татарина и А.Ю. Татаринцева предлагают «Безопасный мир», «Рисуем пальчиками», «Автопортрет», «Рисуем круги», «Каракули», «Рисовалки-затиралки» и др. С точки зрения автора, они способствуют

снижению уровня школьной тревожности у детей группы риска. Содержание каждого упражнения мы отразили в таблице 7 [38, 39].

Таблица 7 – Содержание упражнений, применяемых при коррекции школьной тревожности у младших школьников группы риска (авторы – Е.В. Татарина, А.Ю. Татаринцева)

Упражнение	Содержание упражнения
безопасный мир	в начале выполнения упражнения перед ребенком ставится задача изобразить на чистом листе свой безопасный и спокойный мир. Для выполнения задания требуется десять – пятнадцать минут. В обсуждении рисунка нужно попросить ребёнка рассказать о своём мире. А также автор советует задавать наводящие вопросы. Например, кто является главным в этом мире, что можно и что нельзя делать в нём, а также узнать отношение ребёнка к этому миру, нравится он ему или нет. Затем, на следующем этапе выполнения упражнения перед ребёнком ставится задача придумать страшное и опасное место и постараться изобразить детально это место. При обсуждении рисунка следует задавать наводящие вопросы. Вопросы могут быть: «Чем именно страшно оно?», «Живёт ли там кто-то?». На завершающем этапе школьнику группы риска предлагается поговорить со своим страхом. Так же следует помогать ребёнку, задавая наводящие вопросы. Вопросы могут быть направлены на примирение со страхом. После разговора со страхом, ребенку предлагается вернуться в свой безопасный мир
рисуем ладошками	представляет собой упражнение, в котором дети рисуют при помощи пальчиковых красок. Им предлагается белый лист бумаги, пальчиковые краски, кисточки, стакан с водой. Перед началом проведения упражнения необходимо провести инструктаж детям. В первую очередь необходимо раскрасить весь лист одним цветом. После того, как краска высохнет, ребенку нужно нанести краску на ладонь. Цвет он может выбрать сам. Данное упражнение предполагает различную вариативность исполнения. Благодаря этому рисовать можно всё, что пожелает ребёнок. В итоге, когда рисунок будет завершен, нужно провести беседу с ребёнком, что бы он рассказал, что у него получилось, описал детали и цвета рисунка
автопортрет	ребенок должен нарисовать собственный портрет. Перед началом, ему нужно объяснить, что изображать собственный портрет следует как можно более реалистично. Нужно нарисовать все детали и отличительные черты. У ребёнка может появиться желание нарисовать и других членов семьи. Не стоит запрещать ему это делать. После завершения рисования, ребёнок должен рассказать о том, что получилось
рисуем круги	ребёнку нужно нарисовать круг любого размера и понравившегося цвета. Затем нужно ещё изобразить несколько кругов любого цвета и размера. После этого детей просят нарисовать сюжетные рисунки, значки, символы в пространстве кругов. В конце детям следует объяснить свой рисунок
каракули	подразумевает под собой изображение детьми хаотичных произвольных каракуль цветными

Окончание таблицы 7

	карандашами или фломастерами. Затем ребёнок совместно со взрослым старается найти в своём изображении четкие рисунки, фигуры и т.д.
рисовалки-затиралки	состоит в том, чтобы нарисовать событие, которое беспокоит ребёнка, то есть нарисовать некую ассоциацию. Затем следует ребёнку несколько раз стереть и снова нарисовать рисунок обратно. Таким образом, с каждым разом изображение будет становиться детализирование. Следует обратить внимание на то, чтобы школьник следил за своими ощущениями во время процесса рисования. Е.В. Татарина в своих работах отмечает, что данный приём хорошо воздействует на притупление остроты восприятия

Таким образом, вслед за И.В. Дубровиной, можем сделать вывод о том, что изотерапия является методом терапии, который основан на воздействии на личность средствами изобразительной деятельности. Также отметим, что в изотерапии существуют техники, приёмы и упражнения, которые способствуют снижению уровня школьной тревожности у младших школьников группы риска. Основными техниками изотерапии являются: кляксография, монотипия, рисование пальцами. В изотерапии могут использоваться следующие приемы: изображение героев сказок, знакомых людей; изображение героя тревоги и последующее его закрашивание; рисование на больших листах широкой кистью либо руками, рисунок глиной, рисунок водой, рисование ладонями, рисование пальчиками, рисование мятой бумагой, рисование своих чувств и своего настроения и др.

Глава 2 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИЗОТЕРАПИИ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ГРУППЫ РИСКА

2.1 Организация и методы исследования. Анализ результатов первичной диагностики

Экспериментальное исследование школьной тревожности у младших школьников группы риска проводилось на базе МБОУ «Гимназия» г. Лесосибирска. В исследовании приняли участие 20 младших школьников. Из них – 10 человек экспериментальной группы, в которую вошли дети группы риска из неблагополучных и асоциальных семей (по классификации Дементьевой И.Ф., Олиференко Л.Я., Шульги Т.И.), и 10 человек – контрольной группы, в которую вошли дети, не относящиеся к группе риска. Возраст испытуемых 9-10 лет.

Экспериментальное исследование осуществлялось в несколько этапов:

1 этап (декабрь 2021 г.) – определение методов и выборки экспериментального исследования, проведение первичной диагностики школьной тревожности у младших школьников.

2 этап (декабрь 2021 г. – апрель 2022 г.) – разработка и реализация системы занятий, направленных на коррекцию школьной тревожности младших школьников.

3 этап (апрель 2022 г. – июнь 2022 г.) – проведение повторной диагностики школьной тревожности у младших школьников, анализ полученных результатов исследования, определение эффективности коррекционной работы с младшими школьниками группы риска, имеющими высокий уровень школьной тревожности, формулирование выводов.

В качестве диагностического инструментария мы использовали следующие методики: методика «Диагностика уровня школьной тревожности»

(автор – Р. Филлипс); методика «Шкала личностной тревожности учащихся» (автор – А.М. Прихожан).

Далее мы опишем содержание методик, использованные в экспериментальном исследовании.

1. Методика «Диагностика уровня школьной тревожности» (автор – Р. Филлипс).

Цель – изучение уровня и характера тревожности, связанной со школой.

Методика состоит из 58 вопросов. На каждый вопрос нужно дать однозначный ответ «Да» или «нет».

Данная методика содержит 8 факторов: «Общая тревожность в школе», «Переживание социального стресса», «Фрустрация потребности в достижении успеха», «Страх самовыражения», «Страх ситуации проверки знаний», «Страх не соответствовать ожиданиям окружающих», «Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу», «Проблемы и страхи в отношениях с учителями».

Ответы, которые не совпадают с ключом, являются признаками проявлений тревожности. В ходе обработке результатов подсчитывается число несовпадений по каждому фактору. Если больше 50% несовпадений, то это показатель повышенного уровня тревожности, если несовпадений больше 75%, то можно говорить о высоком уровне тревожности, если несовпадений менее 50%, то это показатель нормального уровня тревожности.

2. Методика «Шкала личностной тревожности учащихся» (автор – А.М. Прихожан).

Цель – измерение детской тревожности, связанной со школьными ситуациями.

Методика имеет две формы. Форма «А» предназначена для школьников 10 – 12 лет, форма «Б» - для учащихся 13 – 16 лет. Каждая форма состоит из 40 ситуаций. Ситуации могут зачитываться ученикам, а также предлагаться в письменном варианте. На каждую ситуацию следует выбрать цифру от 0 до 4. Цифра зависит от того, насколько она неприятна ученикам. 0 – ситуация

совершенно не кажется неприятной; 1 – ситуация немного тревожит и беспокоит; 2 – ситуация доставляет дискомфорт и не хотелось бы с ней встречаться; 3 – очень неприятная ситуация, присутствует беспокойство и тревожность; 4 – с ситуацией связаны сильное беспокойство и очень сильный страх.

Методика содержит 1 шкалу – «личностная тревожность» и 4 субшкалы: «Школьная тревожность», «Самооценочная тревожность», «Межличностная тревожность» и «Магическая тревожность».

Сырые баллы тревожности переводятся в звезды (от 1 до 10 баллов). Выделяются следующие уровни тревожности: «чрезмерное спокойствие» (1-2 балла), нормальный уровень (3-6 баллов), несколько повышенный уровень (7-8 баллов), явно повышенный уровень (9 баллов), очень высокий уровень (10 баллов).

Опишем результаты первичной диагностики школьной тревожности у детей младшего школьного возраста группы риска (экспериментальная группа) по методике «Диагностика уровня школьной тревожности» (автор – Р. Филлипс). Результаты представлены в таблице 8.

Анализируя результаты, представленные в таблице 8, мы можем отметить, что 3 детей (30%) имеют повышенный уровень школьной тревожности, для 2 детей (20%) характерен высокий показатель школьной тревожности. Это говорит о том, что эти дети имеют склонность испытывать тревожность разной степени при нахождении в школе. В процессе обучения, общения и взаимодействия с учителями и сверстниками. Следовательно, большинство испытуемых экспериментальной группы расценивают ситуацию школьного обучения, как угрожающую. У 5 испытуемых (50%) мы выявили нормальный уровень по шкале «Общая тревожность в школе», то есть процесс обучения у него не вызывает чувство тревоги и беспокойства.

Анализируя данные, представленные на рисунке 1, мы можем отметить, что младшие школьники группы риска экспериментальной группы имеют

повышенный (30%) и высокий (20%) уровень школьной тревожности, что говорит о проявлениях беспокойства в ситуациях обучения в школе.

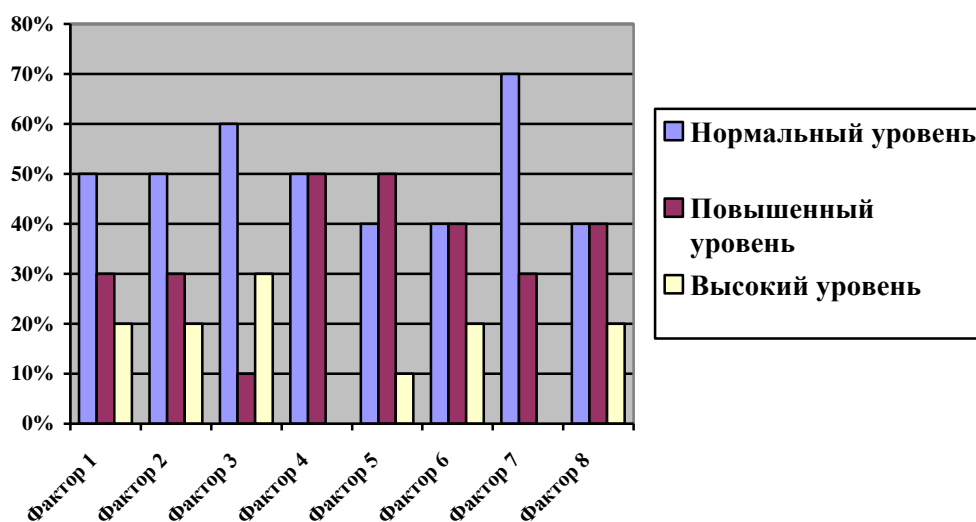
Таблица 8 – Результаты первичной диагностики школьной тревожности у детей младшего школьного возраста группы риска (экспериментальная группа) по методике «Диагностика уровня школьной тревожности» (автор – Р. Филлипс)

Факторы	Нормальный уровень		Повышенный уровень		Высокий уровень	
	чел.	%	чел.	%	чел.	%
Общая тревожность в школе	5	50	3	30	2	20
Переживания социального стресса	5	50	3	30	2	20
Фрустрация потребности в достижении успеха	6	60	1	10	3	30
Страх самовыражения	5	50	5	50	-	-
Страх ситуации проверки знаний	4	40	5	50	1	10
Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	4	40	4	40	2	20
Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	7	70	3	30	-	-
Проблемы и страхи в отношениях с учителями	4	40	4	40	2	20

Данные, представленные в таблице 8, мы наглядно изобразили в виде диаграммы, представленной на рисунке 1.

По шкале «Переживания социального стресса» повышенный уровень школьной тревожности выявлен у 3 детей (30%) экспериментальной группы; высокий показатель школьной тревожности по данной шкале характерен 2 испытуемым (20%). Это говорит о том, что эмоциональное состояние школьников является беспокойным и негативно окрашенным. Это создаёт условия к развитию беспокойства и тревоги при взаимодействии со сверстниками. 5 испытуемых (50%) имеют нормальный уровень школьной тревожности по данной шкале. Следовательно, они эмоционально устойчивы в процессе взаимодействия со сверстниками. Результаты, полученные по шкале «Фрустрация потребности достижения успеха», показали, что 1 ребенок

экспериментальной группы (10%) имеет повышенный показатель школьной тревожности, 3 испытуемых (30%) экспериментальной группы имеют высокий показатель. Это говорит о том, что в ситуации школьного обучения в поведении данных детей мы можем наблюдать неблагоприятные факторы, которые им не позволяют развивать собственную потребность в успехе и в достижении больших результатов. У 5 испытуемых (50%) выявлен нормальный уровень по данной шкале. Иными словами, эти дети не испытывают трудности в достижении успехов.



Условные обозначения:

- Фактор 1 – Общая тревожность в школе;
- Фактор 2 – Переживание социального стресса;
- Фактор 3 – Фрустрация потребности достижения успеха;
- Фактор 4 – Страх самовыражения;
- Фактор 5 – Страх ситуации проверки знаний;
- Фактор 6 – Страх не соответствовать ожиданиям окружающих;
- Фактор 7 – Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу;
- Фактор 8 – Проблемы и страхи в отношениях с учителями.

Рисунок 1 – Результаты первичной диагностики уровня школьной тревожности у младших школьников группы риска (экспериментальная группа)

По шкале «Страх самовыражения» у 5 детей группы риска (50%) выявлен повышенный уровень школьной тревожности. Можем сделать вывод о том, что

у данных детей появляется чувство тревоги в ситуациях самораскрытия себя перед другими людьми.

Результаты, полученные по шкале «Страх ситуации проверки знаний», свидетельствуют о том, что 5 испытуемых (50%) имеют повышенный уровень школьной тревожности; высокий показатель школьной тревожности по данной шкале выявлен у 1 ребенка (10%). Соответственно, эти дети испытывают чувство тревоги в ситуациях проверки знаний. Для 4 детей (40%) характерен нормальный уровень школьной тревожности по данной шкале. Следовательно, эти дети не испытывают чувство тревоги при проверке знаний.

По шкале «Страх не соответствовать ожиданиям окружающих» у 4 детей (40%) выявлен повышенный уровень школьной тревожности; 2 детей (20%) имеют высокий показатель школьной тревожности. Следовательно, данные ученики ориентируются на мнение и оценку окружающих людей, тем самым это вызывает у них повышенное беспокойство.

Анализируя результаты по шкале «Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу» мы пришли к выводу о том, что 3 детей (30%) имеют повышенный уровень школьной тревожности, у 7 детей (70%) выявлен нормальный уровень школьной тревожности по данной шкале.

По шкале «Проблемы и страхи в отношениях с учителями» у 4 испытуемых (40%) выявлен повышенный уровень школьной тревожности; 2 детей (20%) имеют высокий показатель школьной тревожности. Это указывает на то, что данные дети испытывают тревогу в ситуациях контакта с учителями. У 4 испытуемых (40%) выявлен низкий уровень школьной тревожности по данной шкале. Эти дети не испытывают негативные чувства при взаимодействии с учителями.

Опишем результаты экспериментального исследования уровня и характера тревожности, связанной со школой, младших школьников контрольной группы по методике «Диагностика уровня школьной

тревожности» (автор – Р. Филлипс). Результаты представлены ниже в таблице 9.

Таблица 9 – Результаты первичной диагностики школьной тревожности младших школьников контрольной группы по методике «Диагностика уровня школьной тревожности» (автор – Р. Филлипс)

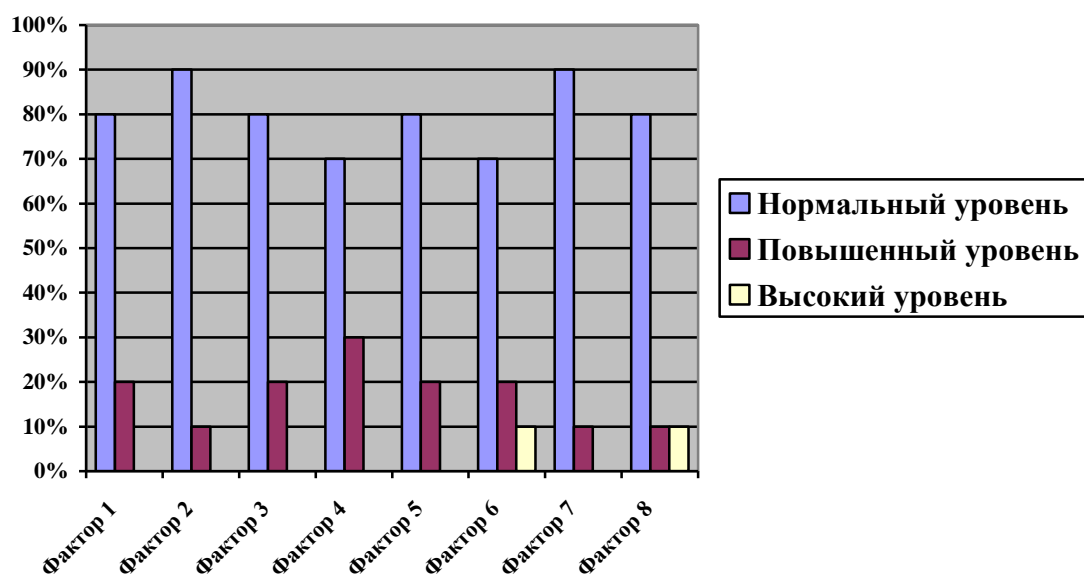
Факторы	Нормальный уровень		Повышенный уровень		Высокий уровень	
	чел.	%	чел.	%	чел.	%
Общая тревожность в школе	8	80	2	20	-	-
Переживания социального стресса	9	90	1	10	-	-
Фрустрация потребности в достижении успеха	8	80	2	20	-	-
Страх самовыражения	7	70	3	30	-	-
Страх ситуации проверки знаний	8	80	2	20	-	-
Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	7	70	2	20	1	10
Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	9	90	1	10	-	-
Проблемы и страхи в отношениях с учителями	8	80	1	10	1	10

Данные, представленные в таблице 9, мы наглядно изобразили на рисунке 2.

Анализируя данные, которые представлены на рисунке 2, мы можем отметить, что младшим школьникам контрольной группы свойственны повышенный (20%) и нормальный (80%) уровни школьной тревожности.

Анализ результатов диагностики уровня школьной тревожности у детей контрольной группы, представленных в таблице 9, показал, что у 2 детей (20%) выявлен повышенный уровень тревожности по шкале «Общая тревожность в школе»; для 8 испытуемых (80%) характерен низкий уровень школьной тревожности по данной шкале. Детей с высоким уровнем школьной тревожности не выявлено. Таким образом, мы можем сделать вывод о том, что

80% испытуемых контрольной группы не испытывают тревожность в ситуации школьного обучения.



Условные обозначения:

Фактор 1 – Общая тревожность в школе;

Фактор 2 – Переживание социального стресса;

Фактор 3 – Фрустрация потребности достижения успеха;

Фактор 4 – Страх самовыражения;

Фактор 5 – Страх ситуации проверки знаний;

Фактор 6 – Страх не соответствовать ожиданиям окружающих;

Фактор 7 – Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу;

Фактор 8 – Проблемы и страхи в отношениях с учителями.

Рисунок 2 – Результаты первичной диагностики уровня школьной тревожности у младших школьников (контрольная группа)

По шкале «Переживания социального стресса» повышенный уровень школьной тревожности выявлен у 1 ребенка контрольной группы (10%); высокий показатель по данной шкале не выявлен. 9 испытуемых (90%) имеют нормальный уровень по данной шкале. Иными словами им комфортно находиться в контакте со сверстниками.

По шкале «Фрустрация потребности достижения успеха» у 2 детей (20%) выявлен повышенный уровень тревожности, высокий уровень по данной шкале не выявлен. 8 учеников (80%) имеют нормальный уровень школьной тревожности по данной шкале. Можем сделать вывод о том, что в ситуации обучения в школе в поведении данных испытуемых мы не наблюдаем неблагоприятные факторы, которые отрицательно влияют на достижение высоких результатов.

Анализируя данные, полученные по шкале «Страх самовыражения», мы отмечаем, что 3 испытуемых (30%) имеют повышенный уровень школьной тревожности. Это говорит о том, что данные дети испытывают чувство тревоги в ситуациях самораскрытия себя перед окружающими. У 7 учеников (70%) выявлен нормальный показатель тревожности. Данные дети не испытывают страх показывать себя перед другими людьми, ситуации самораскрытия не вызывают у них чувство тревоги.

По шкале «Страх ситуации проверки знаний» у 2 испытуемых (20%) выявлен повышенный уровень школьной тревожности; Это свидетельствует о том, что данные испытуемые испытывают чувство тревоги и беспокойства в ситуациях проверки знаний.

Результаты, полученные по шкале «Страх не соответствовать ожиданиям окружающих», показали, что 2 ученика (20%) имеют повышенный уровень школьной тревожности, у 1 испытуемого (10%) выявлен высокий уровень тревожности по данной шкале. Можем сделать вывод о том, что данные дети ориентируются на мнение и оценку общества, эта ситуация вызывает у них повышенное беспокойство. У 7 детей (70%) выявлен нормальный показатель тревожности по данной шкале. Это говорит о том, что у испытуемых ситуация оценки со стороны окружающих не вызывает у них тревогу и стресс.

По шкале «Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу» у 1 ученика (10%) выявлен повышенный уровень школьной тревожности; 9 детей (90%) имеют нормальный показатель школьной тревожности. Следовательно,

мы можем сделать вывод о том, что данные дети имеют нормальный уровень приспособляемости к стрессовым ситуациям.

Анализируя результаты по шкале «Проблемы и страхи в отношениях с учителями», мы отмечаем, что 1 испытуемый (10%) имеет повышенный уровень школьной тревожности; высокий уровень по данной шкале выявлен у 1 ученика (10%). Это говорит о том, что данные ученики испытывают чувство тревоги в ситуациях взаимодействия с учителями. У 8 детей (80%) выявлен нормальный уровень тревожности по данной шкале. Следовательно, эти дети в ситуациях контакта с учителем не испытывают дискомфорта.

Сопоставляя результаты первичной диагностики экспериментальной и контрольной групп по методике Р. Филлипса «Диагностика уровня школьной тревожности», мы делаем выводы о том, что в группе риска больше детей с высоким уровнем школьной тревожности, чем у детей, которые не относятся к группе риска.

Опишем результаты экспериментального исследования школьной тревожности у детей младшего школьного возраста группы риска (экспериментальная группа) по методике «Шкала личностной тревожности учащихся» (автор – А.М. Прихожан). Результаты представлены ниже в таблице 10.

Анализируя результаты, представленные в таблице 10 и на рисунке 3, мы можем отметить, что 3 ребенка (30%) имеют несколько повышенный уровень личностной тревожности; 3 учеников (30%) имеют явно повышенный уровень личностной тревожности. Это говорит о том, что данные дети испытывают волнение и чувство тревоги в повседневной жизни. Они воспринимают большинство ситуаций как угрожающие. У 4 детей (40%) наблюдается нормальный уровень личностной тревожности. Иными словами, эти дети не склонны к чувству тревоги.

Мы отмечаем, что по шкале «Школьная тревожность» 3 детей (30%) имеют несколько повышенный уровень; у 1 ребенка (10%) отмечается явно

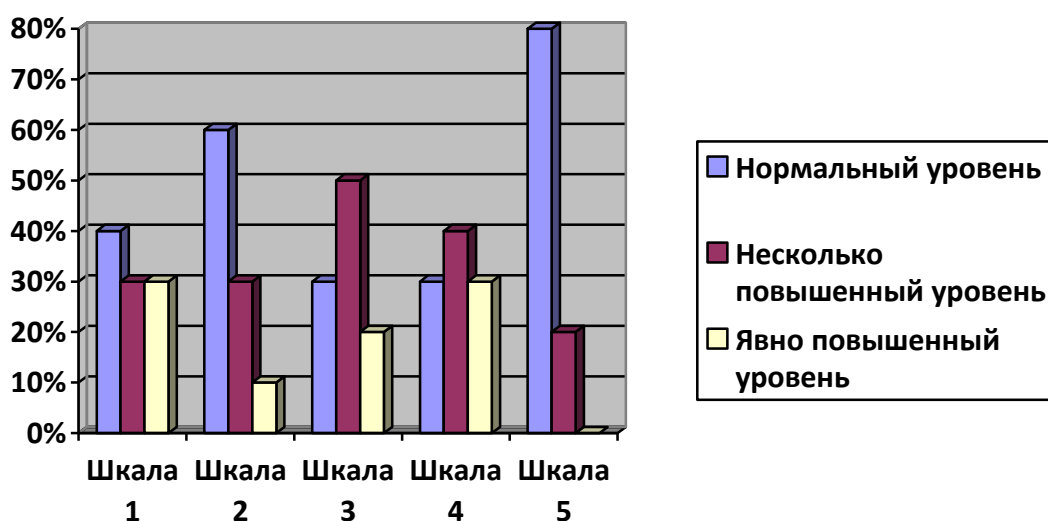
повышенный уровень по данной шкале. Это говорит о том, что данный ребенок испытывает чувство тревоги в процессе обучения. 4 детей (40%) по данной шкале показали нормальный уровень школьной тревожности. Они не чувствуют дискомфорта в процессе обучения.

Таблица 10 – Результаты первичной диагностики тревожности младших школьников группы риска (экспериментальная группа) по методике «Шкала личностной тревожности учащихся» (автор – А.М. Прихожан)

Шкала	Низкий уровень		Нормальный уровень		Несколько повышенный уровень		Явно повышенный уровень		Очень высокий уровень	
	чел.	%	чел.	%	чел.	%	чел.	%	чел.	%
Личностная тревожность	-	-	4	40	3	30	3	30	-	-
Школьная тревожность	-	-	6	60	3	30	1	10	-	-
Самооценочная тревожность	-	-	3	30	5	50	2	20	-	-
Межличностная тревожность	-	-	3	30	4	40	3	30	-	-
Магическая тревожность	-	-	8	80	2	20	-	-	-	-

Данные, представленные в таблице 10, мы наглядно изобразили в виде диаграммы, которая представлена на рисунке 3.

Анализируя результаты по шкале «Самооценочная тревожность», мы отмечаем, что у 5 детей (50%) выявлен несколько повышенный уровень по данной шкале; для 2 детей (20%) характерен явно повышенный уровень самооценочной тревожности. Данный факт свидетельствует о том, что данные дети испытывают чувство тревоги, которая вызвана оценкой своей внешности и своих способностей в сравнении со сверстниками. Для 3 испытуемых (30%) характерен нормальный уровень по данной шкале. Он не беспокоится о сравнении со сверстниками своей внешности и способностей.



Условные обозначения:

Шкала 1 – Личностная тревожность;

Шкала 2 – Школьная тревожность;

Шкала 3 – Самооценочная тревожность;

Шкала 4 – Межличностная тревожность;

Шкала 5 – Магическая тревожность.

Рисунок 3 – Результаты первичной диагностики уровня школьной тревожности у младших школьников группы риска (экспериментальная группа)

По шкале «Межличностная тревожность» у 4 учеников (40%) выявлен несколько повышенный уровень; для 3 учащихся (30%) характерен явно повышенный уровень межличностной тревожности. Это говорит о том, что данные дети испытывают чувство тревоги, когда находятся в ситуации общения со взрослыми и сверстниками. У 3 учеников (30%) выявлен нормальный уровень по данной шкале. Следовательно, они чувствуют себя комфортно в процессе общения с людьми.

Результаты, полученные по шкале «Магическая тревожность», показали, что 2 детей (20%) имеют несколько повышенный уровень. Данный факт свидетельствует о том, что у этих детей присутствует чувство тревоги и боязнь

потусторонних существ. Для 8 учеников (80%) характерен нормальный уровень по данной шкале. Следовательно, они не боятся потусторонних существ.

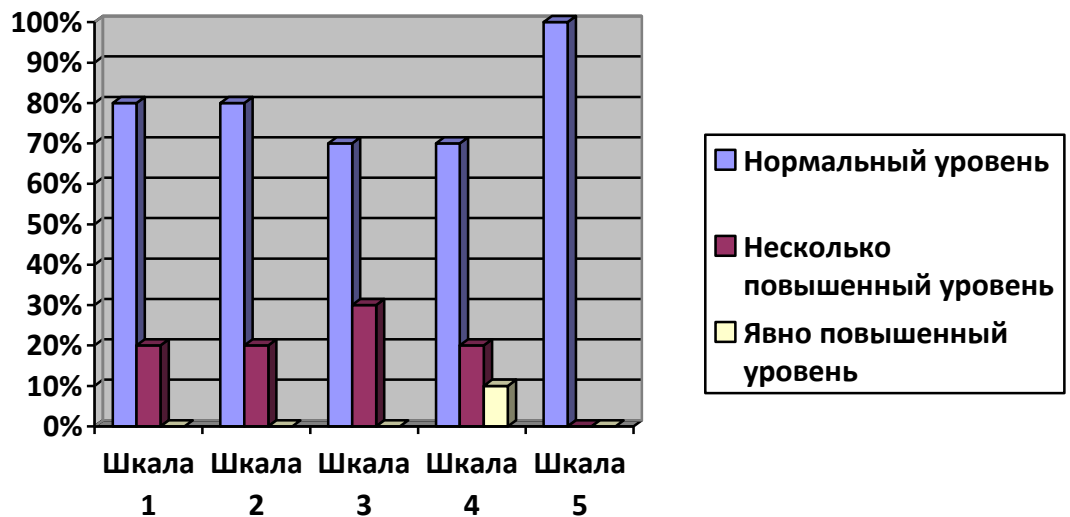
Опишем результаты экспериментального исследования школьной тревожности у детей младшего школьного возраста (контрольная группа) по методике «Шкала личностной тревожности учащихся» (автор – А.М. Прихожан). Результаты представлены в таблице 11.

Таблица 11 – Результаты первичной диагностики тревожности младших школьников контрольной группы по методике «Шкала личностной тревожности учащихся» (автор – А.М. Прихожан)

Шкала	Низкий уровень		Нормальный уровень		Несколько повышенный уровень		Явно повышенный уровень		Очень высокий уровень	
	чел.	%	чел.	%	чел.	%	чел.	%	чел.	%
Личностная тревожность	-	-	8	80	2	20	-	-	-	-
Школьная тревожность	-	-	8	80	2	20	-	-	-	-
Самооценочная тревожность	-	-	7	70	3	30	-	-	-	-
Межличностная тревожность	-	-	7	70	2	20	1	10	-	-
Магическая тревожность	-	-	10	100	-	-	-	-	-	-

Данные, представленные в таблице 11, мы наглядно изобразили на рисунке 4.

Анализируя данные, представленные на рисунке 4 и в таблице 11, мы отмечаем, что младшим школьникам контрольной группы свойственны несколько повышенный уровень (20%) и нормальный (80%) уровень личностной тревожности. Следовательно, они не рассматривают некоторые ситуации как угрожающие.



Условные обозначения:

Шкала 1 – Личностная тревожность;

Шкала 2 – Школьная тревожность;

Шкала 3 – Самооценочная тревожность;

Шкала 4 – Межличностная тревожность;

Шкала 5 – Магическая тревожность.

Рисунок 4 – Результаты первичной диагностики уровня тревожности младших школьников (контрольная группа)

По шкале «Школьная тревожность» несколько повышенный уровень тревожности выявлен у 2 детей (20%) контрольной группы; явно повышенный уровень школьной тревожности не выявлен. Это указывает на то, что данные дети испытывают чувство тревоги в ситуациях школьного обучения. 8 детей (80%) имеют нормальный уровень школьной тревожности. Соответственно, данные ученики чувствуют себя комфортно в ситуации школьного обучения.

Результаты, полученные по шкале «Самооценочная тревожность», свидетельствуют о том, что 3 ребенка (30%) имеют несколько повышенный уровень тревожности. 7 детей (70%) по данной шкале имеют нормальный уровень тревожности. Иными словами, они в ситуации оценки себя в сравнении со сверстниками не испытывают чувство тревоги.

Анализируя данные, полученные по шкале «Межличностная тревожность», мы отмечаем, что 2 испытуемых (20%) имеют несколько повышенный уровень тревожности; явно повышенный выявлен у 1 ребенка (10%). Этот факт свидетельствует о том, что данные дети испытывают беспокойство и чувство тревоги в процессе общения со сверстниками и взрослыми. Для 7 детей (70%) характерен нормальный уровень тревожности по данной шкале. Таким образом, они в процессе общения со сверстниками и взрослыми чувствуют комфорт.

По шкале «Магическая тревожность» у 10 детей (100%) выявлен нормальный уровень тревожности по данной шкале. Следовательно, большинство детей не боятся потусторонних существ.

Таким образом, обобщая результаты первичной диагностики, мы можем отметить, что младшим школьникам группы риска в большей степени характерен повышенный либо высокий уровень школьной тревожности. Чувство тревоги вызывают у них ситуации, которые связаны со взаимодействием со сверстниками, страхом не соответствовать ожиданиям окружающих. Следовательно, возникает необходимость коррекции школьной тревожности у младших школьников группы риска.

Ниже мы представим систему занятий с использованием изотерапии, которая реализована с детьми группы риска (экспериментальной группы).

2.2 Описание системы занятий с использованием изотерапии, направленных на коррекцию школьной тревожности у младших школьников группы риска

Для осуществления коррекционной работы с младшими школьниками группы риска с повышенным и высоким уровнем школьной тревожности нами разработана система занятий «Мы не боимся».

Цель занятий: коррекция школьной тревожности у младших школьников группы риска.

Задачи занятий:

1. Способствовать снятию эмоционального напряжения у младших школьников группы риска.
2. Способствовать понижению социального стресса у младших школьников группы риска.
3. Содействовать повышению самооценки младших школьников группы риска.

Ожидаемые результаты:

1. Снижение эмоционального напряжения у младших школьников группы риска.
2. Понижение социального стресса у младших школьников группы риска.
3. Повышение самооценки у младших школьников группы риска.

Разработанная нами система занятий рассчитана на групповую форму работы с младшими школьниками группы риска и включает 14 занятий.

При разработке системы занятий использовались упражнения, предложенные Л.А. Рыбаковой и Т.Ф. Бабыниной. На занятиях используются методы изотерапии, беседы, а так же релаксационные упражнения. Использование методов изотерапии способствует снижению уровня тревожности [35].

Продолжительность занятий 45 минут. Каждое занятие имеет свою структуру: вводная часть (мотивационные приёмы), основная часть (упражнения с использованием изотерапии) и заключительная часть (рефлексия).

Система занятий с использованием изотерапии при работе с младшими школьниками группы риска представлена в таблице 12.

Таблица 12 – Система занятий «Мы не боимся»

Название занятия	Цель	Ход занятия
Давайте познакомимся	знакомство и сплочение учеников друг с другом	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Познакомимся»; 2. Упражнение «Поделись теплом»; 3. Упражнение «Нас не напугать приведениями»; 4. Упражнение «Моё настроение»; 5. Прощание.
Наше настроение	снижение эмоционального напряжения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка «Расскажи о настроении»; 2. Упражнение «Что нарисовано»; 3. Упражнение «Хорошие и плохие котята»; 4. Упражнение «Почувствуй»; 5. Прощание.
Раскрой свой страх	повышение психического тонуса ребёнка	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие; 2. Упражнение «Поговорим о нашем страхе»; 3. Рисование «Изобразим, чего боимся»; 4. Упражнение «Домик страха» 5. Прощание.
Не бойся	преодоление негативных переживаний	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие; 2. Упражнение «Победим злого волка»; 3. Упражнение «Страх на листе»; 4. Упражнение «Страшная сказка»; 5. Прощание.
Немного помечтаем	развитие умения передавать своё эмоциональное состояние через художественный образ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие; 2. Упражнение «Моя семья»; 3. Упражнение «Неопределённые фигуры»; 4. Упражнение «Прогулка»; 5. Коллективный рисунок «Наше путешествие»; 6. Прощание.
Сказочная страна	формирование положительной «Я-концепции»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие «Сказочная шкатулка»; 2. Упражнение «Страхи не про нас»; 3. Упражнение «Веселый и добрый конец»; 4. Рисование «Заколдованные зеркала»; 5. Прощание.
Я хороший	повышение уверенности в своих силах	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие; 2. Упражнение «Продолжи за мной»; 3. Упражнение «Комплименты»; 4. Упражнение «Мы словно лучики»; 5. Упражнение «Солнце в ладошке»; 6. Прощание.

Окончание таблицы 12

Мы сильные	преодоление негативных переживаний	1. Приветствие; 2. Упражнение «Мои помощники»; 3. Упражнение «Какой ты»; 4. Упражнение «Рисунок себя»; 5. Прощание.
Сладкий сон	развитие социального доверия	1. Приветствие; 2. Упражнение «Лабиринт»; 3. Упражнение «Ковбой»; 4. Упражнение «Сладкий сон»; 5. Упражнение «Изображение сна»; 6. Прощание.
Наши страхи	принятие собственных страхов	1. Приветствие; 2. Беседа «Что такое страх?»; 3. Упражнение «Прогулка в лесу»; 4. Беседа «Школьные страхи и тревога»; 5. Игра «Нарисуй чувство»; 6. Прощание.
Наш остров	Снижение уровня тревожности	1. Приветствие; 2. Упражнение «Волны»; 3. Упражнение «Остров»; 4. Упражнение «Декор острова»; 5. Прощание.
Правильный путь	снятие эмоционального напряжения, самопознание	1. Приветствие; 2. Игра «Лабиринт»; 3. Упражнение «Внутренний поток»; 4. Упражнение «Веселые кляксы»; 5. Прощание.
Поиграем	Снижение уровня тревожности	1. Приветствие; 2. Упражнение «Комплименты»; 3. Упражнение «Страх на листе»; 4. Игра «Колечко»; 5. Прощание.
Подведем итоги	повышение самооценки через самоанализ достоинств, закрепление и подведение итогов занятий	1. Приветствие; 2. Упражнение «Успешный корабль»; 3. Беседа «Мы не боимся»; 4. Упражнение «Волшебная страна»; 5. Прощание.

Полное содержание системы занятий представлено в приложении Б.

Таким образом, реализация разработанной системы занятий может способствовать снижению уровня школьной тревожности у младших школьников группы риска. Анализ результатов повторной диагностики уровня школьной тревожности у младших школьников группы риска представлен ниже.

2.3 Сопоставительный анализ результатов первичной и повторной диагностики

С целью оценки эффективности системы занятий с использованием изотерапии нами проведено повторное диагностическое обследование младших школьников. В качестве диагностического инструментария выступили методики, которые использовались при первичном диагностическом обследовании.

Проанализируем результаты первичного и повторного исследования уровня тревожности младших школьников группы риска (экспериментальная группа), по методике «Диагностика уровня школьной тревожности» (автор – Р. Филлипс). Результаты представлены ниже, в таблице 13.

Сопоставляя результаты первичной и повторной диагностики, мы отмечаем, что по шкале «Общая тревожность в школе» при первичной диагностике у 2 детей (20%) выявлен высокий уровень школьной тревожности, после проведения занятий с использованием изотерапии высокий уровень школьной тревожности у детей не выявлен. При первичной диагностике 3 испытуемых (30%) имели повышенный уровень школьной тревожности. После проведения занятий повышенный уровень выявлен у 2 человек (20%). В ходе проведения первичной диагностики нормальный уровень школьной тревожности был свойственен 5 ученикам (50%). Тогда как при повторной диагностике нормальный уровень школьной тревожности выявлен у 8

испытуемых (80%). Анализируя полученные данные, можем сделать вывод о том, что после реализации системы занятий с использованием изотерапии отсутствуют испытуемые экспериментальной группы с высоким уровнем. Кроме того, повышенный уровень школьной тревожности снизился с 30% до 20%.

По шкале «Переживание социального стресса» при первичной диагностике у 2 детей (20%) выявлен высокий уровень школьной тревожности, по результатам повторной диагностики высокий уровень школьной тревожности характерен для 1 ребенка (10%). В ходе проведения первичной диагностики у 3 детей (30%) выявлен повышенный уровень школьной тревожности и при повторной диагностике – у 1 ребенка (10%). У 5 детей (50%) выявлен нормальный уровень школьной тревожности по данной шкале, после проведения занятий с использованием изотерапии нормальный уровень школьной тревожности свойственен 8 ученикам (80%). Сопоставляя полученные результаты, мы делаем вывод, что после реализации системы занятий с использованием изотерапии количество детей группы риска с высоким и повышенным уровнем по шкале «Переживание социального стресса» уменьшилось.

По шкале «Фрустрация потребности в достижении успеха» при первичной диагностике высокий уровень школьной тревожности выявлен у 3 детей экспериментальной группы (30%), при повторной диагностике высокий уровень характерен для 1 испытуемого (10%). При этом повышенный уровень школьной тревожности при первичной диагностике выявлен у 1 ребенка (10%), тогда как при повторной диагностике повышенный уровень школьной тревожности имеют 2 ученика (20%). При повторном диагностическом обследовании для 7 детей (70%) характерен нормальный уровень школьной тревожности. Анализируя полученные данные, мы можем сделать вывод, что уменьшился высокий показатель школьной тревожности до 10%.

Таблица 13 – Результаты первичной и повторной диагностики школьной тревожности у младших школьников группы риска (экспериментальная группа) по методике «Диагностика уровня школьной тревожности» (автор – Р. Филлипс)

Факторы	Нормальный уровень				Повышенный уровень				Высокий уровень			
	I		II		I		II		I		II	
	чел.	%	чел.	%	чел.	%	чел.	%	чел.	%	чел.	%
Общая тревожность в школе	5	50	8	80	3	30	2	20	2	20	-	-
Переживания социального стресса	5	50	8	80	3	30	1	10	2	20	1	10
Фрустрация потребности в достижении успеха	6	60	7	70	1	10	2	20	3	30	1	10
Страх самовыражения	5	50	7	70	5	50	3	30	-	-	-	-
Страх ситуации проверки знаний	4	40	7	70	5	50	3	30	1	10	-	-
Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	4	40	6	60	4	40	3	30	2	20	1	10
Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	7	70	9	90	3	30	1	10	-	-	-	-
Проблемы в отношениях с учителями	4	40	8	80	4	40	2	20	2	20	-	-

Условные обозначения:

I – первичная диагностика

II – повторная диагностика

Сопоставляя результаты первичного и повторного диагностического обследования, мы отмечаем, что по шкале «Страх самовыражения» при первичной диагностике детей с высоким показателем не выявлено. При первичной диагностике у 5 детей (50%) выявлен повышенный показатель школьной тревожности, при повторном диагностическом обследовании повышенный уровень школьной тревожности характерен 3 испытуемым (30%). При этом после реализации системы занятий с использованием изотерапии 7 детей (70%) имеют нормальный уровень школьной тревожности. Мы отмечаем, что уменьшилось число испытуемых с повышенным показателем школьной тревожности по данной шкале с 50% до 30% после их участия в занятиях с использованием изотерапии.

По шкале «Страх ситуации проверки знаний» при первичной диагностике у 1 ребенка (10%) выявлен высокий уровень школьной тревожности, после проведения занятий по изотерапии высокий уровень не выявлен. В ходе первичной диагностики повышенный уровень школьной тревожности имеют 5 учеников (50%), после проведения занятий с элементами изотерапии повышенный уровень имеют 3 ученика (30%). При первичном исследовании нормальный уровень школьной тревожности имеют 4 ребенка (40%), при вторичной диагностике нормальный уровень имеют 7 испытуемых (70%) по данной шкале. Анализируя данные, мы делаем вывод о том, что уменьшилось количество детей с высоким и повышенным уровнем школьной тревожности.

По шкале «Страх не соответствовать ожиданиям окружающих» у 2 детей (20%) выявлен высокий уровень тревожности при первичной диагностике. После проведения коррекционных занятий с изотерапией высокий уровень школьной тревожности характерен 1 ребенку (10%). При первичном исследовании повышенный уровень характерен 4 испытуемым (40%), при повторном исследовании – 3 испытуемым (30%). Нормальный уровень школьной тревожности по данной шкале при первичной диагностике характерен 4 детям (40%), после проведения занятий нормальный уровень

выявлен у 6 испытуемых (60%). Сопоставляя полученные результаты, мы делаем вывод о том, что после реализованной системы занятий с использованием изотерапии уменьшилось число испытуемых, которым свойственен высокий уровень школьной тревожности по данной шкале до 10%.

Сопоставляя результаты первичного и повторного диагностического обследования, мы отмечаем, что по шкале «Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу» при первичной диагностике высокий уровень не выявлен. Повышенный уровень школьной тревожности по данной шкале при первичной диагностике характерен 3 детям (30%). После проведения занятий с использованием изотерапии повышенный показатель свойственен 1 ребенку (10%) по данной шкале. У 7 учеников (70%) при первичной диагностике выявлен нормальный показатель школьной тревожности, тогда как после проведения занятий с использованием изотерапии нормальный уровень школьной тревожности свойственен 9 испытуемым (90%). Сопоставляя полученные результаты, мы можем сделать вывод о том, что после реализованной системы занятий с использованием изотерапии количество детей из группы риска с повышенным уровнем тревожности по данной шкале уменьшилось до 10%.

По шкале «Проблемы и страхи в отношениях с учителями» при первичном диагностическом обследовании высокий уровень школьной тревожности имеют 2 ребенка (20%). При повторной диагностике высокий уровень не выявлен ни у одного ребенка экспериментальной группы. При этом повышенный показатель школьной тревожности при первичной диагностике характерен для 4 детей (40%), при повторной диагностике повышенный уровень школьной тревожности выявлен у 2 учеников (20%). Нормальный уровень при первичной диагностике выявлен у 4 испытуемых (40%), при повторной диагностике – у 8 детей (80%). Сопоставляя полученные результаты, мы отмечаем, что увеличилось число испытуемых с нормальным уровнем школьной тревожности до 80%.

Данные первичного и повторного экспериментального исследования уровня школьной тревожности детей группы риска (экспериментальная группа) по методике «Диагностика уровня школьной тревожности» (автор – Р. Филлипс) представлены на рисунке 5.

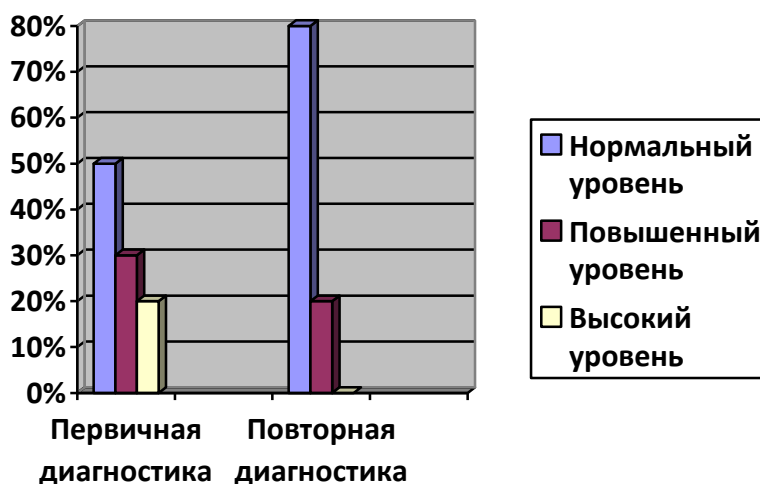


Рисунок 5 – Результаты первичной и повторной диагностики уровня школьной тревожности у младших школьников группы риска (экспериментальная группа)

Сопоставляя результаты первичной и повторной диагностики уровня школьной тревожности у детей группы риска (экспериментальной группы), мы отмечаем, что после реализации системы занятий с использованием изотерапии уменьшилось число испытуемых с повышенным и высоким уровнем школьной тревожности. По результатам повторной диагностики 80% детей имеют нормальный уровень школьной тревожности.

Опишем результаты первичного и повторного экспериментального исследования уровня и характера школьной тревожности у младших школьников, не относящихся к группе риска (контрольная группа) по методике «Диагностика уровня школьной тревожности» (автор – Р. Филлипс). Результаты представлены в таблице 14.

Таблица 14 – Результаты первичной и повторной диагностики уровня школьной тревожности у младших школьников (контрольная группа) по методике «Диагностика уровня школьной тревожности» (автор – Р. Филлипс)

Факторы	Нормальный уровень				Повышенный уровень				Высокий уровень			
	I		II		I		II		I		II	
	чел.	%	чел.	%	чел.	%	чел.	%	чел.	%	чел.	%
Общая тревожность в школе	8	80	7	70	2	20	3	30	-	-	-	-
Переживания социального стресса	9	90	9	90	1	10	1	10	-	-	-	-
Фрустрация потребности в достижении успеха	8	80	7	70	2	20	3	30	-	-	-	-
Страх самовыражения	7	70	7	70	3	30	3	30	-	-	-	-
Страх ситуации проверки знаний	8	80	9	90	2	20	1	10	-	-	-	-
Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	7	70	7	70	2	20	2	20	1	10	1	10
Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	9	90	8	80	1	10	2	20	-	-	-	-
Проблемы в отношениях с учителями	8	80	8	80	1	10	1	10	1	10	1	10

Условные обозначения:

I – первичная диагностика

II – повторная диагностика

Проанализировав результаты первичного и повторного экспериментального исследования уровня и характера тревожности, мы отмечаем, что у детей контрольной группы по шкалам «Переживания социального стресса», «Страх самовыражения», «Страх не соответствовать

ожиданиям окружающих» и «Проблемы и страхи в отношениях с учителями» не произошло никаких изменений.

По шкале «Общая тревожность в школе» при повторном исследовании по данной шкале число детей с повышенным уровнем тревожности увеличилось на 10%. Кроме того, количество детей с нормальным уровнем уменьшилось до 70%. Анализируя полученные данные, мы отмечаем, что среди испытуемых контрольной группы увеличилось число детей с повышенным уровнем общей тревожности в школе.

Сопоставляя результаты первичной и повторной диагностики, мы отмечаем, что по шкале «Фрустрация потребности в достижении успеха» при повторном исследовании по данной шкале число детей с повышенным уровнем тревожности увеличилось на 10%. Кроме того, количество детей с нормальным уровнем уменьшилось до 70% (7 человек). Анализируя полученные данные, мы отмечаем, что среди испытуемых контрольной группы увеличилось число детей с повышенным уровнем тревожности по данной шкале.

Анализируя результаты первичной и повторной диагностики по шкале «Страх ситуации проверки знаний», мы отмечаем, что число детей с повышенным уровнем уменьшилось до 10%. Обратим внимание, что увеличилось количество испытуемых с нормальным уровнем тревожности до 90%.

По шкале «Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу» при повторном исследовании по данной шкале число детей с повышенным уровнем тревожности изменилось до 20%. Кроме того, количество детей с нормальным уровнем уменьшилось до 80%. Анализируя полученные данные, мы отмечаем, что среди испытуемых контрольной группы увеличилось число детей с повышенным уровнем тревожности по данной шкале.

Данные первичного и повторного экспериментального исследования уровня школьной тревожности детей, не относящихся к группе риска

(контрольная группа) по методике «Диагностика уровня школьной тревожности» (автор – Р. Филлипс) представлены на рисунке 6.

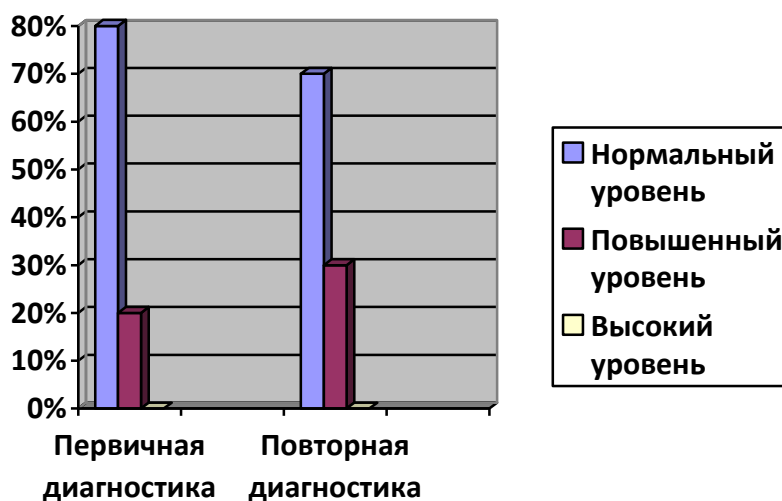


Рисунок 6 – Результаты первичной и повторной диагностики уровня школьной тревожности у младших школьников контрольной группы по методике «Диагностика уровня школьной тревожности» (автор – Р. Филлипс)

Сопоставляя результаты первичной и повторной диагностики уровня школьной тревожности у детей, не относящихся к группе риска (контрольной группы), мы отмечаем, что в данной группе детей увеличилось число детей с повышенным уровнем школьной тревожности. По результатам повторной диагностики среди детей контрольной группы преобладает нормальный уровень школьной тревожности (70%).

Проанализируем результаты первичного и повторного исследования уровня тревожности у детей группы риска экспериментальной группы по методике «Шкала личностной тревожности учащихся» (автор – А.М. Прихожан). Результаты представлены в таблице 15.

Сопоставляя результаты первичной и повторной диагностики, мы отмечаем, что по шкале «Личностная тревожность» при первичной диагностике у 3 детей (30%) выявлен явно повышенный уровень тревожности, после

проведения занятий с использованием изотерапии явно повышенный уровень тревожности характерен для 1 ребенка (10%). При первичной и повторной диагностике 3 испытуемых (30%) имеют несколько повышенный уровень тревожности. По результатам первичной диагностики 4 испытуемым (40%) свойственен нормальный уровень тревожности, тогда как при повторной диагностике нормальный уровень тревожности выявлен у 7 испытуемых (70%) экспериментальной группы. Анализируя полученные данные, мы делаем вывод, что после реализации системы занятий с использованием изотерапии уменьшилось число испытуемых экспериментальной группы с явно повышенным уровнем личностной тревожности до 10%.

Таблица 15 – Результаты первичной и повторной диагностики уровня тревожности у младших школьников группы риска (экспериментальная группа) по методике «Шкала личностной тревожности учащихся» (автор – А.М. Прихожан)

Шкала	Низкий уровень				Нормальный уровень				Несколько повышенный уровень				Явно повышенный уровень				Очень высокий уровень			
	I		II		I		II		I		II		I		II		I		II	
	ч.	%	ч.	%	ч.	%	ч.	%	ч.	%	ч.	%	ч.	%	ч.	%	ч.	%	ч.	%
1	-	-	-	-	4	40	7	70	3	30	3	30	3	30	1	10	-	-	-	-
2	-	-	-	-	6	60	8	80	3	30	2	20	1	10	-	-	-	-	-	-
3	-	-	-	-	3	30	6	60	5	50	4	40	2	20	-	-	-	-	-	-
4	-	-	-	-	3	30	7	70	4	40	2	20	3	30	1	10	-	-	-	-
5	-	-	-	-	8	80	9	90	2	20	1	10	-	-	-	-	-	-	-	-

Условные обозначения:

I – первичная диагностика

II – повторная диагностика

1 – Личностная тревожность

2 – Школьная тревожность

3 – Самооценочная тревожность

4 – Межличностная тревожность

5 – Магическая тревожность

ч – человек

По шкале «Школьная тревожность» при первичной диагностике у 1 ребенка (10%) выявлен явно повышенный уровень школьной тревожности, по результатам повторной диагностики явно повышенный уровень школьной тревожности не выявлен. Кроме того, при первичном диагностическом обследовании для 3 испытуемых (30%) характерен несколько повышенный уровень школьной тревожности, при повторном обследовании данный показатель характерен 2 детям (20%). У 6 испытуемых (60%) при первичной диагностике выявлен нормальный уровень тревожности, тогда как после проведения занятий с использованием изотерапии нормальный уровень тревожности свойственен 8 испытуемым (80%). Сопоставляя полученные результаты, мы делаем вывод о том, что после реализованной системы занятий с использованием изотерапии количество детей группы риска с явно повышенным уровнем тревожности по данной шкале уменьшилось у одного испытуемого (10%).

Сопоставляя результаты первичного и повторного диагностического обследования, мы отмечаем, что по шкале «Самооценочная тревожность» при первичной диагностике 2 детей (20%) имеют явно повышенный уровень тревожности, после проведения занятий с использованием изотерапии явно повышенный уровень тревожности по данной шкале не был выявлен ни у одного ребенка экспериментальной группы. При первичной диагностике у 5 детей (50%) выявлен несколько повышенный уровень тревожности, при повторном диагностическом обследовании несколько повышенный уровень тревожности характерен 4 испытуемым (40%). При этом после реализации системы занятий с использованием изотерапии 6 детей (60%) имеют нормальный уровень тревожности. Мы отмечаем, что после реализованной системы занятий с использованием изотерапии детям экспериментальной группы не свойственен явно повышенный показатель тревожности, связанный с самооценкой.

По шкале «Межличностная тревожность» при первичной диагностике у 3 детей (30%) выявлен явно повышенный уровень тревожности, по результатам повторной диагностики явно повышенный уровень тревожности характерен для 1 испытуемого (10%). Кроме того, при первичной диагностике выявлен несколько повышенный показатель тревожности у 4 детей (40%), при этом при повторной диагностике данный показатель выявлен у 2 испытуемых (20%). У 3 детей (30%) в ходе первичной диагностики выявлен нормальный уровень тревожности, после проведения занятий с использованием изотерапии, нормальный уровень тревожности свойственен 7 испытуемым (70%). Сопоставляя полученные результаты, мы делаем вывод о том, что после реализованной системы занятий с использованием изотерапии количество детей группы риска с нормальным уровнем тревожности увеличилось до 70%.

Сопоставляя результаты первичной и повторной диагностики, мы отмечаем, что по шкале «Магическая тревожность» при первичной диагностике у 2 детей (20%) выявлен несколько повышенный уровень тревожности, после проведения занятий с элементами изотерапии данный уровень характерен 1 испытуемому (10%). По результатам первичной диагностики 8 детей (80%) имеют нормальный уровень тревожности по данной шкале, тогда как при повторной диагностике нормальный уровень тревожности выявлен у 9 учеников (90%). Анализируя полученные данные, мы можем сделать вывод о том, что после реализации системы занятий с использованием изотерапии уменьшилось число с несколько повышенным уровнем тревожности у одного ребенка (10%).

Данные первичного и повторного экспериментального исследования уровня школьной тревожности у младших школьников группы риска (экспериментальная группа) по методике «Шкала личностной тревожности учащихся» (автор – А.М. Прихожан) представлены на рисунке 7.

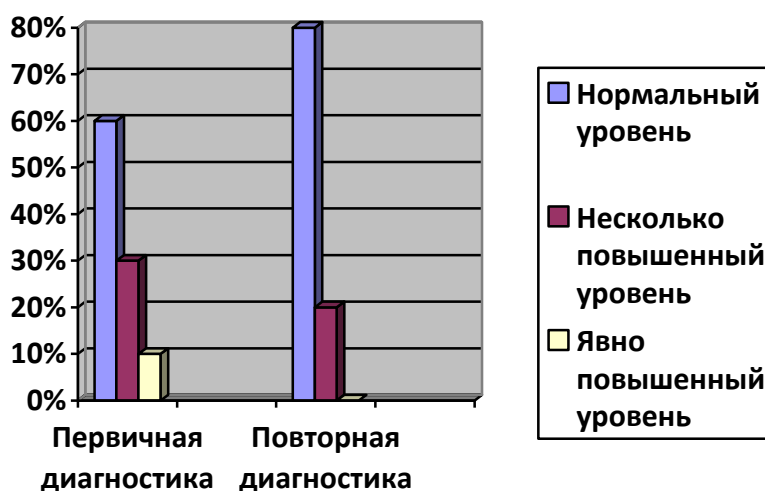


Рисунок 7 – Результаты первичной и повторной диагностики уровня школьной тревожности Уровень у младших школьников группы риска (экспериментальная группа) по методике «Шкала личностной тревожности учащихся» (автор – А.М. Прихожан)

Проанализируем результаты первичного и повторного исследования уровня тревожности детей, не относящихся к группе риска (контрольной группы) по методике «Шкала личностной тревожности учащихся» (автор – А.М. Прихожан). Результаты представлены в таблице 16.

Сопоставляя результаты первичной и повторной диагностики, мы отмечаем, что у детей контрольной группы по шкалам «Личностная тревожность», «Магическая тревожность» и «Школьная тревожность» не произошло никаких изменений.

Анализируя результаты первичной и повторной диагностики по шкале «Самооценочная тревожность», мы отмечаем, что увеличилось число детей с несколько повышенным уровнем тревожности до 40%.

Сопоставляя результаты первичной и повторной диагностики по шкале «Межличностная тревожность», мы выявили, что увеличилось число испытуемых с несколько повышенным уровнем до 30% (3 ребенка).

Таблица 16 – Результаты первичной и повторной диагностики уровня тревожности у младших школьников контрольной группы по методике «Шкала личностной тревожности учащихся» (автор – А.М. Прихожан)

Шкала	Низкий уровень				Нормальный уровень				Несколько повышенный уровень				Явно повышенный уровень				Очень высокий уровень			
	I		II		I		II		I		II		I		II		I		II	
	ч.	%	ч.	%	ч.	%	ч.	%	ч.	%	ч.	%	ч.	%	ч.	%	ч.	%	ч.	%
1	-	-	-	-	8	80	8	80	2	20	2	20	-	-	-	-	-	-	-	-
2	-	-	-	-	7	70	7	70	3	30	3	30	-	-	-	-	-	-	-	-
3	-	-	-	-	7	70	6	60	3	30	4	40	-	-	-	-	-	-	-	-
4	-	-	-	-	8	80	7	70	2	20	3	30	-	-	-	-	-	-	-	-
5	-	-	-	-	9	90	9	90	1	10	1	10	-	-	-	-	-	-	-	-

Условные обозначения:

I – первичная диагностика

II – повторная диагностика

1 – Личностная тревожность

2 – Школьная тревожность

3 – Самооценочная тревожность

4 – Межличностная тревожность

5 – Магическая тревожность

ч – человек

Данные первичного и повторного исследования уровня школьной тревожности у детей, не относящихся к группе риска (контрольная группа), по методике «Шкала личностной тревожности учащихся» (автор – А.М. Прихожан) представлены на рисунке 8.

Сопоставляя результаты первичной и повторной диагностики уровня школьной тревожности у младших школьников контрольной группы, мы отмечаем, что у детей показатели школьной тревожности не изменились. По результатам первичной и повторной диагностики среди детей контрольной группы преобладает нормальный уровень школьной тревожности.

Обобщая полученные результаты первичной и повторной диагностики детей экспериментальной группы по методике «Диагностика уровня школьной тревожности» (автор – Р. Филлипс) и методике «Шкала личностной тревожности учащихся» (автор – А.М. Прихожан), мы отмечаем, что после

реализации системы занятий с использованием изотерапии у 5 испытуемых (50%) снизились показатели школьной тревожности.

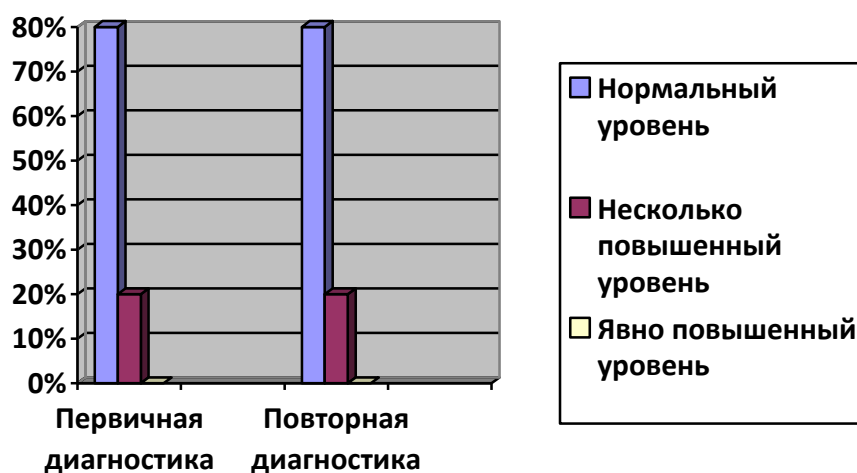


Рисунок 8 – Результаты первичной и повторной диагностики школьной тревожности у младших школьников контрольной группы по методике «Шкала личностной тревожности учащихся» (автор – А.М. Прихожан)

Таким образом, реализованная нами система занятий с использованием изотерапии является эффективным методом коррекции школьной тревожности у младших школьников группы риска.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проанализировав психологическую литературу, вслед за А.М. Прихожан, в нашей работе мы определяем школьную тревожность как отличительный вид тревожности, который свойственен ситуациям взаимодействия школьника с разного рода компонентами образовательной среды школы. На основе этого выделяются следующие виды школьной тревожности: учебная, самооценочная и межличностная. Также отметим, что высокий уровень школьной тревожности может свидетельствовать об отрицательном эмоциональном состоянии учащихся.

Таакже, вслед за М.Е. Масловой, мы определяем группу риска как категорию детей, которые характеризуются слабой устойчивостью к факторам социального риска и проявлением социальной дезадаптации. К группе риска относятся дети из многодетных, неполных семей; детей из семей с инвалидами; дети, оставшиеся без попечения родителей; дети с хроническими заболеваниями; дети из неблагополучных, асоциальных семей; дети, нуждающиеся в социально-экономической и социально-психологической помощи; дети, проявляющие социальную и психолого-педагогическую дезадаптацию. Школьная тревожность у младших школьников группы риска возникает вследствие различных факторов, таких как: недостаточный уровень социальной и психолого-педагогической готовности к школе, несформированность психофизиологических и психологических предпосылок, неблагоприятные отношения учителей, отклонения в психосоматическом развитии и здоровье, деструктивные взаимоотношения в семье.

Таким образом, вслед за И.В. Дубровиной, можем сделать вывод о том, что изотерапия является методом терапии, который основан на воздействии на личность средствами изобразительной деятельности. Также отметим, что в изотерапии существуют техники, приёмы и упражнения, которые способствуют снижению уровня школьной тревожности у младших школьников группы

риска. Основными техниками изотерапии являются: кляксография, монотипия, рисование пальцами. В изотерапии могут использоваться следующие приемы: изображение героев сказок, знакомых людей; изображение героя тревоги и последующее его закрашивание; рисование на больших листах широкой кистью либо руками, рисунок глиной, рисунок водой, рисование ладонями, рисование пальчиками, рисование мятой бумагой, рисование своих чувств и своего настроения и др.

Нами организовано и проведено экспериментальное исследование школьной тревожности у младших школьников группы риска на базе МБОУ «Гимназия» г. Лесосибирск среди 20 младших школьников. Из них – 10 человек экспериментальной группы, в которую вошли дети группы риска из неблагополучных и асоциальных семей (по классификации Дементьевой И.Ф., Олиференко Л.Я., Шульги Т.И.), и 10 человек – контрольной группы, в которую вошли дети, не относящиеся к группе риска. Возраст испытуемых 9-10 лет.

В качестве диагностического инструментария мы использовали следующие методики: методика «Диагностика уровня школьной тревожности» (автор – Р. Филлипс); методика «Шкала личностной тревожности учащихся» (автор – А.М. Прихожан).

Таким образом, обобщая результаты первичной диагностики, мы можем отметить, что младшим школьникам группы риска в большей степени характерен повышенный либо высокий уровень школьной тревожности. Чувство тревоги вызывают у них ситуации, которые связаны со взаимодействием со сверстниками, страхом не соответствовать ожиданиям окружающих. Следовательно, возникает необходимость коррекции школьной тревожности у младших школьников группы риска.

На основе результатов первичной диагностики мы разработали и реализовали систему занятий «Мы не боимся», направленную на коррекцию школьной тревожности у младших школьников группы риска.

Анализируя результаты повторной диагностики, мы констатируем снижение количества младших школьников группы риска (экспериментальной группы) с высоким уровнем тревожности.

Сопоставляя результаты первичной и повторной диагностики, мы пришли к выводу о том, что реализованная нами система занятий может быть эффективна при коррекции школьной тревожности у младших школьников группы риска.

Цели и задачи, поставленные нами в выпускной квалификационной работе, успешно реализованы в ходе исследования.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Адлер, А. Практика и теория индивидуальной психологии / А. Адлер. – Москва : Институт психотерапии, 2007. – 224 с. – ISBN 5-89939-066-2.
2. Андреева, Е. Ф. Особенности использования методов и приемов изотерапии в профилактике и коррекции школьной тревожности / Е. Ф. Андреева, Е. В. Николаев // Научное обозрение. Педагогические науки. – 2016. – № 6. – С. 26-30.
3. Аракелов, Н. Е. Тревожность: методы ее диагностики и коррекции / Н. Е. Аракелов, Н. В. Шишкова // Психология. – 2014. – № 1. – С. 8– 14.
4. Белов, В. Г. Психологические особенности тревожности у учащихся младших классов / В. Г. Белов, Р. Г. Коротенкова, М. А. Гурьева, А. В. Павловская // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 10. – С. 36-41.
5. Головин, С. Ю. Словарь практического психолога / С. Ю. Головин. – Минск : Харвест, 2017. – 976 с. – ISBN 978-985-13-9701-9.
6. Гуров, В. А. Тревожность и здоровье младших школьников / В. А. Гуров // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2009. – № 4. – С. 56-60.
7. Дубровина, И. В. Младший школьник: развитие познавательных способностей / И. В. Дубровина. – Москва : Просвещение, 2003. – 208 с.
8. Жукова, И. И. Изотерапия как действенный метод психотерапии / И. И. Жукова // Молодой ученый. – 2020. – № 2 (292). – С. 208-210.
9. Завьялова, А. Н. Теоретический аспект изучения гендерных особенностей проявления школьной тревожности у младших школьников группы риска / А. Н. Завьялова, Л. И. Бочанцева // Международный студенческий научный вестник. – 2018. – № 5. – URL : <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=18907> (дата обращения: 23.12.2021).

10. Захаров, А. И. Дневные и ночные страхи у детей / А. И. Захаров, С. Кратохвил. – Санкт – Петербург : Речь, 2007. – 320 с. – ISBN 5-87852-130-X.
11. Зеленкова, И. В. Изотерапия с девиантными подростками / И. В. Зеленкова // Социосфера. – 2014. – № 5. – С. 108 – 111.
12. Киселева, М. В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе / М. В. Киселева. – Санкт-Петербург : Речь, 2007. – 336 с. – ISBN 5-9268-0637-2.
13. Коновалова, К. В. Причины появления школьной тревожности / Психологическая наука и образование / К. В. Коновалова. – 2019. – № 1. – С. 254 – 256.
14. Копытин, А. И. Диагностика в арт-терапии / А. И. Копытин. – Санкт-Петербург : Речь, 2002. – 141 с. – ISBN 4-23882-06-7.
15. Копытин, А. И. Системная арт-терапия / А. И. Копытин. – Санкт-Петербург : Питер, 2001. – 224 с. – ISBN 4-64697-256.
16. Кочубей, Б. И. Эмоциональная устойчивость школьника / Б. И. Кочубей, Е. В. Новикова. – Москва : Знание, 2008. – 80 с. – ISBN 8-34764-546.
17. Литвиненко, Н. В. Причины возникновения школьной тревожности у детей младшего школьного возраста / Н. В. Литвиненко, Н. Н. Чернова // Успехи современной науки и образования. – 2017. – № 1. – С. 179 – 181.
18. Лютова, Е. К. Шпаргалка для родителей: гиперактивные, агрессивные, тревожные и аутичные дети / Е. К. Лютова, Г. Б. Моница. – Москва : Речь, 2018. – 136 с. – ISBN 5-9268-0055-2.
19. Ляшенко, Н. В. Особенности проявления тревожности у детей младшего школьного возраста / Н. В. Ляшенко, К. С. Шалагинова // Международный студенческий научный вестник. – 2019. – № 1. – URL: <http://eduherald.ru/ru/article/view?id=19517> (дата обращения: 15.03.2022).

20. Малкова, Е. Е. Возрастная динамика проявлений тревожности у школьников / Е. Е. Малкова // Вопросы психологии. – 2016. – № 4. – С. 24 – 32.
21. Мардахаев, Л. В. Социальная педагогика : учебник / Л. В. Мардахаев. – Москва : Гардарики, 2005. – 269 с. – ISBN 5-8297-0160-X.
22. Маслова, М. Е. Социально-педагогическая адаптация детей группы риска : специальность 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования» : диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Маслова Мария Евгеньевна ; Северо-Кавказский технический университет – Ставрополь, 2001. – 190 с.
23. Микляева, А. В. Школьная тревожность: диагностика профилактика, коррекция / А. В. Микляева, П. В. Румянцева. – Санкт – Петербург : Речь, 2004. – 248 с. – ISBN 5-9268-0300-4.
24. Назарова, З. Я. Изотерапия в коррекционной работе / З. Я. Назарова // Наука, образование, общество : проблемы и перспективы развития : сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции / ответственный редактор З. Я. Назарова. – Оренбург : Агентство международных исследований, 2017. – 238 с.
25. Немов, Р. С. Психология: Учеб. пособие для студентов высших учебных заведений / Р. С. Немов. – Москва, 1998. – 601 с.
26. Нехорошкова, А. Н. Тревожность у детей: причины и особенности проявления / А. Н. Нехорошкова, А. В. Грибанова // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 5. – URL : <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=14720> (дата обращения: 18.02.2022).
27. Олифиренко, Л. Я. Социально – педагогическая поддержка детей группы риска : учеб. пособие / Л. Я. Олифиренко, Т. И. Шульга, И. Ф. Дементьева. – Москва : Академия, 2004. – 256 с. – ISBN 978-0-13-601.

28. Прихожан, А. М. Причины, профилактика и преодоление тревожности / А. М. Прихожан // Психологическая наука и образование. – 2008. – № 2. – С. 11 – 17.

29. Прихожан, А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. – Москва : Московский психолого-социальный институт, 2010. – 304 с. – ISBN 5-89502-089-5.

30. Прихожан, А. М. Формы и маски тревожности. Влияние тревожности на деятельность и развитие личности / А. М. Прихожан. – Москва : Московский психолого-социальный институт, 2001. – С. 153 – 164.

31. Ратанова, Т. А. Школьная тревожность как фактор когнитивных особенностей младших школьников / Т. А. Ратанова, Э. В. Лихачева // Человеческий капитал. – 2016. – № 1. – С. 50-58.

32. Роджерс, К. Р. Становление личности. Взгляд на психотерапию / К. Р. Роджерс. – Москва : Эксмо-Пресс, 2016. – 258 с. – ISBN 978-5-88230-349-4

33. Рубинштейн, С. Я. Экспериментальные методики патопсихологии / С. Я. Рубинштейн. – Москва : Эксмо-Пресс, 2011. – 448 с. – ISBN 5-04-003883-6.

34. Рыбакова, Л. А. Дети группы риска: особенности развития, психолого-педагогические технологии работы с детьми группы риска : учебное пособие / Л. А. Рыбакова, Т. Ф. Бабынина. – Казань, 2015. – 200 с.

35. Спилбергер, Ч. Изучение оценочной тревожности / Ч. Спилбергер, В. Н. Карандышев, М. С. Лебедева. – Москва : Речь, 2004. – 80 с. – ISBN 5-9268-0276-8.

36. Степанова, А. И. Тревожность в младшем школьном возрасте: причины и пути коррекции / А. И. Степанова // сборник: инновационное развитие: потенциал науки и современного образования, сборник статей Международной научно-практической конференции. В 3 частях. Ч. 2 /

ответственный редактор А. И. Степанова. – Санкт-Петербург: Речь, 2018. – С. 213-216.

37. Татарина, Е. В. Практикум по арт-терапии в работе с детьми / Е. В. Татарина. – Москва : ООО «Вариант», 2019. – 250 с. – ISBN 9785-0080-1055.

38. Татарина, Е. В. Шкатулка мастера. Практикум по арт-терапии / Е. В. Татарина. – Москва : ООО «Вариант», 2017. – 208 с. – ISBN 978-5-9500877-0-7.

39. Татаринцева, А. Ю. Детские страхи / А. Ю. Татаринцева, М. Ю. Григорчук. – Санкт-Петербург : Речь, 2017. – 316 с. – ISBN 5-9268-0584-8.

40. Фрейд, З. Психология бессознательного / З. Фрейд. – Санкт-Петербург : Питер, 2019. – 528 с. – ISBN 978-5-4461-1441-2.

41. Хорни, К. Невротическая личность нашего времени / К. Хорни. – Москва : Академический проект, 2009. – 208 с. – ISBN 978-5-8291-1134-2.

42. Хотина, Л. А. Психолого-педагогическая коррекция школьной тревожности младших подростков / Л. А. Хотина // Концепт. – 2015. – № 10. С. 146-150.

43. Ширванова, Ф. В. Особенности проявления школьной тревожности / Ф. В. Ширванова, Д. Н. Каримова // Санкт - Петербургский образовательный вестник. – 2019. – № 1. – С. 74 – 79.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Результаты первичной диагностики

Таблица А.1 – Результаты первичной диагностики младших школьников по методике «Диагностика уровня школьной тревожности» (автор – Р. Филлипс) (экспериментальная группа)

№	Фактор 1		Фактор 2		Фактор 3		Фактор 4		Фактор 5		Фактор 6		Фактор 7		Фактор 8	
	балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень
1	5	Н	8	В	3	Н	2	Н	3	Н	3	П	2	Н	5	В
2	16	В	6	Н	5	Н	4	П	4	П	3	П	1	Н	5	В
3	12	П	4	Н	10	В	4	П	4	П	5	В	1	Н	3	Н
4	9	Н	3	Н	8	П	2	Н	3	Н	3	П	3	П	2	Н
5	13	П	7	П	5	Н	4	П	5	В	2	Н	2	Н	4	П
6	10	Н	8	В	10	В	3	Н	2	Н	2	Н	3	П	2	Н
7	17	В	5	Н	4	Н	4	П	4	П	2	Н	0	Н	4	П
8	8	Н	7	П	10	В	3	Н	3	Н	4	В	0	Н	4	П
9	13	П	4	Н	4	Н	4	П	4	П	2	Н	3	П	4	П
10	11	Н	7	П	4	Н	2	Н	4	П	3	П	1	Н	2	Н

Условные обозначения:

Фактор 1 – Общая тревожность в школе;

Фактор 2 – Переживание социального стресса;

Фактор 3 – Фрустрация потребности достижения успеха;

Фактор 4 – Страх самовыражения;

Фактор 5 – Страх ситуации проверки знаний;

Фактор 6 – Страх не соответствовать ожиданиям окружающих;

Фактор 7 – Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу;

Фактор 8 – Проблемы и страхи в отношениях с учителями;

Н – низкий уровень;

П – повышенный уровень;

В – высокий уровень

Таблица А.2 – Результаты первичной диагностики младших школьников по методике «Диагностика уровня школьной тревожности» (автор – Р. Филлипс) (контрольная группа)

№	Фактор 1		Фактор 2		Фактор 3		Фактор 4		Фактор 5		Фактор 6		Фактор 7		Фактор 8	
	балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень
1	5	Н	4	Н	5	Н	2	Н	3	Н	2	Н	2	Н	3	Н
2	9	Н	6	Н	8	П	4	П	2	Н	2	Н	1	Н	2	Н
3	12	П	5	Н	6	Н	2	Н	2	Н	4	В	2	Н	3	Н
4	6	Н	5	Н	6	Н	4	П	4	П	2	Н	1	Н	2	Н
5	12	П	3	Н	4	Н	1	Н	2	Н	3	П	1	Н	2	Н
6	8	Н	6	Н	8	П	3	Н	2	Н	1	Н	1	Н	4	П
7	9	Н	7	П	6	Н	3	Н	1	Н	2	Н	3	П	3	Н
8	7	Н	4	Н	4	Н	5	П	4	П	2	Н	2	Н	3	Н
9	7	Н	3	Н	6	В	1	Н	2	Н	1	Н	2	Н	5	В
10	8	Н	4	Н	4	Н	2	Н	2	Н	3	П	2	Н	2	Н

Условные обозначения:

Фактор 1 – Общая тревожность в школе;

Фактор 2 – Переживание социального стресса;

Фактор 3 – Фрустрация потребности достижения успеха;

Фактор 4 – Страх самовыражения;

Фактор 5 – Страх ситуации проверки знаний;

Фактор 6 – Страх не соответствовать ожиданиям окружающих;

Фактор 7 – Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу;

Фактор 8 – Проблемы и страхи в отношениях с учителями;

Н – низкий уровень;

П – повышенный уровень;

В – высокий уровень.

Таблица А.3 – Результаты первичной диагностики младших школьников по методике «Шкала личностной тревожности учащихся» (автор – А.М. Прихожан) (экспериментальная группа)

№	Личностная тревожность		Школьная тревожность		Самооценочная тревожность		Межличностная тревожность		Магическая тревожность	
	балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень
1	7	НП	4	Н	9	ЯП	7	НП	5	Н
2	3	Н	9	ЯП	7	НП	7	НП	5	Н
3	9	ЯП	7	НП	5	Н	5	Н	7	НП
4	4	Н	4	Н	9	ЯП	9	ЯП	4	Н
5	8	НП	7	НП	8	НП	8	НП	6	Н
6	4	Н	5	Н	8	НП	4	ЯП	7	НП
7	9	ЯП	8	НП	4	Н	4	Н	3	Н
8	9	ЯП	4	Н	7	НП	9	ЯП	3	Н
9	7	НП	4	Н	3	Н	4	Н	6	Н
10	5	Н	6	Н	7	НП	8	НП	5	Н

Условные обозначения:

Н – нормальный уровень;

НП – несколько повышенный уровень;

ЯП – явно повышенный уровень.

Таблица А.4 – Результаты первичной диагностики младших школьников по методике «Шкала личностной тревожности учащихся» (автор – А.М. Прихожан) (контрольная группа)

№	Личностная тревожность		Школьная тревожность		Самооценочная тревожность		Межличностная тревожность		Магическая тревожность	
	балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень
1	4	Н	4	Н	5	Н	9	ЯП	4	Н
2	7	НП	4	Н	7	НП	4	Н	3	Н
3	5	Н	3	НП	4	Н	7	НП	5	Н
4	3	Н	4	Н	7	НП	5	Н	5	Н
5	6	Н	3	Н	4	Н	7	НП	6	Н
6	8	НП	4	Н	3	Н	6	Н	3	Н
7	4	Н	5	Н	3	Н	6	Н	5	Н
8	3	Н	7	НП	8	НП	4	Н	4	Н
9	5	Н	4	Н	5	Н	5	Н	4	Н
10	4	Н	5	Н	6	Н	3	Н	4	Н

Условные обозначения:

Н – нормальный уровень;

НП – несколько повышенный уровень;

ЯП – явно повышенный уровень.

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Содержание системы занятий «Мы не боимся»

Занятие «Давайте познакомимся!»

Цель: знакомство и сплочение учеников друг с другом.

Оборудование: шарик из стекла, листы бумаги, краски, фломастеры, карандаши.

Упражнение «Познакомимся»

Цель: знакомство участников.

Детям предлагается на листах бумаги написать своё имя и изобразить личный символ. Затем ведущий просит объединиться детей в пары и пытаться найти что-либо общее в символах.

Упражнение «Поделись теплом»

Цель: эмоциональное расслабление.

Детям необходимо сесть в круг. Ведущий просит их закрыть глаза и создать из рук «лодку». После этого психолог вкладывает в руки каждому шар, сделанный из стекла. На данном этапе нужно попросить детей, чтобы согрели, покатали данный им шар, а также можно предложить им подышать на него и отдать часть тепла. В конце упражнения детям следует с открытыми глазами поделиться своими чувствами, которые испытывали в ходе выполнения данного упражнения.

Упражнение «Нас не напугать приведениями»

Цель: мышечное расслабление.

Ученикам предлагается стать весёлыми приведениями для небольшой шалости. Психолог объясняет детям, что после его хлопка дети должны согнуть руки в локтях, расширять пальцы и вскрикнуть жутким голосом «УУ».

Упражнение «Моё настроение»

Цель: эмоциональное расслабление.

Детям предлагается нарисовать своё настроение, а затем угадать настроение своих сверстников по их рисункам.

Прощание: обсуждаются итоги занятия, и сообщается время следующей встречи.

Занятие «Наше настроение»

Цель: снижение эмоционального напряжения.

Оборудование: листы бумаги, карандаши, фломастеры, краски.

Занятие начинается с обращения к детям: «Какое у вас сегодня настроение?»

Разминка «Расскажи о настроении»

Цель: осознание своего настроения и самочувствия.

Ведущий предлагает детям описать своё настроение при помощи сравнения с каким-либо предметом. Например, «Моё настроение, словно летнее солнце».

Упражнение «Что нарисовано»

Цель: развитие способности ощущать собственное тело, эмоциональное расслабление.

Детям предлагается разделиться на пары. Далее дети берут лист бумаги, кладут его на спину товарища и рисуют любые предметы. Задачей другого ребенка заключается в угадывании рисунка рисующего.

Упражнение «Хорошие и плохие котята»

Цель: снижение эмоционального напряжения.

Перед началом упражнения следует символически обозначить ручей. На обеих сторонах ручья друг напротив друга стоят плохие и злые «котята». Дети должны дразниться и «злиться» друг на друга. Затем после команды ведущего дети должны встать по центру ручья и превратиться в добрых «котят». Показывать доброту следует через ласки и добрые слова. В конце обсуждаются испытанные чувства.

Упражнение «Почувствуй»

Цель: развитие ощущения собственных чувств.

Ведущий предлагает детям нахмуриться словно темная туча; позлиться словно два барана на огороде; испугаться словно зайчик, который увидел волка; улыбнуться словно солнышко.

Прощание: в конце занятия всем детям нужно встать в круг и положить руки на плечи друг друга. В это время мысленно следует произносить слова доброты и пожелания. Обсуждаются итоги занятия, и сообщается время следующей встречи.

Занятие «Раскрой свои страхи»

Цель: повышение психического тонуса ребенка.

Оборудование: листы бумаги, фломастеры, карандаши, краски, восковые мелки.

Приветствие: в начале занятия, стоит узнать, какое настроение у детей.

Упражнение «Поговорим о нашем страхе»

Цель: осознание своих страхов.

В ходе упражнения ведущему предлагается рассказать про свои страхи. Данное упражнение показывает детям, что у каждого человека есть разные страхи и их не стоит стесняться. После рассказа предлагается детям рассказать о своих страхах.

Рисование на тему «Изобразим чего боимся»

Цель: эмоциональная разгрузка, осознание своих страхов.

Ведущий предлагает детям изобразить то, чего они боятся. Есть условие: рисунки никому не должны показываться в процессе рисования.

Упражнение «Какой у тебя страх»

Цель: повышение психического тонуса ребёнка, сплочение коллектива.

В ходе упражнения детям показываются рисунки своих страхов, которые были только что нарисованы. Во время показа рисунков, дети пытаются угадать какой страх нарисован и придумывают как можно избавиться от данного страха.

Упражнение «Домик страха»

Цель: стимулирование аффективной сферы ребёнка.

Детям предлагается нарисовать тех, кто живёт в домике страха.

Прощание: обсуждаются итоги занятия, и сообщается время следующей встречи.

Занятие «Не бойся»

Цель: преодоление негативных переживаний детей.

Оборудование: листы бумаги, инструменты для рисования.

Приветствие: Узнаем, с каким настроением пришли ребята на занятие.

Упражнение «Победим злого волка»

Цель: символическое уничтожение страха.

В начале выполнения упражнения детям следует выбрать одного ведущего. Ему предстоит играть роль злого волка. Ученику нужно встать на стул и злым голосом сказать «Бойтесь меня!». Затем остальные должны ему ответить, что не боятся его. Повторить нужно 3-4 раза. Во время ответов группы, волк будет уменьшаться и в итоге превратится в маленькую собачку.

Упражнение «Страх на листе»

Цель: снижение эмоционального напряжения.

Перед детьми становится задача изобразить разных и страшных выдуманных героев и дать им имя. Затем все рассказывают о своих рисунках. В конце упражнения детям следует из страшных героев сделать добрых и смешных, дорисовав их.

Упражнение «Страшная сказка по кругу»

Цель: преодоление негативных переживаний.

Ведущий с детьми сочиняют страшную сказку. Нужно что бы все говорили по очереди, по 1-2 предложения каждый. К концу сочинения в сказке должно быть очень много страшного, чтобы страшное превратилось в смешное.

Прощание: в конце занятия дети с ведущим становятся в круг и кладут руки друг другу на плечи, мысленно произнося хорошие пожелания каждому

или всей группе. Так же обсуждаются итоги занятия и сообщается время следующего занятия.

Занятие «Немного помечтаем»

Цель: развитие умения передавать своё эмоциональное состояние через рисунок.

Оборудование: ватман, листы бумаги, фломастеры, карандаши, краски, восковые мелки.

Приветствие: Следует узнать у детей настроение, с которым пришёл на занятие.

Упражнение «Моя семья»

Цель: повышение уверенности в себе.

Перед детьми ставится задача - рассказать, за что их любят члены семьи.

Упражнение «Неопределённые фигуры»

Цель: развитие умения передавать своё состояние, мышечная релаксация.

Ведущий рисует фигуры произвольной формы, показывает детям, а они в свою очередь, должны сказать на каких, страшных существ они похожи.

Упражнение «Прогулка»

Цель: сплочение коллектива, развития умения передавать свои эмоции через рисунок.

Детям нужно выстроиться в одну линию затылком друг к другу. Затем змейкой они отправляются на прогулку по лесу. В ходе прогулки ведущий им проговаривает их путь. Например: «Мы идём по спокойной тропинке, вокруг нас кусты ягоды, зеленая трава. Вдруг перед нами появились лужи, которые нужно перепрыгнуть. Раз лужа, два лужа, три лужа. Молодцы! Идём дальше в друг мы увидели ручей, через который можно пройти только, перекинув мостик. Переходим по мостику, держась за руки. И т.д.

Коллективный рисунок «Наше путешествие»

Цель: психологическое и эмоциональное расслабление, сплочение коллектива.

Перед детьми ставится задача представить лес, в котором гуляли, и изобразить его всем вместе на ватмане. В конце упражнения обсуждается рисунок.

Прощание: ведущий с детьми обсуждает итоги упражнений и назначает время следующей встречи.

Занятие «Сказочная страна»

Цель: формирование положительной «Я-концепции».

Оборудование: листы бумаги, акварель, гуашь, карандаши, восковые мелки, фломастеры, сказка, шкатулка, мяч.

Приветствие: беседа с учениками об их сегодняшнем настроении.

Упражнение «Волшебная шкатулка»

Ведущий рассказывает ученикам, что волшебница подарила нам свою заколдованную шкатулку, в которой спрятались герои сказок. Далее детям предлагается вспомнить любимых героев и рассказать о них. Затем при помощи волшебного жезла все участники превращаются в своих любимых героев.

Игра «Страхи не про нас»

Цель: повышение самооценки, преодоление страха и тревожности.

Детям следует сесть вокруг и передавать друг другу мяч. Тому, кто получил мяч нужно назвать объект, который вызывает тревогу и сказать громко и уверенно «Мне это не страшно!»

Упражнение «Весёлый и добрый конец»

Цель: психоэмоциональное расслабление детей.

Ведущий детям рассказывает начало детской жуткой истории. Затем все вместе обсуждают сказку и придумывают веселое продолжение и добрый конец.

Рисование «Заколдованные зеркала»

Цель: формирование положительной «Я-концепции».

Участникам нужно нарисовать себя в разных зеркалах. Эти зеркала будут заколдованными. В первом следует изобразить себя маленьким и испуганным.

Во втором – большим и весёлым. В третьем – бесстрашным и сильным. После выполнения задания задаются наводящие вопросы. Например «На какое зеркало сейчас похоже твоё состояние?», «Какое зеркало тебя больше привлекает?».

Прощание: ведущий с детьми обсуждает итоги упражнений и назначает время следующей встречи.

Занятие «Я хороший»

Цель: повышение уверенности в своих силах.

Оборудование: листы белой бумаги, акварель, гуашь, кисти, цветные карандаши, фломастеры, восковые мелки, фотографии детей, карточки с фразами.

Приветствие: беседа с учениками об их сегодняшнем настроении.

Упражнение «Продолжи за мной»

Цель: повышение самооценки.

Детям раздаются карточки, в которых написано «Мне нравится...», «Мне не страшно, когда...», «Я знаю, что меня любят...», «Я знаю, что в меня верят...», «Я ценю заботу и поддержку от...», «Я забочусь и оберегаю...». Детям следует их заполнить и затем прочитать.

Упражнение «Скажем приятное друг другу»

Цель: развитие доверия.

Детям нужно встать в круг и взяться за руки. Затем по очереди дети говорят своему соседу «Мне нравится в тебе...». В ответ сосед должен кивнуть и ответить словами благодарности.

Упражнение «Мы словно лучики»

Цель: повышение самооценки и веры в собственные силы.

Ведущий должен нарисовать солнышко, в котором будут находиться фотографии детей на лучиках. После слов ведущего детям нужно по очереди назвать положительные качества друг друга.

Упражнение «Солнце в ладошке»

Цель: психоэмоциональное расслабление.

Ведущий читает стихотворение детям, затем дети рисуют и дарят рисунки друг другу.

Солнце в ладошке, тень на дорожке,
Крик петушиный, мурлыканье кошки,
Птица на ветке, муравей на травинке,
И рядышком – жук, весь покрытый загаром.
И всё это – мне, и всё это – даром!

Вот так – ни за что!

Лишь бы жил я и жил,
Любил этот мир и другим сохранил...

Прощание: ведущий с детьми обсуждает итоги занятия и назначает время следующей встречи.

Занятие «Мы сильные»

Цель: выявление положительных черт личности.

Оборудование: белые листы бумаги, акварель, гуашь, акварель, цветные карандаши, фломастеры, восковые мелки.

Приветствие: проводится беседа с детьми как прошёл их сегодняшний день.

Упражнение «Мои помощники»

Цель: выявление положительных черт личности.

Детям предлагается подумать и написать тех, кто помогает им в трудную минуту. Так же к помощникам можно отнести и собственные качества и умения. В конце упражнения происходит обсуждение упражнения в кругу.

Игра «Какой ты»

Цель: повышение уверенности в себе.

детям нужно встать вокруг стула. На этот стул по очереди садятся дети. Во время того, как один сидит, другие говорят его положительные качества.

Упражнение «Рисунок себя»

Цель: формирование положительной «Я-концепции».

Дети должны нарисовать себя в трех настроениях. Первое настроение – грустный и напуганный, второе – уверенный и веселый, третье – сильный и целеустремленный. По итогу выполнения упражнения проводится беседа с детьми.

Прощание: в конце выполнения упражнений детям следует взяться за руки и сказать добрые пожелания друг другу. Затем психолог с детьми обсуждает итоги занятия и назначает время следующей встречи.

Занятие «Сладкий сон»

Цель: развитие социального доверия.

Оборудование: белые листы бумаги, акварель, гуашь, цветные карандаши, восковые мелки, фломастеры, музыкальное сопровождение, шарф.

Приветствие: беседа с детьми на тему их ощущений в школе.

Игра «Лабиринт»

Цель: психоэмоциональное расслабление, развитие доверия.

Для игры нужно выбрать одного ведущего. Он должен закрыть глаза, либо отвернуться, чтобы не видеть других детей. Остальные дети должны взяться за руки и запутаться между собой. Задача ведущего их распутать.

Упражнение «Ковбой»

Цель: закрепление адекватных форм проявления эмоций.

Для выполнения упражнения детям нужно разделиться на пары. Один ребенок будет исполнять роль лошади, второй – роль ковбоя. Детям с ролью лошади нужно завязать глаза, а участники с ролью ковбоя берут их за руки. На скачках «лошадям» нужно бегать быстрее, а «ковбой» не должны допустить столкновения.

Упражнение «Сладкий сон»

Цель: психоэмоциональное расслабление.

Под спокойную музыку ведущий рассказывает сон детям. Они в это время отдыхают и представляют сон.

Упражнение «Изображение сна»

Цель: снижение психомышечного напряжения.

Каждый ребенок сон, который он увидел. Затем происходит обсуждение упражнения.

Прощание: психолог с детьми обсуждает прошедшее занятие и объявляет время следующего занятия.

Занятие «Наши страхи»

Цель: принятие собственных страхов.

Оборудование: белые листы бумаги, гуашь, акварель, кисточки, фломастеры, цветные карандаши, восковые мелки.

Приветствие: проводится беседа с детьми на тему как прошел их день.

Беседа «Что такое страх?»

Цель: осознание и принятие своих страхов.

В ходе беседы детей просят назвать ассоциации, которые у них вызывает слово «страх». Все названные слова записываются на доске. В завершении упражнения психолог с детьми обсуждают положительные и отрицательные свойства страха.

Упражнение «Прогулка в волшебном лесу»

Цель: снятие мышечного напряжения, развитие творческого воображения.

Для выполнения задания детям следует удобно расположиться и закрыть глаза. Им предлагается представить как они гуляют в волшебном лесу. Психолог описывает их путь. Можно использовать описание травы, песка, снега, осенних листьев, болота и т.д.

Беседа «Школьные страхи и тревога»

Цель: выявление школьных ситуаций, которые вызывают тревогу; осознание собственного опыта.

Ученикам следует по очереди рассказать о школьных ситуациях, которые вызывают у них тревожность и страх. Стоит обратить внимание чтобы ситуации были четко описаны.

Игра «Нарисуй чувство»

Цель: повышение чувствительности к невербальным средствам общения.

Одному участнику ведущий называет какое-либо чувство так, чтобы остальные не услышали. Данный участник должен молча нарисовать это чувство, а другие дети должны отгадать какие это чувство. В случае, если ребенок испытывает трудности, то психолог может помочь.

Прощание: обсуждаются итоги занятия, психолог объявляет время следующего занятия.

Занятие «Наш остров»

Цель: снижение уровня тревожности.

Оборудование: листы белой бумаги, ватман, мелки, карандаши, фломастеры, кисти, акварель, гуашь, клей, ножницы.

Приветствие: встреча начинается с рассказов участников как прошёл их день.

Упражнение «Волны»

Цель: психоэмоциональное расслабление.

В ходе выполнения упражнения дети должны на ватмане нарисовать остров и волны, которые его омывают. Состояние волн может быть разное. Каждый ребенок сам выбирает, какие они будут.

Упражнение «Остров»

Цель: освобождение от отрицательных эмоций, развитие социального доверия.

Участникам следует всем вместе, сообща нарисовать остров на ватмане. Коллективно решается, каким будет остров, какие представители флоры и фауны будут обитать на нем. В конце упражнения дети придумывают, как они оказались на острове и чем они на нем занимаются.

Упражнение «Декор острова»

Цель: снижение уровня тревожности, сплочение коллектива.

Перед детьми ставится задача на чистых листах изобразить кляксы. Далее все рассматривают получившиеся рисунки и придумывают каждому образ. Данными рисунками украшается остров.

Прощание: психолог с детьми обсуждают итоги занятия и назначается время следующего занятия.

Занятие «Правильный путь»

Цель: снятие эмоционального напряжения, самопознание.

Оборудование: листы белой бумаги, гуашь, акварель, цветные карандаши, фломастеры, восковые мелки.

Приветствие: беседа психолога с участниками об их настроении.

Игра «Лабиринт»

Цель: психоэмоциональное расслабление, развитие доверия.

Для игры нужно выбрать одного ведущего. Он должен закрыть глаза, либо отвернуться, чтобы не видеть других детей. Остальные дети должны взяться за руки и запутаться между собой. Задача ведущего их распутать.

Упражнение «Внутренний поток»

Цель: снижение уровня тревожности, сплочение коллектива.

Детям следует сесть в круг и взяться за руки. Им предлагается представить, как в каждом поселился добрый и озорной речей, который не может усидеть на месте. В ходе упражнения психолог описывает, как теплая вода ручейка переливается друг по другу по кругу через ручки.

Упражнения «Веселые кляксы»

Цель: Самопознание, проявление личностных особенностей.

У каждого ребенка должен быть свой чистый лист бумаги. Детям предлагается нанести несколько капель на бумагу, чтобы получилась клякса. После этого складывается лист бумаги один раз и разглаживается. Следующим этапом упражнения служит разворот рисунков и последующее их описание.

Прощание: обсуждаются итоги занятия, и психолог назначает время следующего занятия.

Занятие «Поиграем»

Цель: снижение уровня тревожности.

Оборудование: листы белой бумаги, акварель, гуашь, кисти, цветные карандаши, фломастеры, восковые мелки.

Упражнение «Скажем приятное друг другу»

Цель: развитие доверия.

Детям нужно встать в круг и взяться за руки. Затем по очереди дети говорят своему соседу «Мне нравится в тебе...». В ответ сосед должен кивнуть и ответить словами благодарности.

Упражнение «Страх на листе»

Цель: снижение эмоционального напряжения.

Перед детьми становится задача изобразить разных и страшных выдуманных героев и дать им имя. Затем все рассказывают о своих рисунках. В конце упражнения детям следует из страшных героев сделать добрых и смешных, дорисовав их.

Игра «Колечко»

Цель: снижение тревожности, сплочение коллектива.

Детям в ходе игры следует встать в круг и соединить свои ладони вместе. Один из водящих должен взять в свои ладони и зажать маленький предмет, например, колечко. Водящему нужно ходить по кругу и вкладывать свои ладони в ладони других игроков и незаметно передать маленький предмет. Другой водящий должен угадать, в каких ладонях находится предмет.

Прощание: обсуждаются итоги занятия, и психолог назначает время следующего занятия.

Занятие «Подведем итоги»

Цель: повышение самооценки через самоанализ достоинств, закрепление и подведение итогов занятий.

Оборудование: листы бумаги, ватман, краски, карандаши, фломастеры, восковые мелки, кисти.

Приветствие: беседа психолога с участниками об их настроении.

Упражнение « Успешный корабль»

Цель: повышение самооценки через самоанализ достоинств.

Перед детьми ставится задача нарисовать общий корабль, так чтобы каждая его линия обозначала положительное качество ребенка, который её нарисовал. Линии рисуются по очереди. Когда ребенок рисует линию, то вслух называет свое положительное качество. В случае затруднений ребенок может обратиться к другим участникам.

Беседа «Мы не боимся»

Цель: подведение итогов занятий.

Ведущий спрашивает у участников, что понравилось и не понравилось на занятиях, как нужно справляться с тревогой, в каких ситуациях тревога может им помочь.

Упражнение «Волшебная страна»

Цель: психологическое расслабление.

Дети коллективно рисуют страну без страхов и тревоги.

Прощание: благодарность за участие.

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Результаты повторной диагностики

Таблица В.1 – Результаты повторной диагностики младших школьников по методике «Диагностика уровня школьной тревожности» (автор – Р. Филлипс) (экспериментальная группа)

№	Фактор 1		Фактор 2		Фактор 3		Фактор 4		Фактор 5		Фактор 6		Фактор 7		Фактор 8	
	балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень
1	5	Н	8	В	2	Н	2	Н	1	Н	3	П	2	Н	4	П
2	13	П	5	Н	5	Н	3	Н	4	П	2	Н	2	Н	4	П
3	10	Н	3	Н	9	В	3	Н	4	П	4	В	1	Н	3	Н
4	9	Н	3	Н	4	Н	2	Н	2	Н	2	Н	3	П	2	Н
5	10	Н	6	Н	5	Н	4	П	3	Н	1	Н	1	Н	2	Н
6	9	Н	7	П	8	П	2	Н	2	Н	2	Н	2	Н	1	Н
7	14	П	5	Н	4	Н	4	П	2	Н	1	Н	2	Н	2	Н
8	7	Н	5	Н	7	П	2	Н	3	Н	3	П	1	Н	1	Н
9	9	Н	3	Н	4	Н	4	П	5	П	2	Н	2	Н	3	Н
10	6	Н	6	Н	4	Н	3	Н	3	Н	3	П	1	Н	1	Н

Условные обозначения:

Фактор 1 – Общая тревожность в школе;

Фактор 2 – Переживание социального стресса;

Фактор 3 – Фрустрация потребности достижения успеха;

Фактор 4 – Страх самовыражения;

Фактор 5 – Страх ситуации проверки знаний;

Фактор 6 – Страх не соответствовать ожиданиям окружающих;

Фактор 7 – Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу;

Фактор 8 – Проблемы и страхи в отношениях с учителями;

Н – низкий уровень;

П – повышенный уровень;

В – высокий уровень.

Таблица В.2 – Результаты повторной диагностики младших школьников по методике «Диагностика уровня школьной тревожности» (автор – Р. Филлипс) (контрольная группа)

№	Фактор 1		Фактор 2		Фактор 3		Фактор 4		Фактор 5		Фактор 6		Фактор 7		Фактор 8	
	балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень
1	5	Н	4	Н	5	Н	2	Н	3	Н	2	Н	2	Н	3	Н
2	9	Н	6	Н	8	П	4	П	2	Н	2	Н	1	Н	2	Н
3	12	П	5	Н	6	Н	2	Н	2	Н	4	В	2	Н	3	Н
4	6	Н	5	Н	7	П	4	П	3	Н	2	Н	1	Н	2	Н
5	12	П	3	Н	4	Н	1	Н	2	Н	3	П	1	Н	2	Н
6	8	Н	6	Н	8	П	3	Н	2	Н	1	Н	1	Н	4	П
7	9	Н	7	П	6	Н	3	Н	1	Н	2	Н	3	П	3	Н
8	10	П	4	Н	4	Н	5	П	4	П	2	Н	2	Н	3	Н
9	7	Н	3	Н	6	В	1	Н	2	Н	1	Н	3	П	5	В
10	8	Н	4	Н	4	Н	2	Н	2	Н	3	П	2	Н	2	Н

Условные обозначения:

Фактор 1 – Общая тревожность в школе;

Фактор 2 – Переживание социального стресса;

Фактор 3 – Фрустрация потребности достижения успеха;

Фактор 4 – Страх самовыражения;

Фактор 5 – Страх ситуации проверки знаний;

Фактор 6 – Страх не соответствовать ожиданиям окружающих;

Фактор 7 – Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу;

Фактор 8 – Проблемы и страхи в отношениях с учителями;

Н – низкий уровень;

П – повышенный уровень;

В – высокий уровень.

Таблица В.3 – Результаты повторной диагностики младших школьников по методике «Шкала личностной тревожности учащихся» (автор – А.М. Прихожан) (экспериментальная группа)

№	Личностная тревожность		Школьная тревожность		Самооценочная тревожность		Межличностная тревожность		Магическая тревожность	
	балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень
1	5	Н	3	Н	7	НП	9	ЯП	2	Н
2	3	Н	7	НП	5	Н	4	Н	3	Н
3	7	НП	5	Н	4	Н	3	Н	4	Н
4	4	Н	4	Н	8	НП	7	НП	4	Н
5	6	Н	5	Н	3	Н	5	Н	6	Н
6	3	Н	5	Н	7	НП	4	Н	5	Н
7	9	ЯП	7	НП	4	Н	3	Н	3	Н
8	7	НП	4	Н	4	Н	7	НП	4	Н
9	5	Н	5	Н	5	Н	3	Н	7	НП
10	5	Н	6	Н	7	НП	4	Н	4	Н

Условные обозначения:

Н – нормальный уровень;

НП – несколько повышенный уровень;

ЯП – явно повышенный уровень.

Таблица В.4 – Результаты повторной диагностики младших школьников по методике «Шкала личностной тревожности учащихся» (автор – А.М. Прихожан) (контрольная группа)

№	Личностная тревожность		Школьная тревожность		Самооценочная тревожность		Межличностная тревожность		Магическая тревожность	
	балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень
1	4	Н	4	Н	5	Н	9	ЯП	4	Н
2	7	НП	4	Н	7	НП	4	Н	3	Н
3	5	Н	3	НП	4	Н	7	НП	5	Н
4	3	Н	4	Н	7	НП	5	Н	5	Н
5	6	Н	3	Н	4	Н	7	НП	6	Н
6	8	НП	4	Н	3	Н	6	Н	3	Н
7	4	Н	5	Н	3	Н	7	НП	5	Н
8	3	Н	7	НП	8	НП	4	Н	4	Н
9	5	Н	4	Н	5	Н	5	Н	4	Н
10	4	Н	5	Н	7	НП	3	Н	4	Н

Условные обозначения:

Н – нормальный уровень;

НП – несколько повышенный уровень;

ЯП – явно повышенный уровень.