

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(Н И У « Б е л Г У »)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

Кафедра общей и клинической психологии

**Агрессивность детей младшего школьного возраста с разным уровнем
тревожности**

Выпускная квалификационная работа

(дипломная работа)

обучающегося по направлению подготовки

37.03.01 Клиническая психология

очной формы обучения,

группы 02061301

Чумаковой Анастасии Ивановны

Научный руководитель:
кандидат психологических
наук, доцент кафедры общей
и клинической психологии
Швецова В.А.

БЕЛГОРОД 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Глава 1. Теоретические основы изучения агрессивности детей младшего школьного возраста с разным уровнем тревожности	6
1.1. Агрессивность детей младшего школьного возраста как психологический феномен.....	6
1.2. Особенности тревожности у детей младшего школьного возраста.....	18
Глава 2. Эмпирическое изучение агрессивности детей младшего школьного возраста с разным уровнем тревожности	28
2.1. Организация и методы исследования агрессивности у детей младшего школьного возраста с разным уровнем тревожности.....	28
2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования агрессивности детей младшего школьного возраста с разным уровнем тревожности.....	29
2.3. Психолого-педагогические рекомендации и программа по коррекции уровня тревожности детей младшего школьного возраста.....	39
Заключение	44
Список используемой литературы	50
Приложение	55

Введение

Актуальность. На сегодняшний день учащение агрессивных проявлений является одной из острейших социальных проблем нашего общества. Ведь она ведет за собой причинение вреда или ущерба другому живому существу, в какой бы форме не проявлялась. Как и с давних времен, существует большой интерес к данному феномену, так и в наше время, она является предметом многих научно-практических исследований. Тревожит тот факт, что агрессивные проявления наблюдаются уже в начальной школе. Таким образом, изучение агрессивности и тревожности особенно важно именно в данном возрасте, когда эта черта находится в стадии становления, и еще можно предпринять своевременные и корректирующие меры.

Проблематика агрессивного поведения является предметом изучения таких отечественных исследователей как С.Л. Колосова, Т.Г. Румянцева, Т.В. Драгунова, Л.М. Семенюк, Н.Ф. Талызина, Е.О. Смирнова, С.Ю. Чижова, И.А.Фурманов. Среди зарубежных исследователей изучение агрессивности осуществлялось такими авторами как А. Адлер, А. Бандура, А. Басс, И. Беркович, К. Лоренц, Г. Салливан, Б. Скиннер, К. Хорни, К. Юнг, Р. Бэрон, З. Фрейд, Э. Фромм.

Так же, осуществлялись исследования агрессивности в младшем школьном возрасте и представлены в работах Е.И. Бережковой, А.С. Копового, Н.И. Коротченковой. Среди западных исследователей изучение этой возрастной группы осуществлялось Л. Берковичем, К. Бютнером, А.Миллером, П. Поппером, И. Раншбургом.

Стоит отметить, что в концепции психоаналитического направления младший школьный возраст представлен как «латентный». Он характеризуется низкой активностью, невыраженной агрессивностью. А наличие работ вышеуказанных авторов свидетельствует о том, что различные формы агрессивности имеют место в данном возрасте.

Так, причиной агрессивности детей младшего школьного возраста

может быть высокий уровень тревожности. Пребывая в постоянном состоянии нервного напряжения, ребенку необходима разрядка, которую возможно получить, используя различные виды агрессии. Тем самым, избавляя себя от излишней тревоги.

В отечественной психологии проблематикой тревожности занимались такие авторы как Н.В. Имедадзе, А.Е. Личко, Н.В. Мясищев, И.А. Мусина, А.М. Прихожан, Ю.А. Ханин. А среди зарубежных авторов исследование тревожности представлены в работах З. Фрейда, А. Маслоу, К. Хорни, Э. Фромма.

Но особенности агрессивного поведения младших школьников с разным уровнем тревожности недостаточно разработаны в психологической литературе. Это делает перспективным рассмотрение агрессивности у детей младшего школьного возраста с разным уровнем тревожности.

Проблема нашего исследования: каковы особенности агрессивности детей младшего школьного возраста с разным уровнем тревожности?

Цель нашего исследования: изучение агрессивности у младших школьников с разным уровнем тревожности.

Объект исследования: эмоциональная сфера личности младших школьников.

Предмет: агрессивность детей младшего школьного возраста с разным уровнем тревожности.

Гипотеза исследования: существует связь между особенностями агрессивного поведения и уровнем тревожности младших школьников: чем выше уровень тревожности, тем выше такие показатели агрессивного поведения как прямая и косвенная, вербальная и физическая агрессия, несдержанность.

Задачи исследования:

1. Изучить разработанность понятий: «агрессивность», «тревожность».
2. Изучить особенности агрессивности и уровень тревожности, выявить взаимосвязь между особенностями агрессивного поведения и уровнем

тревожности младших школьников.

3. Разработать программу по снижению уровня тревожности у детей младшего школьного возраста.

Для реализации цели исследования мы использовали комплекс **методов**, применение которых определялось спецификой решения проблемы на каждом этапе исследовательских задач:

1. Организационные – сравнительный метод.
2. Эмпирические – психодиагностические методы (тестирование).
3. Методы обработки данных – количественный (критерий Пирсона) и качественный анализ.
4. Интерпретационные методы - генетический и структурный.

В качестве основных диагностических инструментов были использованы следующие **методики**: проективная методика «Кактус» М.А. Панфиловой для исследования эмоционально-личностной сферы детей; опросник «Агрессивное поведение» П.А. Ковалева (детский вариант); «опросник школьной тревожности Филлипса» для исследования уровня тревожности и своеобразия переживаний тревожности; «шкала личностной тревожности А.М. Прихожан» для исследования разных видов тревожности.

Исследование проводилось на базе МБОУ «СОШ с. Ездочное» Белгородской области на протяжении периода с 29.10.16. по 31.03.17. Выборку составили учащиеся 4х классов в возрасте 10-11 лет в количестве 75 человек.

В структуру работы входит две главы, состоящие из двух параграфов, а также, введение, заключение, практические рекомендации и программа по коррекции уровня тревожности, список используемой литературы, состоящий из 58 источников, приложение, общий объем работы составляет 86 страниц.

Глава 1. Теоретические основы изучения агрессивности детей младшего школьного возраста с разным уровнем тревожности

1.1. Агрессивность детей младшего школьного возраста как психологический феномен

Младший школьный возраст наиболее глубоко и содержательно представлен в работах Д.Б. Эльконина, В.В. Давыдова, их сотрудников и последователей (Л.И. Айдарова, А.К. Дусавицкий, А.К. Маркова, Ю.А. Полуянов, В.В. Репкин, В.В. Рубцов, Г.А. Цукерман и др.).

Младшим школьным возрастом принято считать возраст детей примерно от 7 до 10-11 лет, что соответствует годам его обучения в начальных классах. Раньше, в период, когда дети не посещали школу или получали только начальное образование, которое являлось первой и последней ступенью образования, ученые не задумывались о изучении данного этапа развития.

По мнению Г.С. Абрамовой: «именно введение современной системы всеобщего, полного и обязательного неполного среднего образования способствовало обращению внимания ученых на этот этап жизни ребенка и выделение младшего школьного возраста как отдельного этапа развития ребенка» [1, с. 224].

По мнению В.С. Мухиной, младший школьник не только погружается в новую для него социальную ситуацию, но и психологически переходит в новую систему отношений с окружающими его людьми [30]. Живя среди тех же близких, в том же социальном пространстве, ребенок начинает чувствовать, что его жизнь изменилась – на него легли обязательства не только ежедневно посещать школу, но и подчиняться требованиям, которые ему предъявляет учебная деятельность. Этот возраст наиболее сенситивен к

большим изменениям в познавательной сфере. Память ребенка начинает приобретать выраженный познавательный характер, становится целенаправленной. Изменения в этой области связаны с тем, что ребенок начинает осознавать особую мнемическую задачу и процесс запоминания становится более осознанным. Он отделяет эту задачу от всякой другой, так же, в младшем школьном возрасте идет интенсивное формирование приемов запоминания, ребенок учиться произвольно запоминать необходимый материал. От наиболее примитивных приемов (повторение, внимательное длительное рассмотрение материала) младший школьник переходит к группировке, комбинированию, осмыслению связей разных частей материала.

Как отмечал Л.С. Выготский, в сфере восприятия происходит переход от произвольного и нецеленаправленного восприятия дошкольника к целенаправленному произвольному наблюдению за объектом, подчиняющемуся определенной задаче. Учитель учит школьников рассматривать объект, чтобы не восприятие руководило детьми, а они руководили восприятием. Для этого у ребенка необходимо создавать предварительный поисковый образ для того, чтобы он смог увидеть то, что нужно, вычленив из большого объема информации, который непрерывно окружает его именно то, что необходимо и сосредоточиться на этом. В этом педагогам помогают такие приемы, как ведение указкой по тому объекту, на котором необходимо сосредоточить внимание ребенка. Мало иметь наглядный материал, нужно научить его видеть. На протяжении младшего школьного возраста дети научаются рассматривать объекты, без этого интеллектуальные изменения не могут произойти. Наиболее существенные изменения наблюдаются в области мышления, которое приобретает абстрактный и обобщенный [11].

Г.М. Бреслав указывали на то, что именно в младшем школьном возрасте наиболее ярко и отчетливо проявляются особенности всех четырех типов темперамента [7]. И при правильном и своевременном воспитании есть

полная возможность выправить некоторые отрицательные проявления темпераментов: у холериков выработать сдержанность, у флегматиков — активность и быстроту, у сангвиников — терпение и усидчивость, у меланхоликов — общительность и уверенность в себе. Воспитывая волю и характер у младших школьников, учитель приучает их управлять своим темпераментом.

Л. Беркович отмечал, что характер младших школьников также отличается некоторыми возрастными особенностями [6]. Прежде всего, дети импульсивны — склонны незамедлительно действовать под влиянием непосредственных импульсов, эмоций и побуждений. Такое поведение является причиной слабой волевой регуляции и потребности младших школьников во внешней активной разрядке.

Г. Бреслав считал, что «эмоции для младших школьников играют очень важную роль, так как вся их деятельность окрашена эмоционально, все, что они воспринимают в окружающем мире или делают сами окрашено эмоциями и вызывает у ребят эмоциональный отклик» [7, с. 210]. Еще одной особенностью эмоциональной сферы младших школьников является их неумение контролировать внешнее проявление своих эмоций и сдерживать их. Именно в этом возрасте ребенок искренне и неподдельно проявляет радость или печалится, показывает свой страх либо неудовольствие чем-либо. Кроме того, младшие школьники являются эмоционально неустойчивыми, склонны к частой смене настроения, аффективным, кратковременным и бурным проявлениям радости, горя, гнева, страха.

Таким образом, в младшем школьном возрасте под влиянием обучения и воспитания происходят серьезные сдвиги в психическом развитии детей, что подготавливает их к вступлению в самый сложный и потому ответственный период их жизни — подростковый возраст.

Для того чтобы рассмотреть проблему детской агрессивности в младшем школьном возрасте для начала мы поясним, каково общее понятие агрессии, ее структура и природа.

Рассматривая феномен агрессивности, стоит обратиться к понятию агрессия. Многие исследователи разводят понятия агрессии – как специфической формы поведения и агрессивности как психического свойства личности. Целесообразно обратиться к словарю С.Ю. Головина: «Агрессия – индивидуальное или коллективное поведение или действие, направленное на нанесение физического или психического вреда»; «Агрессивность – устойчивая черта личности – готовность к агрессивному поведению» [13].

По мнению Р. Бэрона и Д. Ричардсона: «агрессия представляет собой поведение, направленное на причинение вреда или ущерба другому живому существу, имеющего все основания избегать подобного обращения с собой» [8, с. 352]. Данное определение является достаточно общим и включает в себя следующие положения: агрессия подразумевает преднамеренное и целенаправленное причинение вреда жертве; в качестве агрессии мы можем рассматривать лишь такое поведение, которое подразумевает причинение вреда или ущерба живым организмам; жертвы должны обладать мотивацией избегания подобного обращения с собой.

Э. Фромм под агрессивностью понимает «расположенность к действиям, которые причиняют (или намерены причинить) вред другому человеку, животному или неживому объекту» [49, с. 330].

Н.Д. Левитов описал состояние агрессивности как стеническое переживание гнева с потерей самоконтроля [27].

Таким образом, анализируя различную литературу, мы можем сделать вывод, что несмотря на значительные разногласия, относительно определений агрессии, многие авторы и специалисты в области социальных наук сходятся во мнении, что агрессивные действия и агрессия в частности всегда носит намеренный характер. Именно намеренное и актуальное причинение вреда и оскорбления жертве является агрессией.

Исходя из такого определения, мы можем предположить, что агрессия не является эмоцией или установкой, ее стоит рассматривать как модель поведения человека. Это важное утверждение породило большую путаницу.

Зачастую, термин агрессия ассоциируется с негативными эмоциями и мотивами. Наличие таких мотивов, эмоций и установок играют, несомненно важную но, лишь второстепенную роль в агрессивном поведении, и не всегда являются необходимым условием для возникновения агрессии.

Именно поэтому, мы можем рассматривать агрессивность не только как психическое состояние, но и как свойство личности.

Но, агрессия может проявлять по-разному, таким образом, ученые выделяют несколько видов агрессии. В частности, Э. Фромм выделяет пять основных типов агрессии: доброкачественную, злокачественную, инструментальную, псевдоагрессию, оборонительную [49]. Он различает агрессию биологически адаптивную, способствующую поддержанию жизни, доброкачественную, и злокачественную агрессию, не связанную с сохранением жизни. Биологически адаптивная агрессивность – это реакция на угрозу витальным интересам индивида; она заложена в филогенезе и свойственна всем живым существам. Она всегда проявляется спонтанно и неожиданно и ее результатом является устранение либо угрозы, либо причины угрозы. Биологическая неадаптивная агрессия – это злокачественная агрессивность, то есть деструктивность и жестокость. Она не носит защитно-оборонительный характер и не направлена на устранение нападения или угрозы. Такой вид агрессии изначально заложен филогенезе и свойственен только человеку, ее последствиями являются социальные разрушения и биологический вред. Данный вид агрессии проявляется в жестоком истязании или убийстве жертвы, а ее целью является получение удовольствия агрессором. В основе ее лежит некий человеческий потенциал, уходящий корнями в условия самого существования человека.

Был осуществлен анализ деструктивности, которая является проявлением злокачественной агрессии. Э. Фромм выделял две ее формы: агрессивность, проявляющаяся спонтанно и агрессивность, являющаяся компонентом в структуре личности [49]. Спонтанная агрессивность возникает в экстремальных условиях (война, религиозные и политические

конфликты). Но, может иметь и субъективные причины (групповой нарциссизм на национальной и религиозной почве). Другой вид агрессии – псевдоагрессия. Она так же, в качестве результата, имеет нанесение ущерба, но не несет в себе злых намерений. Он различает следующие подвиды псевдоагрессии: непреднамеренная псевдоагрессия; игровая (обнаруживается в учебных тренингах на мастерство, ловкость, быстроту реакций); псевдоагрессия как самоутверждение. В качестве еще одного вида агрессии, целью которого является защита, выступает оборонительная агрессия. В данном случае, агрессия проявляется как следствие реакции человека на угрозу жизни, здоровью, свободе или собственности.

Так, аналогично со взрослыми, у детей существует две формы проявления агрессии: недеструктивная агрессивность и враждебная деструктивность. Недеструктивная агрессивность представляет собой механизм достижения целей и удовлетворения желаний, способности к адаптации. Побуждает ребенка к защите своих прав и конкуренции в окружающем мире, служит для развития познания себя. Враждебная же деструктивность - это желание причинить боль и получить удовольствие от этого. Результатом такого поведения, как правило, выступают конфликты. Так же, происходит снижение адаптивных возможностей ребёнка и, как следствие, становление агрессивности как черты личности. Деструктивность агрессии дети чувствуют уже раннем возрасте, стараются управлять ею. Однако она может быть запрограммирована биологически, тем самым, проявляться в форме ярости и гнева с первых дней жизни [9].

И.А. Фурманов выделял социализированную и несоциализированную агрессию [50]. Так, у детей, имеющие социализированную агрессию, наблюдается низкий волевой и моральный уровень регуляции поведения, слабый самоконтроль, нравственная нестабильность, игнорирование социальных норм поведения. Такие дети, как правило, используют агрессивность для привлечения внимания (кричат, громко ругаются, разбрасывают вещи). Их поведение направлено на получение

эмоционального отклика или отражает стремление к контактам с окружающими. Агрессивные акты у таких детей мимолетны и спонтанны, не отличаются особой жестокостью и связаны с обстоятельствами. Их агрессия носит произвольный и непосредственный характер, а враждебные действия быстро сменяются на дружелюбные. Наиболее сильные эмоции наблюдаются в момент самих действий и быстро угасают, их поступки отличаются ситуативностью и, чаще всего, проявляются в физической агрессии. Этих детей не замечают и не принимают всерьез в группе, или даже избегают. Несоциализированная форма агрессии, как правило, проявляется у детей с негативными эмоциональными состояниями (страх, тревога) и психическими расстройствами (эпилепсия, шизофрения, органическое поражение головного мозга). А отрицательные эмоции возникают спонтанно и сопровождаются враждебностью. Тревожность, эмоциональное напряжение, импульсивное поведение и склонность к возбуждению являются личностными чертами таких детей. Внешне это отражается физической и прямой вербальной агрессией. Такие дети часто не могут объяснить причины своих поступков и не пытаются искать сотрудничества с окружающими. Их агрессивные действия разряжают накопившееся эмоциональное напряжение, или направлено на получение удовольствия от причинения неприятностей другим.

Среди причин агрессивного поведения исследователи выделяют выраженные эмоциональные нарушения, что является следствием различных проблем перинатального или натального периода. Так же, проявление агрессивных форм поведения часто наблюдается у детей, имеющих неустойчивое поведение и проблемы со здоровьем, воспитывающихся в неблагополучных семьях. Подверженность ребенка стрессам, перемены и изменения в жизни, строгое воспитание, либо наоборот, излишняя опека, так же оказывают влияние на развитие агрессивности детей. Существенное влияние оказывает повторение стиля поведения одного из родителей [26].

По мнению Н.Е. Аракелова: «агрессия является приобретенной

моделью социального поведения» [3, с. 34]. Так, процедура устранения является одной из мер предотвращения, контроля и ослабления агрессивности. Но имеются и психологические особенности, провоцирующие агрессивное поведение детей. К ним относят: недостаточное развитие интеллекта и коммуникативных навыков, низкую самооценку, неразвитость игровой деятельности, сниженный уровень саморегуляции, нарушения в отношениях со сверстниками.

Так, отмечают существенное значение обучения детей агрессивному поведению. Здесь поведение родителей выступает в качестве модели агрессии для ребенка. Кроме того, получение подкрепления повышает вероятность того, что подобные действия будут повторяться и в дальнейшем.

Но, все же главным фактором усвоения агрессивных форм поведения является семья. Вопросы семейного воспитания и влияния взаимоотношений в семье разработаны в рамках психолого-педагогического подхода (К.Д. Ушинский, А.С. Макаренко, В.А. Сухомлинский, Е.А. Аркин, А.Н. Леонтьев, А.В. Запорожец, Н.И. Лисина). Данные авторы, отводят главную роль раннему опыту воспитания ребенка, семейным традициям и эмоциональному фону взаимоотношения с ребёнком.

Таким образом, опираясь на мнение авторов, можно сделать вывод о том, что на социализацию агрессии оказывают влияние два основных фактора: образец отношений и поведения родителей; характер подкрепления агрессивного поведения со стороны окружающих.

Как отмечает Н.А. Дубинко, агрессивное поведение детей младшего школьного возраста чаще всего выражается в формах враждебности, жестокости, демонстрации [18]. Так, враждебность всегда имеет определенный объект. Враждебность и агрессивность часто сочетаются, но бывает и агрессивность без враждебности. Такие дети обижают людей, к которым никаких враждебных чувств не питают.

Ю.А. Красноперова, под жестокостью понимает стремление к причинению страданий и мучений людям, выражающееся в действиях, а

также, фантазировании соответствующего содержания [24, с. 215]. Такая форма агрессивного поведения может быть преднамеренной и произвольной, реализующейся в определенных действиях. Имеет место быть, причинение мучений словами или в воображении – фантазирование. Демонстрация – это показ возможности нападения. Демонстрация агрессивного поведения, вызывая страх у противника, позволяет выиграть стычку, не прибегая к самой схватке. В этом случае, физическое противоборство заменяется психическим противостоянием.

Т. Б. Горшечниковой и Л. Н. Дородницыной было проведено экспериментальное исследование особенностей и причин возникновения агрессивного поведения детей младшего школьного возраста [14]. Так, ими были выявлены факторы, влияющие на проявление агрессивного поведения.

Как отмечала Е.О. Смирнова, в первую группу факторов относятся семейные отношения и методы семейного воспитания [44]. Была установлена прямая зависимость между негативными взаимоотношениями в семье и показателями агрессии. К основным воспитательным средствам в такой семье относят: физические наказания, угрозы, лишение привилегий, введение ограничений и отсутствие поощрений, изоляция детей от общения со сверстниками. Таким образом, чем чаще родители демонстрируют негативизм по отношению к детям. И чем чаще применяют наказания, тем выше уровень агрессии.

Ко второй группе факторов, по мнению В. Рахматшаева, относятся нарушения социальной адаптации [40]. У детей, в семьях которые часто меняли место жительства, уровень агрессии выше. Так, выявлено, что материальное благополучие семьи значительно влияет на уровень агрессии ребёнка. Третья группа – нарушения школьной адаптации. Так, проблемы в отношениях со сверстниками и учителями влияют на уровень агрессии детей. Доказана прямая связь высокого уровня агрессивности в тех классах, где менялся классный руководитель. Это также приводит и к снижению школьной адаптации. В четвертую группу относят стратегии поведения в

конflikте и коммуникативная некомпетентность детей. Такая стратегия поведения, как соперничество, отражается в высоком уровне агрессии младших школьников. А коммуникативная некомпетентность ведет к тому, что в случае конфликта и обиды, у детей проявляются такие формы агрессии, как: физическая, вербальная, косвенная агрессия. К пятой группе относится влияние СМИ и компьютерных игр. Почти у половины детей, предпочитающих смотреть фильмы с демонстрацией культа силы, наблюдаются острые формы агрессивных проявлений. По результатам опроса, 65% детей младшего школьного возраста играют в компьютерные игры. Таким образом, у детей уменьшается чувствительность к чужой боли, вырабатывается терпимое отношение к насилию. К шестой группе факторов агрессивного поведения относятся личностные особенности. Такие личностные особенности как: высокий уровень тревожности, вспыльчивость, раздражительность, возбудимость, неадекватная самооценка - являются причинами агрессивности. А структура проявления разных форм агрессии обусловлена гендерными особенностями детей. Седьмая группа факторов агрессивного поведения – половые различия. Установлено, что мальчики более склонны к проявлению физической агрессии, а девочки - вербальной. Чаще всего, мальчики чаще выбирают такую стратегию поведения в конфликте как «соперничество», девочки же чаще идут на «компромисс». Так же, у мальчиков чаще наблюдаются конфликты с одноклассниками и хуже оцениваются отношения с окружающими, чем у девочек.

Таким образом, нами был осуществлен анализ теоретических основ изучения агрессивности детей младшего школьного возраста, и ссылаясь на мнение таких авторов как Д.Б. Эльконин и В.В. Давыдов, было установлено, что именно в этот период младшего школьного возраста формируется навыки учебной деятельности, развивается исполнительность и контроль, а так же наблюдается умственное развитие. Как отмечала В.С. Мухина, дети не только погружаются в новую социальную ситуацию, но и психологически переходят в новую систему отношений с окружающими людьми. Новая

деятельность ребенка, а именно учебная деятельность, предъявляет очень большие требования. В частности, она способствует развитию воли и произвольности поведения. По мнению Л.Ф. Обуховой, этот возраст наиболее сенситивен и к большим изменениям в познавательной сфере. Память ребенка начинает приобретать выраженный познавательный характер, становится целенаправленной. В сфере восприятия происходит переход от произвольного и нецеленаправленного восприятия дошкольника к целенаправленному произвольному наблюдению за объектом, подчиняющемуся определенной задаче. Наиболее существенные изменения наблюдаются в области мышления, которое приобретает абстрактный и обобщенный. Этот же процесс наблюдается и при формировании морального поведения младших школьников. Характер младших школьников также отличается некоторыми возрастными особенностями. Такое поведение является причиной слабой волевой регуляции и потребности младших школьников во внешней активной разрядке.

Далее, ссылая на мнение различных авторов, а именно, Э. Фромма, в своей работе, понятие агрессия мы определили как индивидуальное или коллективное поведение или действие, направленное на нанесение физического или психического вреда, а агрессивность как устойчивую черту личности - расположенность к действиям, которые причиняют (или намерены причинить) вред другому. Выделили различные виды агрессивности, а именно: доброкачественную, злокачественную, оборонительную и инструментальную агрессивность, псевдоагрессию; недеструктивную агрессивность и враждебную деструктивность; социализированную и несоциализированную агрессию. Так, адаптивную агрессивность принято понимать, как реакцию на угрозу витальным интересам индивида, а неадаптивную агрессию, как жестокость; оборонительную агрессию, как способ защиты, следствие реакции человека на угрозу; псевдоагрессию, как нанесение ущерба без злых намерений (непреднамеренная псевдоагрессия – игровая и псевдоагрессия как

самоутверждение). Недеструктивную агрессивность мы рассматриваем как механизм достижения целей и удовлетворения желаний, а враждебную деструктивность, как желание причинить боль и получить удовольствие от этого. Установили, что социализированная агрессия отражается в низком волевой и моральный уровне саморегуляции, нравственной нестабильности детей, а несоциализированная форма агрессии, как правило, проявляется у детей с негативными эмоциональными состояниями (страхе, тревоге) и психическими расстройствами (эпилепсии, шизофрении, органическом поражении головного мозга).

Основываясь на исследования таких авторов как А.С. Макаренко, К.Д. Ушинский, Е.А. Аркин, мы выявили, что причинами агрессивного поведения являются эмоциональные нарушения, проблемы со здоровьем, неустойчивость поведения, неблагополучность семей, подверженность ребенка стрессам, перемены в жизни, повторение стиля поведения одного из родителей. Отметим, что на социализацию агрессии оказывают влияние два основных фактора: образец отношений, поведения родителей и характер подкрепления агрессивного поведения со стороны окружающих. Также, определили, что к факторам, по мнению Т.Б. Горшечниковой и Л.Н. Дородницыной, способствующим подкреплению различных форм проявления агрессивного поведения, относят: семейные отношения и методы семейного воспитания физические наказания (угрозы, лишение привилегий, введение ограничений и отсутствие поощрений, изоляция детей от общения со сверстниками); нарушения социальной адаптации (материальное благополучие семьи); нарушения школьной адаптации; стратегии поведения в конфликте и коммуникативная некомпетентность детей (соперничество); влияние СМИ и компьютерных игр; личностные особенности (высокий уровень тревожности, вспыльчивость, раздражительность, возбудимость, неадекватная самооценка); половые различия.

Основываясь на мнение Н.А. Дубинко, отметили, что агрессивное поведение младшего школьника чаще всего выражается в формах

враждебности, жестокости и демонстрации. Так, враждебность всегда имеет определенный объект. Под жестокостью понимает стремление к причинению страданий и мучений людям, выражающееся в действиях, а также, фантазировании соответствующего содержания (фантазирование). Демонстрация – это показ возможности нападения таких детей.

1.2. Особенности тревожности у детей младшего школьного возраста

Тревожность и тревога занимают значительное место в нашей жизни. Ее проявление может иметь как отрицательное значение, так и быть положительным. В психологической литературе можно встретить разные определения данного понятия, но большинство исследователей сходятся во мнении, что тревожность необходимо рассматривать дифференцированно – как ситуативное явление и как личностную характеристику с учетом переходного состояния и динамики. Сложность в точном определении понятия состоит в том, что имеется неопределённость терминологии. Зачастую, в литературе, такие понятия как тревожность, тревога и страх делают синонимичными.

Обращаясь к словарю С.Ю. Головина, мы можем точно развести понятия тревожность, тревога и страх. Так, тревожность – это свойство личности, характеризующее склонность к переживанию тревоги; тревога – эмоциональное состояние, возникающее в ситуации неопределенной опасности и проявляющееся в ожидании неблагоприятного развития событий; страх – эмоция, возникающая в ситуации угрозы биологическому или социальному существованию личности и направленная на источник действительной или воображаемой опасности [13].

По мнению Н.Д. Левитова: «тревожность является эмоциональным состоянием, при котором важно учитывать особенности ситуации,

провоцирующих это состояние так и его внутренних и внешних переживаний, которые существенным образом влияют на его поведение» [27, с. 22]. Свое высказывание и точку зрения он основывает на том, что тревожное состояние – показатель слабости нервной системы, хаотичных нервных процессов.

По В.М. Астапову, термин «тревожность, в первом случае, используется для описания неприятного эмоционального состояния, которое характеризуется субъективными ощущениями напряжения и ожидания неблагоприятного развития событий. Возникает в ситуации неопределенной опасности, угрозы. Во втором случае, тревожность рассматривается как черта и свойство личности характеризуется относительно устойчивой склонностью человека воспринимать угрозу своему «Я» в различных ситуациях и реагировать на них усилением состояния тревоги» [цит. по: 58].

По мнению А.М. Прихожан: «тревожность является свойством личности и определяется им так: тревожность – склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги; один из основных параметров индивидуальных различий» [38, с. 266]. Тревожность обычно повышена при нервно-психических и тяжелых соматических заболеваниях, а также у здоровых людей, переживающих последствия психотравмы, у многих групп лиц с отклоняющимся субъективным проявлением неблагоприятия личности.

Основывая на мнение авторов, в своей работе тревожность мы определяем как индивидуальную психологическую особенность, проявляющуюся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, при низком пороге его возникновения. Её мы рассматриваем как личностное образование или как свойство темперамента, обусловленное слабостью нервных процессов.

Так, под личностной тревожностью понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающаяся в предрасположенности субъекта к тревоге, предполагающая наличие у него тенденции воспринимать

достаточно широкий круг ситуаций как угрожающих, отвечая на них определенной реакцией.

Как известно, недостаток тепла, ласки, разлад между членами семьи, отсутствие тесных эмоциональных контактов с родителями и приводит к формированию у ребенка тревожно-пессимистических личностных ожиданий. Неуверенность порождает у ребёнка тревожность, что, в свою очередь, формируют соответствующий характер [53].

Личности, относимые к высокотрвожным, склонны воспринимать угрозу своей самооценки и жизнедеятельности, реагировать весьма напряженно, выраженным состоянием тревожности. Как известно, ситуация тревоги сопровождается изменением в поведении, мобилизует защитные механизмы личности. А часто повторяющиеся стрессовые ситуации приводят к выработке типичных механизмов защиты.

Все, что характерно для тревожных взрослых, можно отнести и к тревожным детям. Чаще всего, это не уверенные в себе дети, с неустойчивой самооценкой. Они редко проявляют инициативу из-за страха перед неизвестностью, достаточно послушны, так как, предпочитают не обращать на себя внимание окружающих, или боятся его. Их называют скромными, застенчивыми. Однако, их дисциплинированность носят защитный характер – дети делают все, чтобы избежать неудачи [56].

Ч. Спилбергер, выделил личностную и ситуативную тревожность. Так, тревожность может быть не только устойчивым свойством личности, но и проходящим психическим состоянием. Ситуативная тревожность порождается в конкретной ситуации, возникает при возможных неприятностях, жизненных осложнениях. Личностная тревожность, в свою очередь, является устойчивой чертой, и проявляется в постоянной склонности к переживаниям тревоги. При наличии личностной тревожности может наблюдаться состояние безотчетного страха, восприимчивость к угрозам и склонность события воспринимать, как опасные. Он описывал тревожность как неприятное по своей окраске, эмоционального состояния

или внутреннее условие, которое характеризуется субъективными ощущениями напряжения и беспокойства». По его мнению, состояние тревоги возникает в определенной ситуации и поэтому носит название «ситуативная тревожность». В его понимании, термин «тревожность» используется для обозначения относительно устойчивых индивидуальных различий, в склонности индивида испытывать это состояние; определяется как черта личности, и отсюда получила название «личностная тревожность» [45].

Также, тревожность разделяли на состояние и устойчивое свойство личности. Т-состояние характеризуется субъективными, сознательно воспринимаемыми ощущениями угрозы и напряжения, связанно с возбуждением нервной системы. Т-диспозиция означает мотив или приобретенную поведенческую диспозицию, которая предрасполагает индивида к восприятию объективно безопасных обстоятельств как содержащих угрозу, побуждая реагировать на них Т-состояниями [55].

Поэтому, необходимо определить причины возникновения тревожности как временного состояния, и причины наличия тревожности как черты личности. Еще раз стоит вспомнить, что тревожность, как устоявшаяся черта личности является беспредметной, и поэтому привести точные причины ее возникновения сложно. Но можно назвать несколько самых распространенных причин проявления тревожности, как черты личности.

Известно, что предпосылкой возникновения тревожности является повышенная чувствительность детей (сензитивность). Однако не каждый ребенок с повышенной чувствительностью становится тревожным. Одной из причин повышения тревожности выступает неудовлетворенность ребенка общением со взрослыми, прежде всего с родителями. Сюда относят недостаток тепла, ласки, разлад между членами семьи и отсутствие тесных эмоциональных контактов, что приводит формированию у ребенка тревожно-пессимистических личностных ожиданий. Они проявляются в неуверенности

ребенка, чувстве незащищенности. Иногда способ общения родителей с ребёнком может способствовать развитию тревожной личности. Так, высока вероятность воспитания тревожного ребенка родителями, осуществляющими воспитание по типу гиперопеки, проявляющейся в чрезмерной заботе, мелочном контроле, большом количестве ограничений и запретов. Воспитание по типу гиперопеки может сочетаться с симбиотическим (крайне близкими отношениями ребенка с одним из родителей). В этом случае, общение взрослого с ребенком может быть как авторитарным, так и демократичным. К установлению подобных отношений с ребенком склонны родители с определенными характерологическими особенностями – тревожные и неуверенные в себе. Установив тесный эмоциональный контакт с ребенком, такой родитель, заражает своими страхами сына или дочь, способствует формированию тревожности. В этом случае, общение взрослого с ребенком носит авторитарный характер, ребенок теряет уверенность в себе и в своих собственных силах, он постоянно боится отрицательной оценки, начинает беспокоиться, что он делает что-нибудь не так. Испытывает чувство тревоги, которое может закрепиться и перерасти в стабильное личностное образование – тревожность. Такое отношение взрослого провоцирует у ребенка упрямство, нежелание подчиняться требованиям родителей - является серьезным «психологическим» барьером между взрослым и детьми. Тогда как тесные, насыщенные эмоциональные контакты, при которых ребенок является объектом доброжелательного, но требовательного оценочного отношения как личность, формирует у него уверенно-оптимистические личностные ожидания. Для таких детей характерно переживание возможного успеха, похвалы, одобрения со стороны близких взрослых [53].

Таким образом, усилению в ребенке тревожности могут способствовать такие факторы, как завышенные требования со стороны родителей и учителей, так как они вызывают ситуацию хронической неуспешности. Сталкиваясь с постоянными расхождениями между своими реальными

возможностями и тем высоким уровнем достижений, которого ждут от него взрослые, ребенок испытывает беспокойство, перерастающее в тревожность.

Как утверждал Н.Д. Левитов, состояние тревожности вызывается изменениями в условиях жизни и привычной деятельности, нарушением динамического стереотипа [32]. Так, еще одним фактором, способствующим формированию тревожности, являются и частые упреки, вызывающие чувство вины.

Так, причины детских страхов и тревог разнообразны. Их появление прямо зависит от жизненного опыта ребенка, степени развития самостоятельности, воображения, эмоциональной чувствительности, склонности к беспокойству и неуверенности.

В отличие от личностной тревожности, тревожность как психическое состояние, может быть вызвано возможными или вероятными неприятностями, неожиданностью, изменениями в привычной обстановке и деятельности, задержкой приятного, желательного и выражающегося в специфических переживаниях и реакциях.

Как указывал Е.П. Ильин: «тревожные люди отличаются особой чувствительностью и характеризуются низкой самооценкой, в связи с чем, у них возникает ожидание неблагополучия со стороны окружающих. Они очень чувствительны к своим неудачам, остро реагируют и склонны отказываться от той деятельности, в которой испытывают затруднения. Кроме того, предрасположенность к тревожности имеется у малообщительных детей, ограниченных в контактах. У них, кроме страхов, могут возникать агрессивность и упрямство. Развитие страхов взрослые стимулируют, когда заставляют детей сдерживать свои эмоции, не понимают их переживаний. Тогда на вид сдержанные дети на самом деле исполнены всевозможных сильных отрицательных чувств» [21, с. 360].

Помимо перечисленных факторов страхи и тревоги возникают и в результате фиксации в эмоциональной памяти сильных испугов при встрече со всем, что олицетворяет опасность или представляет непосредственную

угрозу для жизни. Сюда относится нападение, несчастный случай, операция или тяжелая болезнь. Если у ребенка усиливается тревожность, появляются страхи, то могут развиваться невротические черты. Неуверенность в себе, как черта характера – это самоуничтожительная установка на себя, на свои силы и возможности. Тревожность, как черта характера — это пессимистическая установка на жизнь, когда она представляется как угроза.

Как отмечал А.М. Прихожан, эмоциональное неблагополучие, связанное с затруднениями в общении с другими детьми, может приводить к двум типам поведения. К первой группе относятся дети неуравновешенные. Их легко возбудимы и безудержные эмоции приводят к дезорганизации деятельности. А такая дезорганизация приводит к образованию механизма психологической защиты, которая проявляется в агрессии. Так, при возникновении конфликтов со сверстниками, эмоции детей часто проявляются в аффектах: вспышках гнева, обиде, нередко сопровождаемых слезами и грубостью. Негативные эмоциональные реакции могут быть вызваны серьезными или незначительными причинами. Однако, быстро вспыхивая, они быстро угасают. Маска агрессии тщательно скрывает тревогу не только от окружающих, но и от самого ребенка. Тем не менее, в глубине души у них – все та же тревожность, растерянность и неуверенность, отсутствие твердой опоры. Ко второй группе относятся дети с устойчивым негативным отношением к общению и избеганию лиц, от которых исходит «угроза». Такие дети одиноки, замкнуты и малоактивны. Обида, недовольство, неприязнь долго сохраняются в их памяти, но при их проявлении дети более сдержаны, они ведут себя обособленно, зачастую избегают общения. В этом случае из-за эмоционального неблагополучия у ребенка часто может проявляться нежелание посещать школу, а так же наблюдаться неудовлетворенность отношениями с учителем или сверстниками. Острая восприимчивость ребенка, его чрезмерная впечатлительность, могут привести к внутриличностному конфликту. Возможен вариант, когда ребенок находит психологическую защиту «уходя в

мир фантазий». В фантазиях он разрешает свои неразрешимые конфликты, в мечтах находят удовлетворение его невоплощенные потребности [37, с. 340].

Исследователи и ученые расходятся во мнении о том, какова же именно роль уровня тревожности в формировании и развитии агрессивности, как черты личности. Есть исследования, в которых была выявлена связь тревожности только с вербальной агрессией.

Так, Р. Берон и Д. Ричардсон, рассматривали возникновение агрессии при переносе возбуждения. Тревожность, как состояние или свойство личности, вызывает данное возбуждение. Они утверждают, что тревожность может влиять на формирование агрессивности как в качестве блокирующего или побуждающего фактора. В частности, тревога в виде обеспокоенности социальным неодобрением своих действий может являться сильным сдерживающим фактором агрессии в обстановке, когда ситуационные факторы не являются определяющими. Но, в то же время, тревога может провоцировать повышение уровня агрессивности. В данном случае, агрессия будет выступать в качестве защитного механизма, как от реальной угрозы, так и от воображаемой опасности [8].

В исследованиях, проводимых Г.А. Урунтаевой, с целью изучения взаимосвязи агрессивности и тревожности, было установлено, что данная связь проявляется в случаях: 1) когда агрессивность сопряжена с тревогой, вызванной ожиданием агрессии в свой адрес, и является проекцией собственных враждебных чувств; 2) когда агрессивность является следствием страха ребенка быть отвергнутым и одиноким, агрессивность проявляется в адрес лиц, от которых исходит угроза изоляции и отвержения; 3) когда агрессия и, как следствие, враждебность, могут выступать способами защиты в ситуации тревоги. Так же, ученые предполагают, что агрессивность и тревожность могут по-разному влиять друг на друга. В случае, когда переживания от последствий агрессии или возможного общественного неодобрения превышают положительные эмоции от ее реализации, наблюдается блокировка агрессивности тревожностью. А в случае, когда

ребенок испытывает потенциальную фрустрацию, дискриминацию или депривацию с чьей-либо стороны тревожность наоборот провоцирует развитие и усиление агрессии [47, с. 336].

Так как, тревожность является в какой-то мере адаптацией к окружающей среде, то при возникновении угрозы у человека срабатывают и проявляются механизмы защиты, которые носят, как правило, агрессивный характер. По мнению А.М. Прихожан, среди таких механизмов защиты выделяются избегание и нападение [38]. В его исследованиях установлено, что у тревожных детей проявление агрессивного поведения наблюдается чаще, чем у детей с низким уровнем тревожности.

Таким образом, осуществив анализ теоретических основ изучения уровня и различных форм проявления тревожности детей младшего школьного возраста, и основываясь на мнение Н.Д. Левитова, своей работе тревожность мы определяем как индивидуальную психологическую особенность, проявляющуюся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения. Её мы рассматривает как личностное образование или как свойство темперамента, обусловленное слабостью нервных процессов. Тревога – эмоциональное состояние, возникающее в ситуации неопределенной опасности и проявляющееся в ожидании неблагоприятного развития событий. Страх – эмоция, возникающая в ситуации угрозы биологическому или социальному существованию личности и направленная на источник действительной или воображаемой опасности.

Определили, как отмечали в своих исследованиях А.М. Прихожан и Ч. Спилбергер, что тревожность принято делить на личностную и ситуативную тревожность. Ситуативная тревожность порождается конкретной ситуацией, которая воздействует на человека, данный вид тревожности возникает при возможных неприятностях и при жизненных осложнениях. Тревожность личностная является устойчивой чертой личности, и проявляется в постоянной склонности к переживаниям тревоги в самых различных

жизненных ситуациях, в том числе и таких, которые объективно к этому не располагают.

Установили, основываясь на работах Н.Д. Левитова, что предпосылками возникновения тревожности является повышенная чувствительность (сензитивность) ребенка, неудовлетворенность общением со взрослыми или сверстниками, воспитание по типу гиперопека, завышенные требования со стороны родителей и учителей, сдержанность родителей в выражении чувств или излишняя строгость. Кроме того, предрасположенность к тревожности имеется у малообщительных детей, ограниченных в контактах. Так же, страхи и тревоги возникают и в результате фиксации в эмоциональной памяти сильных испугов.

Установили, что на уровень тревожности младших школьников влияет эмоциональное неблагополучие, связанное с затруднениями в общении с другими. Так, поведение делится на два типа: неуравновешенные дети (с легковозбудимыми и безудержными эмоциями); дети, с устойчивым негативным отношением к общению и избеганию лиц, от которых исходит «угроза».

Опираясь на исследования таких авторов, как Р. Берон и Д. Ричардсон, нами была выявлена взаимосвязь агрессивности и тревожности в тех случаях, когда: 1) агрессивность сопряжена с тревогой, вызванной ожиданием агрессии в свой адрес, является проекцией собственных враждебных чувств; 2) агрессивность является следствием страха ребенка быть отвергнутым, одиноким; 3) агрессивность может выступать способом защиты в ситуации тревоги.

Далее, на основе теоретического анализа проблемы агрессивного поведения младших школьников с разным уровнем тревожности, мы разработали и реализовали план эмпирического исследования проблемы агрессивности младших школьников с разным уровнем тревожности, результаты которого представлены в следующей главе.

Глава 2. Эмпирическое изучение агрессивности у детей младшего школьного возраста с разным уровнем тревожности

2.1. Организация и методы исследования агрессивности детей младшего школьного возраста с разным уровнем тревожности

Исследование проводилось на базе МБОУ «СОШ с. Ездочное» на протяжении периода с 29.10.16. по 31.03.17. Выборку составили учащиеся 4х классов в возрасте 10-11 лет в количестве 75 человек.

При организации экспериментального исследования особенностей агрессивного поведения младших школьников с разным уровнем тревожности мы исходили из теоретических положений отечественной и зарубежной психологии, изложенных в первой главе нашей работы.

Наше исследование проходила в несколько этапов:

1. На первом этапе был проведен анализ литературы по проблематике исследования, происходило определение целей, задач, исследования, выделение объекта и предмета, формулирование гипотезы, были выбраны диагностические методики.

2. На втором этапе проводилась диагностика таких характеристик личности как агрессивность и тревожность детей младшего школьного возраста, с помощью методик: для исследования эмоционально-личностной сферы детей проективная методика «Кактус» М.А. Панфиловой; для выявления склонности к определенному типу агрессии опросник «Агрессивное поведение» П.А. Ковалева (детский вариант); для исследования уровня тревожности и своеобразия переживаний тревожности «опросник школьной тревожности Филлипса»; для исследования разных видов тревожности «шкала личностной тревожности А.М. Прихожан». После диагностики и интерпретации результатов нами была выявлена

статистически значимая связь между уровнем тревожности младших школьников и особенностями агрессивного поведения, такими, как уровень несдержанности, прямая и косвенная вербальная и физическая агрессия.

3. На третьем этапе была составлена программа по снижению уровня тревожности у детей младшего школьного возраста.

Целью нашего исследования заключается в изучении агрессивности у младших школьников с разным уровнем тревожности.

Для реализации цели исследования мы использовали комплекс методов, применение которых определялось спецификой решения проблемы на каждом этапе исследовательских задач:

1. Организационные – сравнительный метод.
2. Эмпирические – психодиагностические методы (тестирование);
3. Методы обработки данных – количественный (критерий Пирсона) и качественный анализ;
4. Интерпретационные методы – генетический и структурный.

В качестве основных диагностических инструментов были использованы следующие методики: для исследования разных показателей агрессивного поведения – проективная методика «Кактус» [22] (Приложение 1); опросник «Агрессивное поведение» П.А. Ковалева [22] (детский вариант) (Приложение 2); для исследования уровней тревожности Шкала личностной тревожности А.М. Прихожан [22] (Приложение 3) и тест школьной тревожности Филипса [22] (Приложение 4).

2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования агрессивности детей младшего школьного возраста с разным уровнем тревожности

В соответствии с задачами исследования нами была изучена проблема особенностей агрессивного поведения младших школьников с разным уровнем тревожности.

Результаты исследования агрессивности младших школьников проективной методикой «Кактус» М.А. Панфиловой, представлены в таблице 2.2.1.

Таблица 2.2.1.

Распределение младших школьников по уровням выраженности разных признаков агрессивности (в %)

№ п/п	Показатели	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
1	Импульсивность	19	33	48
2	Эгоцентризм, стремление к лидерству	24	42	34
3	Зависимость, неуверенность	17	45	38
4	Демонстративность	28	46	26
5	Тревога	24	41	35
6	Агрессия	10	47	43

Анализируя данные, представленные в таблице 2.2.1., можно сделать вывод о том, что около половины (48%) младших школьников склонны проявлять импульсивность в своем поведении своей деятельности. Это свидетельствует о том, что такие дети часто проявляют несдержанность в своих поступках, не могут себя контролировать. Более 40% детей, участвующих в исследовании, обладают средним уровнем стремления к лидерству и эгоцентризмом. Они не всегда учитывают мнение и желания других. Почти половина младших школьников (45%) испытывают неуверенность в себе, что свидетельствует о зависимости от других, чужого мнения. Так же было выявлено, что большинство младших школьников склонны проявлять в своем поведении черты демонстративности. Это говорит о том, что дети любят привлекать к себе внимание и находиться в центре внимания. Большинство испытуемых испытывают состояние тревоги (41%), что говорит о нестабильном эмоциональном состоянии детей на момент пребывания в школе. А 43% испытуемых склонны проявлять агрессию в своем поведении и своих действиях.

Результаты исследования агрессивности младших школьников также представлены на рисунке 2.2.1.

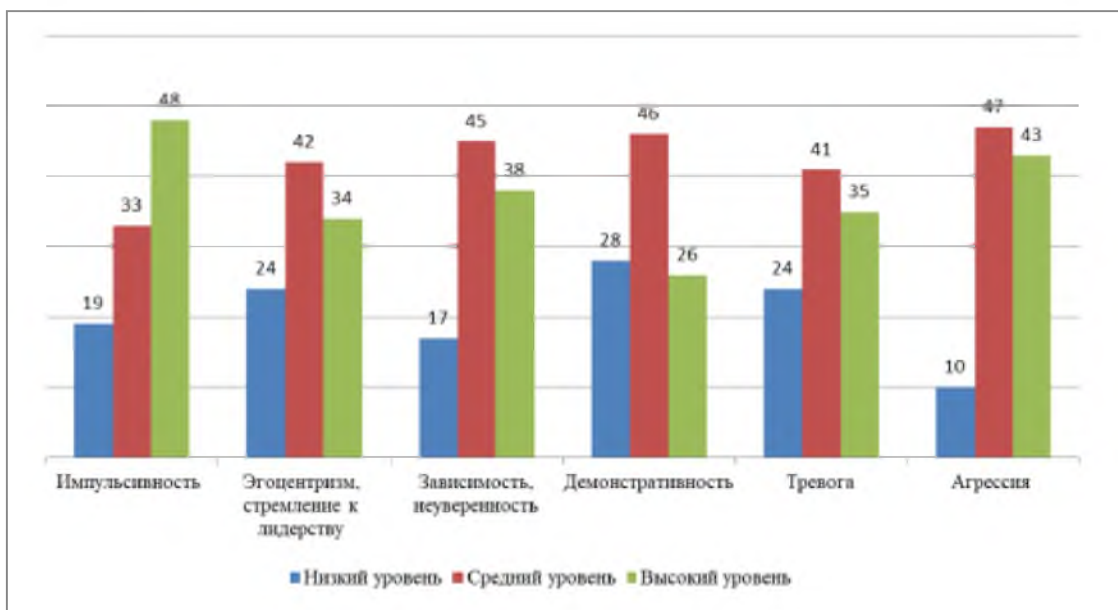


Рис. 2.2.1. Распределение детей младшего школьного возраста с разным уровнем агрессивности (в %)

Далее, по результатам исследования склонности к определенному типу агрессии опросником «Агрессивное поведение» П.А. Ковалёвой, были получены следующие данные, представленные в таблице 2.2.2.

Таблица 2.2.2.

Распределение младших школьников по уровням выраженности разных видов агрессии (в %)

№ п\п	Показатели	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
1	Склонность к прямой вербальной агрессивности	25	54	21
2	Склонность к косвенной вербальной агрессивности	16	58	26
3	Склонность к прямой физической агрессивности	28	53	19
4	Склонность к косвенной физической агрессивности	28	48	24
5	Уровень несдержанности	14	52	34

Исходя из данных, представленных в таблице 2.2.2., мы можем сделать вывод о том, что около половины детей младшего школьного возраста имеют средний уровень выраженности как физической, так и вербальной агрессивности. Это говорит о неспособности контролировать свои

негативные эмоции, контролировать себя. Около 20% испытуемых имеют высокий уровень склонности к выражению прямой вербальной (21%) и физической (24%) агрессивности. Это указывает на то, что такие дети склонны часто участвовать в конфликтах, являясь зачастую их провокаторами, они резко негативно реагируют на замечания в свой адрес. Не склонны считаться с мнением другого человека. 34% детей, участвующих в исследовании, обладают высоким уровнем несдержанности. Это свидетельствует о том, что они не могут и не стремятся держать под контролем проявление своих эмоций. Все происходящие внешние события всегда находят яркий внешний отклик в поведении этих детей и в проявлении их внешней реакции на окружающие события. Так же, было выявлено, что 52% детей младшего школьного возраста могут контролировать свои эмоции и проявлять сдержанность при необходимости. Эти дети не всегда склонны демонстрировать свои переживания и эмоции окружающим.

Результаты исследования склонности к определенному типу агрессии также отражены на рисунке 2.2.2.

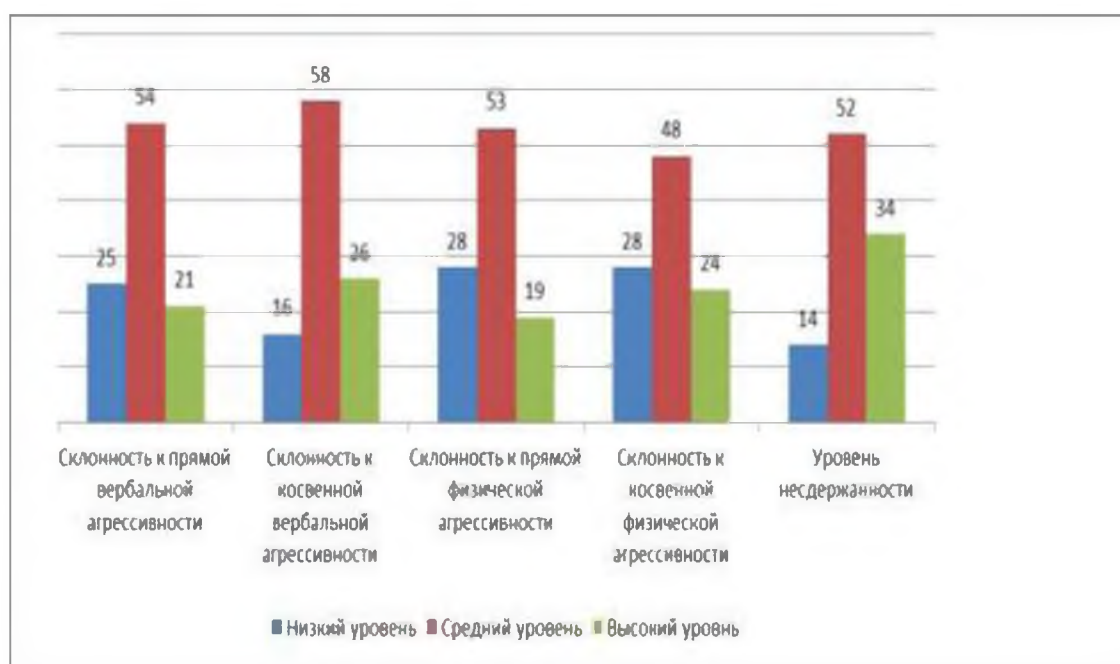


Рис. 2.2.2. Распределение детей младшего школьного возраста по типу проявления агрессивности (в %)

Таким образом, исследуя уровень агрессивности и склонность к определенному типу агрессии младших школьников, мы можем сделать вывод о том, что около половины (48%) младших школьников склонны проявлять импульсивность в своем поведении и своей деятельности. Это свидетельствует о том, что такие дети часто проявляют несдержанность в своих поступках, не могут себя контролировать. Более 40% детей, участвующих в исследовании, обладают средним уровнем стремления к лидерству и эгоцентризмом. Они не всегда учитывают мнение и желания других. Чуть меньше половины младших школьников (45%) испытывают неуверенность в себе, что свидетельствует о зависимости от других, чужого мнения. Так же, было выявлено, что большинство младших школьников склонны проявлять в своем поведении черты демонстративности. Это говорит о том, что дети любят привлекать к себе внимание и находиться в центре внимания. Большинство испытуемых испытывают состояние тревоги (41%), что говорит о нестабильном эмоциональном состоянии детей на момент пребывания в школе. А 43% испытуемых склонны проявлять агрессию в своем поведении и своих действиях.

Также, было выявлено, что около половины детей младшего школьного возраста имеют средний уровень выраженности как физической, так и вербальной агрессивности. Около 20% испытуемых имеют высокий уровень склонности к выражению прямой вербальной (21%) и физической (24%) агрессивности. Это указывает на то, что такие дети склонны часто участвовать в конфликтах, являясь зачастую их провокаторами, они резко негативно реагируют на замечания в свой адрес. 34% детей, участвующих в исследовании, обладают высоким уровнем несдержанности. Это свидетельствует о том, что они не могут и не стремятся держать под контролем проявление своих эмоций. Только 52% детей младшего школьного возраста могут контролировать свои эмоции и проявлять

сдержанность при необходимости. Эти дети не всегда склонны демонстрировать свои переживания и эмоции окружающим.

Далее, мы исследовали уровень тревожности и своеобразие тревожных переживаний детей младшего школьного возраста шкалой личностной тревожности А.М. Прихожан и опросников школьной тревожности Филлипса, полученные результаты представлены в таблице 2.2.3.

Таблица 2.2.3.

Распределение младших школьников по уровням выраженности разных видов тревожности (в %)

№	Виды тревожности	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
1	Школьная	15	26	59
2	Самооценочная	45	33	22
3	Межличностная	34,5	35	30,5
4	Переживание социального стресса	29	45	26
5	Фрустрация потребности в достижении успеха	18	38	44
6	Страх самовыражения	49	31	20
7	Страх ситуации проверки знаний	15	31	54
8	Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	19	33	48
9	Проблемы и страхи в отношениях с учителями	31	41	28
10	Общий уровень Тревожности	16,5	32,5	51

Согласно таблице 2.2.3., мы можем сделать вывод о том, что у 59% младших школьников наблюдается высокая школьная тревожность. Это говорит о том, что ученики испытывают страх и негативные эмоции в ситуациях проверки знаний, в тех случаях, когда необходимо высказать

свое мнение, ответить на уроке, когда требуется раскрыться, показать свои способности. Это может быть связано как с чертами личности (интраверсией), так и с ожиданием неблагоприятных последствий (страх быть публично раскритикованным). Дети боятся, что им придется писать проверочные работы и будет оценивать их остаточные знания. Обычно это характерно для лиц, чьи родители не одобряют получение невысокой оценки. Но иногда это может быть характерно и для отличников. Этот негативный эмоциональный фон может снижать успешность обучения. Также высокая школьная тревожность связана с еще одной особенностью младшего школьного возраста – самоутверждением через учебную деятельность. Также, исходя из таблицы 2.2.3, мы можем говорить о преобладании у младших школьников низкого уровня самооценочной тревожности (45%). Дети не испытывают беспокойства, думая о себе, оценивая себя. Это так же может говорить о том, что в этом возрасте дети еще не склонны к познанию себя, своих возможностей. У некоторых учеников (30,5%) имеются определенные трудности в межличностном взаимодействии между одноклассниками и значимыми взрослыми. Кроме того, примерно у половины опрошенных наблюдается страх ситуации проверки знаний и страх несоответствия ожиданиям окружающих. Таким образом, можно предположить, что эти учащиеся не всегда уверены в себе и могут использовать агрессию и агрессивность, как защитную реакцию на стрессовые ситуации.

Так, исходя из представленных результатов, можно сделать вывод о том, что для данной выборки детей младшего школьного возраста характерна повышенная тревожность, особенно детей беспокоят школьные проблемы, проблемы успеваемости и оценивания знаний, что является одной из характеристик этого возраста. У детей имеется средний уровень агрессивности, дети чаще всего используют вербальную и косвенную агрессию, многие из них с недоверием относятся к окружающим, импульсивны и демонстративны в своем поведении.

Исследование уровня тревожности и своеобразия тревожных переживаний детей младшего школьного возраста шкалой личностной тревожности также отражены на рисунке 2.2.3.

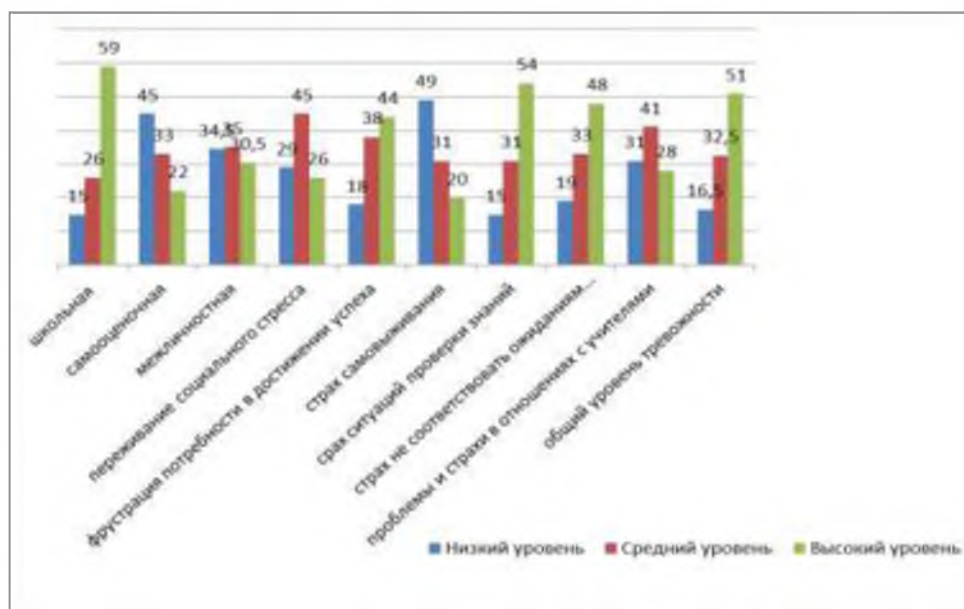
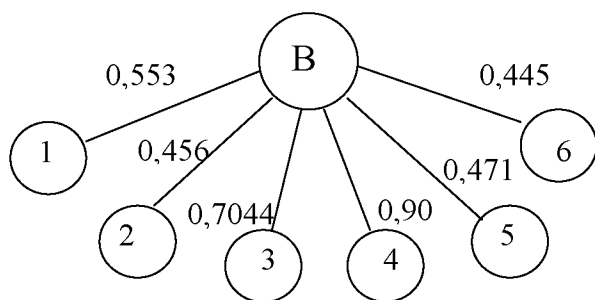


Рис. 2.2.3. Распределение детей младшего школьного возраста по уровню тревожности и своеобразию тревожных переживаний (в %)

Далее, для выявления статистически значимых связей между особенностями агрессивного поведения и уровнями тревожности младших школьников нами была использована корреляция Пирсона, которая установила наличие 6 корреляционных связей. На основе этого были построены корреляционные плеяды характеристик агрессивного поведения с уровнем тревожности младших школьников (рис. 2.2.4.-2.2.5.).

У младших школьников с высоким уровнем тревожности было обнаружено преобладание таких характеристик агрессивного поведения, как склонность к прямой вербальной агрессии (0,5533), косвенная вербальная агрессия (0,4564), косвенная физическая агрессия(0,909), склонность к прямой физической агрессии (0,7044), несдержанность (0,4719), импульсивность (0,4453).



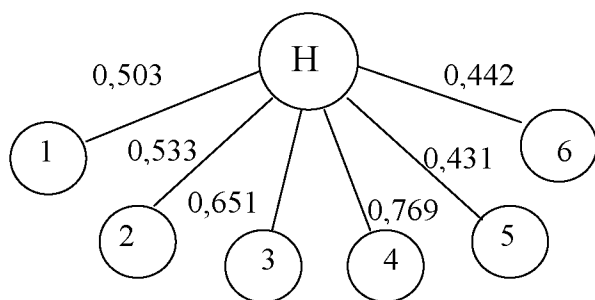
Условные обозначения: В – высокий уровень тревожности, 1 – склонность к прямой вербальной агрессии, 2 – склонность к косвенной вербальной агрессии, 3 – склонность к прямой физической агрессии, 4 – склонность к косвенной физической агрессии, 5 – несдержанность, 6 – импульсивность.

« — » прямая корреляционная связь.

Рис. 2.2.4. Корреляционная плеяда высокого уровня тревожности с характеристиками агрессивного поведения младших школьников

Таким образом, дети, имеющие высокий уровень тревожности более чувствительны к критике, обидчивы. У таких детей часты проявления вспыльчивости, грубости, резкости, возможно использование физической силы, они с недоверием и осторожностью относятся к людям, основываясь на убеждении, что окружающие намерены причинить вред (Приложение 5).

И, напротив, у детей с низким уровнем тревожности были обнаружены низкие значения по таким показателям как склонность к прямой вербальной агрессии (0,5031), и косвенной вербальной агрессии (0,5330), склонность к прямой физической агрессии (0,6518), и косвенной физической агрессии (0,7699), несдержанности (0,4319) и импульсивности (0,4425) (Рис. 2.2.5).



Условные обозначения: Н – низкий уровень тревожности, 1 – склонность к прямой вербальной агрессии, 2 – склонность к косвенной вербальной агрессии, 3 – склонность к прямой физической агрессии, 4 – склонность к косвенной физической агрессии, 5 – несдержанность, 6 – импульсивность..

« — » прямая корреляционная связь.

Рис. 2.2.5. Значения линейной корреляции низкого уровня тревожности и характеристик агрессивного поведения младших школьников

Таким образом, дети, имеющие низкий уровень тревожности рационально воспринимают критику в свой адрес, спокойны, доверяют

другим людям, уверены в себе, в своих возможностях. Они умеют контролировать себя и проявление своих эмоций (Приложение 6).

Проводя корреляцию между средним уровнем тревожности и различными показателями агрессии, нами не было выявлено статистически значимой зависимости между данными переменными и представлены в приложении (Приложение 7).

Таким образом, исследуя уровень и склонность к определенному типу агрессивности младших школьников мы установили, что около половины (48%) младших школьников склонны проявлять импульсивность в своем поведении и своей деятельности. Около половины детей младшего школьного возраста имеют средний уровень выраженности как физической, так и вербальной агрессивности. Около 20% испытуемых имеют высокий уровень склонности к выражению прямой вербальной (21%) и физической (24%) агрессивности. 34% детей, участвующих в исследовании, обладают высоким уровнем несдержанности. У 59% младших школьников наблюдается высокая школьная тревожность.

Исходя из представленных результатов, можно сделать вывод о том, что для данной выборки детей младшего школьного возраста характерна повышенная тревожность, особенно детей беспокоят школьные проблемы, проблемы успеваемости и оценивания знаний, что является одной из характеристик этого возраста. У детей имеется средний уровень агрессивности, дети чаще всего используют вербальную и косвенную агрессию, многие из них с недоверием относятся к окружающим, импульсивны и демонстративны в своем поведении.

Таким образом, в ходе корреляционного анализа гипотеза о существовании связи между уровнем тревожности младших школьников и характеристиками агрессивного поведения, такими как уровень несдержанности, прямая и косвенная вербальная и физическая агрессия, подтвердилась.

Далее, исходя из результатов исследования, нами были разработаны и предоставлены психолого-педагогические рекомендации коррекции уровня тревожности детей младшего школьного возраста.

2.3. Психолого-педагогические рекомендации по коррекции уровня тревожности детей младшего школьного возраста

Работа с тревожным ребенком связана с определенными трудностями и, как правило, занимает довольно много времени.

В своей работе "Шпаргалке для взрослых" авторы Е.К. Лютова и Г.Б. Монины описывают работу педагогов с тревожными детьми в трех основных направлениях:

1. Повышение уровня самооценки. Авторы указывают на то, что необходимо обращаться к ребенку по имени, хвалить его даже за небольшие успехи, отмечать их в присутствии других детей. Однако похвала должна быть искренней, потому что дети резко реагируют на ложь. И ребенок должен знать, за что его хвалили.

2. Обучение ребенка способности контролировать себя в конкретных, самых захватывающих ситуациях. Как правило, тревожные дети не сообщают о своих проблемах открыто, а иногда даже скрывают их. Поэтому, если ребенок заявляет взрослым, что он ничего не боится, это не означает, что его слова соответствуют действительности. Скорее всего, это проявление тревоги, в которой ребенок не может или не хочет признавать. В этом случае, желательно вовлечь ребенка в совместное обсуждение проблемы.

3. Ослабление мышечного напряжения. Целесообразно использовать игры для физического контакта при работе с тревожными детьми. Авторы отмечают такие упражнения для расслабления как техника глубокого дыхания, йога, массаж.

В своей работе, опираясь на материалы статьи А. Арсеньевой, психолога-педагога школы № 1497 г. Москвы, мы выделили некоторые рекомендации по снижению школьной тревожности детей:

1. Отсутствие сравнения ребенка с другими учениками. Таким образом, акцент делается на сравнении его с самим собой;

2. Стимулирование оптимистического взгляда на способности ученика (повышение самооценки помогает уменьшить беспокойство и более эффективную деятельность);

3. При оценке детей с высоким уровнем тревоги, избегание низких оценок (в крайнем случае, наличие двух отметок: низкий - для результата, высокий - для усилий);

4. Целенаправленное создание «ситуаций успеха» (предоставление задач, которое будут под силу ребенку, акцент на успехе результата);

5. При работе над новым материалом, отсутствие спешки;

6. Практические репетиции, проигрывание тревожных действий (экзамены, выступления на концертах). Это лишает детей пугающей неопределенности, делает их более знакомыми;

7. Обсуждение с ребенком его ошибок. Это позволяет лучше понимать требования, спокойно принимать низкую оценку. Так, ребенок, берет на себя ответственность, контролирует свою деятельность, планирует ее, тем самым уменьшает страх перед наказанием и отрицательной оценкой, больше осознает отношение к своей работе, результат;

8. Построение урока таким образом, что мотивация деятельности ученика - не страх перед наказанием, а интерес к процессу овладения знаниями, увлечением (поскольку приятная деятельность не может быть связана с чувством глубокого страха, беспокойства). Соответственно, чем выше степень удовольствия, получаемого в процессе обучения, - тем ниже уровень тревоги;

9. Во время уроков приветствуются элементы игры, викторины, презентации. В настоящее время, известно много вариантов инновационного

преподавания уроков, многие из которых помогают расширить диапазон положительных чувств и переживаний, переживаемых ребенком во время занятий;

10. Избегайте эмоциональной депривации ученика. Очень важно показать ему признание, уважение без учета его достижений. Учитывая тот факт, что тревога часто сопровождается поиском социального одобрения - любимый учитель, как эталонная фигура, может помочь ребенку почувствовать уважение к себе, безопасность;

11. Создание верной ценностно-смысловой ориентации ученика: согласно теории Г. Селье, подавляющее большинство стрессовых ситуаций, тревожащих человека – становятся таковыми, поскольку наделяются субъективно повышенной значимостью, субъективно оцениваются как «угрожающие». Ребенок усваивает отношение учителя к определенным видам деятельности: экзамен, концерт. Следовательно, адекватное отношение учителя к таким ситуациям принимается учеником;

12. Контроль над мышлением ученика: повторение пугающих мыслей, естественно, фиксирует высокий уровень тревоги, неблагоприятное психологическое состояние ученика. Преднамеренные действия повтора позитивных мыслей, сосредоточение на них, - очень эффективный способ помочь ребенку;

13. Знание элементарных методов расслабления, снятия мышечного напряжения, путем простых дыхательных упражнений (использование их в игровой форме).

Так же, опираясь на мнение А.В. Микляевой, мы выделили следующие рекомендации по снижению тревожности младших школьников для родителей:

1. Необходимо доверять ребенку. Так как, недоверие порождает тревогу, неуверенность, внутренние конфликты;

2. Взрослым следует избегать противоречий в своих действиях, словах, поступках;

3. Честность, доверие, безусловное принятие – основа эмоционального благополучия ребенка;

4. Помогать ребенку находить ситуации, в которых он будет успешен. Хвалить его чаще, быть щедрым на проявления любви и ласки. Тем самым, повышать самооценку ребенка;

5. Научиться распознавать проявления тревоги ребенка, чтобы не ругать за то, за что нужно пожалеть, не требовать того, что он не может выполнить;

6. Важно сохранить эмоционально глубокие отношения с ребенком для оказания ему помощи и поддержки;

7. Проявлениями тревожности могут быть агрессивность или апатия. Они, чаще всего, являются следствием завышенных или непоследовательных требований;

8. Нельзя отвечать агрессией на агрессию детей. Нельзя при апатии ребенка пытаться расшевелить его насмешками, укорами, ложными обещаниями;

9. Необходимо учитывать, что тревожный ребенок сам находит какой-то способ борьбы с тревогой, например, фантазии. Их нужно уважать и использовать, чтобы помочь ребенку;

10. Оказывать поддержку, проявлять искреннюю заботу о ребенке, чаще давать позитивную оценку их действиям и поступкам;

11. Называть чаще ребенка по имени и хвалить его в присутствии других детей и взрослых;

12. Если сравнивать результаты работы, то только его собственные (достиг вчера, неделю или месяц назад);

13. Не следует торопить и подгонять их с ответом, дать время для ответа, и не повторять вопрос несколько раз (в противном случае ребенок ответит нескоро, т.к. новое повторение вопроса он будет воспринимать как новый стимул);

14. Избегать излишне эмоциональных реакций по поводу неудач ребенка.

Итак, школьная тревожность – явление разрушительное и пагубное не только для нервной системы ребенка, для его успехов в обучении – но и для его организма, для его личности в целом. Избавление от тревожности – это забота о психологическом, соматическом и нравственном здоровье наших детей. Если дети – наше Будущее, хотелось бы, чтоб оно было счастливым и полным гармонии. Может быть, данные рекомендации немного помогут нашим преподавателям проявить свою любовь в заботе и бережной помощи ребенку учиться и жить творчески и смело, радостно и без страха.

Заключение

Наше исследование было посвящено изучению агрессивности младших школьников с разным уровнем тревожности. Его целью было решение проблемы противоречия между недостаточно высоким уровнем теоретической разработанности понятия агрессивность детей младшего школьного возраста и его структуры, и наличием достаточно высокого уровня агрессивности младших школьников в действительности.

В первой главе нашего исследования мы уточнили понятия «агрессивность», «тревожность» и изучили разработанность проблемы агрессивного поведения младших школьников с разным уровнем тревожности. Существуют разные подходы к пониманию природы тревожности, так у зарубежных авторов можно проследить два подхода – понимание тревожности как изначально присущее человеку свойство и понимание тревожности как реакции на враждебный человеку внешний мир, то есть выведение тревожности из социальных условий жизни. В отечественной психологии большинство исследователей сходятся в признании необходимости рассматривать ее дифференцированно – как ситуативное явление и как личностную характеристику с учетом переходного состояния и его динамики. Что касается агрессивности, здесь так же отсутствует единый подход к его определению. По мнению западных авторов, агрессивность представляет собой поведение, направленное на причинение вреда или ущерба другому живому существу, имеющего все основания избегать подобного обращения с собой.

Нами был осуществлен анализ теоретических основ изучения агрессивности детей младшего школьного возраста, и ссылаясь на мнение таких авторов как Д.Б. Эльконин и В.В. Давыдов, установлено, что именно в этот период младшего школьного возраста формируется навыки учебной деятельности, развивается исполнительность и контроль, а так же наблюдается умственное развитие. Как отмечала В.С. Мухина, дети не

только погружается в новую социальную ситуацию, но и психологически переходят в новую систему отношений с окружающими людьми. Новая деятельность ребенка, а именно учебная деятельность, предъявляет очень большие требования. В частности, она способствует развитию воли и произвольности поведения. По мнению Обуховой Л.Ф., этот возраст наиболее сенситивен и к большим изменениям в познавательной сфере. Память ребенка начинает приобретать выраженный познавательный характер, становится целенаправленной. В сфере восприятия происходит переход от произвольного и нецеленаправленного восприятия дошкольника к целенаправленному произвольному наблюдению за объектом, подчиняющемуся определенной задаче. Наиболее существенные изменения наблюдаются в области мышления, которое приобретает абстрактный и обобщенный. Этот же процесс наблюдается и при формировании морального поведения младших школьников. Характер младших школьников также отличается некоторыми возрастными особенностями. Такое поведение является причиной слабой волевой регуляции и потребности младших школьников во внешней активной разрядке.

Далее, ссылая на мнение различных авторов, а именно, Э. Фромма, в своей работе, понятие агрессия мы определили как индивидуальное или коллективное поведение или действие, направленное на нанесение физического или психического вреда, а агрессивность как устойчивую черту личности - расположенность к действиям, которые причиняют (или намерены причинить) вред другому. Выделили различные виды агрессивности, а, именно: доброкачественную, злокачественную, оборонительную и инструментальную агрессивность, псевдоагрессию; недеструктивную агрессивность и враждебную деструктивность; социализированную и несоциализированную агрессию. Так, адаптивную агрессивность принято понимать как реакцию на угрозу витальным интересам индивида, а неадаптивную агрессию как жестокость; оборонительную агрессию как способ защиты, следствие реакции человека

на угрозу; псевдоагрессию, как нанесение ущерба без злых намерений (непреднамеренная псевдоагрессия – игровая и псевдоагрессия как самоутверждение). Недеструктивную агрессивность мы рассматриваем как механизм достижения целей и удовлетворения желаний, а враждебную деструктивность, как желание причинить боль и получить удовольствие от этого. Установили, что социализированная агрессия отражается в низком волевой и моральный уровне саморегуляции, нравственной нестабильности; а несоциализированная форма агрессии, как правило, проявляется у детей с негативными эмоциональными состояниями (страхе, тревоге) и психическими расстройствами (эпилепсии, шизофрении, органическом поражении головного мозга).

Основываясь на исследования таких авторов как А.С. Макаренко, К.Д. Ушинский, Е.А. Аркин, мы выявили, что причинами агрессивного поведения являются: эмоциональные нарушения, проблемы со здоровьем, неустойчивость поведения, неблагополучность семей, подверженность ребенка стрессам, перемены или какие-либо изменения, произошедшие в жизни, излишне строгое воспитание, постоянные запреты или отказы, либо наоборот, излишняя опека, потакание прихотям, а так же повторение стиля поведения одного из родителей. Отметим, что на социализацию агрессии оказывают влияние два основных фактора: образец отношений и поведения родителей, и характер подкрепления агрессивного поведения со стороны окружающих. Так же, определили, что к факторам, по мнению Т.Б. Горшечниковой и Л.Н. Дородницыной, способствующим подкреплению различных форм проявления агрессивного поведения, относят: семейные отношения и методы семейного воспитания физические наказания (угрозы, лишение привилегий, введение ограничений и отсутствие поощрений, изоляция детей от общения со сверстниками); нарушения социальной адаптации (материальное благополучие семьи); нарушения школьной адаптации; стратегии поведения в конфликте и коммуникативная некомпетентность детей (соперничество); влияние СМИ и компьютерных

игр; личностные особенности (высокий уровень тревожности, вспыльчивость, раздражительность, возбудимость, неадекватная самооценка); половые различия.

Основываясь на мнение Н.А. Дубинко, отметили, что агрессивное поведение младшего школьника чаще всего выражается в формах враждебности, жестокости и демонстрации. Так, враждебность всегда имеет определенный объект. Под жестокостью понимает стремление к причинению страданий и мучений людям, выражающееся в действиях, а также, фантазировании соответствующего содержания (фантазирование). Демонстрация – это показ возможности нападения.

Таким образом, осуществив анализ теоретических основ изучения уровня и различных форм проявления тревожности детей младшего школьного возраста, и основываясь на мнение Н.Д. Левитова, своей работе тревожность мы определяем как индивидуальную психологическую особенность, проявляющуюся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения. Её мы рассматривает как личностное образование или как свойство темперамента, обусловленное слабостью нервных процессов.

Определили, как отмечали в своих исследованиях А.М. Прихожан и Ч. Спилбергер, что тревожность принято делить на личностную и ситуативную тревожность. Ситуативная тревожность порождается конкретной ситуацией, которая воздействует на человека, данный вид тревожности возникает при возможных неприятностях и при жизненных осложнениях. Тревожность личностная является устойчивой чертой личности, и проявляется в постоянной склонности к переживаниям тревоги в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и таких, которые объективно к этому не располагают.

Установили, основываясь на работы Н.Д. Левитова, что предпосылками возникновения тревожности является повышенная чувствительность (сензитивность) ребенка, неудовлетворенность общением со взрослыми или

сверстниками, воспитание по типу гиперопека, завышенные требования со стороны родителей и учителей, сдержанность родителей в выражении чувств или излишняя строгость. Кроме того, предрасположенность к тревожности имеется у малообщительных детей, ограниченных в контактах. Так же, страхи и тревоги возникают и в результате фиксации в эмоциональной памяти сильных испугов.

Установили, что на уровень тревожности младших школьников влияет эмоциональное неблагополучие, связанное с затруднениями в общении с другими. Так, поведение делится на два типа: неуравновешенные дети (с легковозбудимыми и безудержными эмоциями); дети, с устойчивым негативным отношением к общению и избеганию лиц, от которых исходит «угроза».

Так же, опираясь на исследования таких авторов как Р. Берон и Д. Ричардсон, нами была выявлена взаимосвязь агрессивности и тревожности в тех случаях, когда: агрессивность сопряжена с тревогой, вызванной ожиданием агрессии в свой адрес, что, в сущности, является проекцией собственных враждебных чувств; агрессивность является следствием страха ребенка быть отвергнутым, одиноким; агрессивность может выступать способом защиты в ситуации тревоги.

Далее, мы охарактеризовали методы и методики, которые использовали в данном исследовании. Проанализировали и проинтерпретировали результаты исследования особенностей агрессивного поведения младших школьников с разным уровнем тревожности. Так, мы установили, что около половины младших школьников склонны проявлять импульсивность в своем поведении и своей деятельности. Почти каждый второй учащийся младшего школьного возраста имеет средний уровень выраженности как физической, так и вербальной агрессивности. Другая половина испытуемых имеет высокий уровень склонности к выражению прямой вербальной и физической агрессивности. Почти половина детей, участвующих в исследовании,

обладают высоким уровнем несдержанности. Больше половины младших школьников имеют высокий уровень школьной тревожности.

Далее, нами была установлена статистически значимая связь между характеристиками агрессивного поведения и уровнем тревожности младших школьников и выявлено преобладание таких характеристик агрессивного поведения, как склонность к прямой вербальной агрессии, косвенной вербальной агрессии, косвенной физической агрессии, склонности к прямой физической агрессии, несдержанности.

Таким образом, результаты исследования подтвердили нашу гипотезу о том, что существует связь между особенностями агрессивного поведения, такими, как уровень несдержанности, прямая и косвенная вербальная агрессия и физическая агрессия, и уровнем тревожности младших школьников.

Далее, по результатам исследования агрессивности детей младшего школьного возраста, была разработана коррекционно-развивающая программа с целью снижения уровня тревожности путём снятия психологического и мышечного напряжения детей, преодоления психологических барьеров, мешающих самовыражению ребёнка, повышение самооценки, формирование навыков управления собственным состоянием и поведением.

Список используемой литературы:

1. Абрамова, Г.С. Введение в практическую психологию / Г.С. Абрамова.– М.: Академия, 1996. – 224 с.
2. Андриюшина, Л.О. Психологическая профилактика агрессивного поведения школьников/ Л.О. Андриюшина. – СПб.: Тверь, 2003. – 202 с.
3. Аракелов, Н.Е. Психофизиологический метод оценки тревожности / Н. Е. Аракелов, Е.Е. Лысенко // Психологический журнал. – 1997. – №2. – С. 34.
4. Аракелов, Н.Е. Тревожность: методы её диагностики и коррекции / Н.Е. Аракелов, Н.О. Шмикова // Вестник МГУ, сер. Психология. – 1998. – №1. – С. 18.
5. Бережкова, Е.И. Влияние экспозиции социальной агрессии на агрессивность младшего школьника / Е.И. Бережкова. – СПб.: 2003. – Академия, 146. с.
6. Берковиц, Л. Агрессия. Причины, последствия, контроль / Л. Беркович. – М.: Флинта, 2001. –512 с.
7. Бреслав, Г.М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве / Г.М. Бреслав. – М., Просвещение. 1990. –210 с.
8. Бэрн, Р. Агрессия / Р. Бэрн, Д. Ричардсон. – СПб.: Питер. – 2001. – 352 с.
9. Бютнер, К. Жить с агрессивными детьми / К. Бютнер. – М.: Педагогика, 1991. – 228 с.
10. Вельдер, Р. К вопросу о феномене подсознательной агрессивности / Р. Вельдер./ – СПб.: Питер. – 2001. –352 с.
11. Выготский, Л.С. Детская психология / Л.С. Выготский // Собр. соч. в 6-ти томах. Т.4. - М.:Педагогика. – 1983. –462 с.
12. Гамезо, М.В. Возрастная и педагогическая психология / М.В. Гамезо. – М.: Просвещение. – 1984. –232 с.

13. Головин, С.Ю. Словарь практического психолога / С.Ю. Головин. – Минск: Харвест. – 1998. – 358 с.
14. Горшечникова, Т.Б., Дородницына, Л.Н. Причины агрессивного поведения у младших школьников и подростков/ Т.Б. Горшечникова, Л.Н. Дородницына.– СПб.: Питер. – 2001. –358 с.
15. Давыдов, В.В. Психологический словарь / В.В. Давыдов // – 2006. –586 с.
16. Долгова, А.Г. Агрессия в младшем школьном возрасте. Диагностика и коррекция / А.Г. Долгова.– М.: Генезис. – 2009. –216 с.
17. Дружинин, В.Н. Экспериментальная психология / В.Н. Дружинин.– С Пб.: Изд-во Питер. – 2000. –320 с.
18. Дубинко, Н.А. Влияние когнитивных процессов на проявление агрессивности в детском возрасте / Н.А. Дубинко // Вопросы психологии. – 2000. – №1. – С. 53-57.
19. Дубровина, И.В. Психологическое просвещение / И.В. Дубровина // Школьная психологическая служба: вопросы теории и практики. — М.: Педагогика. – 1991. –138 с.
20. Зинченко, А.Н. Психологический словарь / А.Н. Зинченко. М. Флинта. – 2002. –325 с.
21. Ильин, Е.П. Эмоции и чувства / Е.П. Ильин.– СПб. Питер. – 2001. –. 360 с.
22. Карелин, А.А. Большая энциклопедия психологических тестов / А.А. Карелин. // – М.: Эксмо, – 2007. – 410 с.
23. Копова, А.С. Педагогическое взаимодействие как средство коррекции агрессивного поведения младших школьников / А.С. Копова // Дис. канд. пед. наук. - Саратов, – 2001. – С. 131.
24. Красноперова, Ю.А. Педагогические условия предупреждения агрессивного поведения детей младшего школьного возраста из полных и неполных семей / Ю.А. Красноперова // Дис. канд. пед. наук. – Уфа. – 2005. – С. 215.

25. Крысько, В.Г. Социальная психология / В.Г. Крысько. – М.: Академия, 2001. –208 с.
26. Ленденева, И.Л. Детская агрессия и методы ее психолого-педагогической коррекции / И.Л. Ленденева //Дис. канд. психол. наук. – Иркутск. – 2002. – С. 170.
27. Левитов, Н.Д. Психическое состояние беспокойства, тревоги. / Н.Д. Левитов // Вопросы психологии. – 1969. – №1. – С. 22-28
28. Макшанцева, Л.В. Тревожность и возможности ее снижения у детей / Л.В. Макшанцева // Психологическая наука и образование – 1988. – №2 – С. 15.
29. Маликова, Н.Э. Особенности профилактики агрессивных проявлений детей и подростков средствами психоаналитической педагогики / Н.Э. Маликова //Дис. канд. пед. наук. – Владимир. – 2005. –. 184. с.
30. Мухина, В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. / В.С. Мухина.–М.: Академия. – 1999. – 431 с.
31. Немов, Р.С. Общая психология / Р.С. Немов.– Спб.: Питер. – 2005. –. 304 с.
32. Немов, Р.С. Психодиагностика: Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики. Кн. 3 / Р.С. Немов // Психология: учебное пособие для студентов педагогических вузов. – М.: изд-во Владос. – 2001. –640 с.
33. Осинев, М.П. Педагогика и психология семейного воспитания / М.П. Осинев. – Минск: ИВЦ Минфина, – 2008. –360 с.
34. Осницкая, А.К. Психологический анализ агрессивных проявлений учащихся / А.К. Осницкая // Вопросы психологии. – 1994. – №3. – С. 61.
35. Павлов, Н.Н. Педагогические условия коррекции агрессивного поведения детей / Н.Н. Павлов //Дис. канд. пед. наук. – Якутск. – 2001. – С. 164.

36. Петровский, А.В., Ярошевский М.Г. Психологический словарь / А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский. – М. Просвещение, – 1990. – 494 С.
37. Прихожан, А. М Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А.М. Прихожан. - М.: Московский психолого-социальный институт, - 2000. –304 с.
38. Прихожан, А.М. Программа развития способности к самопознанию и уверенности в себе у детей 10-12 лет / А.М. Прихожан // Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте. – М.: Академия. – 1995. – 266 с.
39. Прихожан, А.М. Тревожность у детей и подростков / А.М. Прихожан.– М. // Московский психолого-социальный институт, Воронеж: Изд-во НПО «Модек». – 2000. –304 с.
40. Рахматшаева, В. Агрессивны - потому что несчастны / В. Рахматшаева // – 1991. – №10. – С. 20-22.
41. Рогов, Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании / Е.И. Рогов. – М. Наука, 1996. – 240с.
42. Сельченко, К.В. Психология человеческой агрессивности / К.В. Сельченко // Хрестоматия. – М: Харвест, – 2001. – 340 с.
43. Сидоренко, Е.Т. Методы математической обработки в психологии / Е.Т. Сидоренко // – СПб.: ООО «Речь», – 2002. –350 с.
44. Смирнова, Е.О., Хузеева Г.Р. Психологические особенности и варианты детской агрессивности / Е.О. Смирнова, Г.Р. Хузеева // Вопросы психологии. – 2002. – № 1. – С. 17-25.
45. Спилбергер Ч. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги, 1983 // Тревога и тревожность/ Под ред. В.М. Астапова. СПб.: – Питер, – 2001. – 288 с.
46. Травина, С.А. Взаимодействие психолога и учителя в профилактике агрессивного поведения младших школьников / С.А. Травина // Дис. канд. психол. наук. - М., – 2006. – С. 212.

47. Урунтаева, Г.А. Дошкольная психология / Г.А. Урунтаева // Дошкольная психология: Учеб.пособие для уч-ся СПУЗ. - М.: Академия. – 1996. –336 с.
48. Фрейд, З. Запрещение, симптом и страх. Тревога и тревожность / З. Фрейд // Под ред. В.М. Астапова.– СПб.: Питер, – 2001. –180 с.
49. Фромм, Э. Анатомия человеческой деструктивности / Э. Фромм // – М. Наука, – 1990. – 330 с.
50. Фурманов, И.А. Детская агрессивность / И.А. Фурманов. М. Академия, – 2002. –292 с.
51. Хлыстова, Н.М. Социально-психологическая причинность агрессивности личности / Н.М. Хлыстова//Дис. канд. психол. наук. - Новосибирск, – 2003. –171 с.
52. Щербинина, Ю.В. Вербальная агрессия в школьной речевой среде / Ю.В. Щербинина //Дис. канд. пед. наук. – 2001. – 300 с.
53. Эйдемиллер, Э. Г. Семейная психотерапия / Э.Г. Эйдемиллер. - М.: Академия, – 1990. – 400 с.
54. Эльконин, Б.Д. К проблеме периодизации психического развития в детском возрасте / Д.Б. Эльконин // Вопросы психологии – 1971. - №4. – С. 39-51.
55. Ковалев, В.Н. Личностные социально-психологические тренинги [Электронный ресурс] / В.Н. Ковалев // URL: <http://www.studfiles.ru/preview/1664951/> (дата обращения: 2.10.2016).
56. Мудрик, А.В. Социальная педагогика [Электронный ресурс] / А.В. Мудрик // URL: <http://referatwork.ru> (дата обращения: 2.10.2016).
57. Торопыгина, Е.С. Психологические аспекты педагогической деятельности [Электронный ресурс] / Е.С. Торопыгина// URL: <http://www.vashpsixolog.ru> (дата обращения: 13.10.2016).
58. Кон, И.С. Ребенок и общество [Электронный ресурс] / И.С. Кон // URL: <http://geum.ru> (дата обращения: 13.10.2016).

«Кактус»
графическая методика М.А. Панфиловой.

Тест проводится с детьми с 4-х лет.

Цель – выявление состояния эмоциональной сферы ребенка, выявление наличия агрессии, ее направленности и интенсивности.

Инструкция. На листе бумаги (формат А4) нарисуй кактус, такой, какой ты его себе представляешь!

Вопросы и дополнительные объяснения не допускаются. Ребенку дается столько времени, сколько ему необходимо. По завершении рисования с ребенком проводится беседа. Можно задать вопросы, ответы на которые помогут уточнить интерпретацию:

1. Кактус домашний или дикий?
2. Его можно потрогать? Он сильно колется?
3. Кактусу нравится, когда за ним ухаживают: поливают, удобряют?
4. Кактус растет один или с каким то растением по соседству? Если растет с соседом, то, какое это растение?
6. Когда кактус вырастет, что в нем изменится?

Обработка результатов и интерпретация

При обработке результатов принимаются во внимание данные, соответствующие всем графическим методам, а именно:

- пространственное положение
- размер рисунка
- характеристики линий
- сила нажима на карандаш

Агрессия - наличие иголок, особенно их большое количество. Сильно торчащие, длинные, близко расположенные друг к другу иголки отражают высокую степень агрессивности.

Импульсивность - отрывистые линии, сильный нажим

Эгоцентризм, стремление к лидерству - крупный рисунок, в центре листа

Зависимость, неуверенность - маленькие рисунок внизу листа

Демонстративность, открытость - наличие выступающих отростков, необычность форм

Скрытность, осторожность - расположение зигзагов по контуру или внутри кактуса

Оптимизм - использование ярких цветов, изображение «радостных» кактусов

Тревога - использование темных цветов, преобладание внутренней штриховки, прерывистые линии

Женственность - наличие украшения, цветов, мягких линий, форм

Экстравертированность - наличие других кактусов, цветов

Интровертированность - изображен только один кактус

Стремление к домашней защите, чувство семейной общности - наличие цветочного горшка, изображение домашнего кактуса

Стремление к одиночеству - изображен дикорастущий кактус, пустынный кактус.

Опросник «Агрессивное поведение» П.А.Ковалева (детский вариант).

Цель: опросник применяется для выявления склонности к вербальной и физической агрессии.

Возрастной диапазон – начиная с младшего подросткового возраста.

Инструкция: Вам предлагается несколько вопросов об особенностях Вашего поведения и чувств. На каждое утверждение опросника нужно дать ответ «Да» или «Нет». Работайте быстро, не тратя слишком много времени на обдумывание вопросов, так как наиболее интересна Ваша первая реакция, а не результат слишком долгих размышлений. Помните, что отвечать нужно на каждый вопрос, не пропуская ни одного. Здесь нет хороших или плохих ответов, это не испытание Ваших способностей, а лишь выявление особенностей Вашего поведения.

Текст опросника

1. Я не могу удержаться от грубых слов, если кто-то не согласен со мной.
2. Иногда я сплетничаю о людях, которых не люблю.
3. Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами.
4. Я редко даю сдачи, если меня ударят.
5. Подчас я в резкой форме требую, чтобы уважали мои права.
6. От злости я часто про себя посылаю проклятия обидчику.
7. Бывали случаи, когда я был настолько зол, что хватал попавшуюся под руки вещь и ломал ее.
8. Если я разозлюсь, то могу ударить кого-нибудь.
9. Если кто-нибудь раздражает меня, я говорю ему все, что о нем думаю.
10. При возникновении конфликта в классе (школе) я чаще всего «выплескиваю» свое раздражение в разговоре с друзьями и близкими.
11. Иногда я выражаю свой гнев тем, что стучу по столу кулаком.
12. Если для защиты своих прав мне надо применить физическую силу, я ее применяю.
13. Когда на меня кричат, я начинаю кричать в ответ.
14. Я часто рассказываю дома о недостатках одноклассников, которые критикуют меня.
15. С досады я могу пнуть ногой все, что подвернется.
16. В детстве мне нравилось драться.
17. Я часто просто угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение.
18. Я часто про себя обдумываю, что мне надо высказать учителю (тренеру, руководителю кружка), но так и не делаю этого.
19. Я считаю неприличным стучать по столу, даже если человек очень сердит.
20. Если кто-то взял мою вещь, не отдает ее, то я могу применить силу.
21. В споре я часто начинаю сердиться и кричать.
22. Я считаю, что осуждать человека «за глаза» не очень этично.
23. Не было случая, чтобы я от злости что-нибудь сломал.
24. Я никогда не применяю физическую силу для решения спорных вопросов.
25. Даже если я злюсь, Яне прибегаю к сильным выражениям.
26. Я не сплетничаю о людях, даже если они мне очень не нравятся.
27. Я могу так рассвирепеть, что буду крушить все подряд.
28. Я не способен ударить человека.

29. Я не умею поставить человека на место, даже если он этого заслуживает.

30. Иногда я про себя обзываю учителя (тренера, руководителя кружка), если остаюсь недоволен его решением.

31. Вымещать зло на детях, раздавая им подзатыльники, я считаю не допустимо.

32. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их ударили.

33. Как бы я ни был зол, я стараюсь не оскорблять других.

34. После неприятностей в школе я часто грублю дома родителям.

35. Когда я раздражаюсь, то, уходя, хлопаю дверьми.

36. Я никогда не любил драться.

37. Я бываю грубоват с людьми, которые мне не нравятся.

38. Если в транспорте мне наступили на ногу, то я про себя ругаюсь всякими словами.

39. Всегда осуждаю родителей, бьющих своих детей только потому, что у них самих плохое настроение.

40. Лучше убедить человека, чем принуждать его физически.

Ключи к шкалам опросника

1. Склонность к прямой вербальной агрессии:

- «да» - 1, 5, 9, 13, 17, 21, 37;

- «нет» - 25, 29, 33.

2. Склонность к косвенной вербальной агрессии:

- «да» - 2, 6, 10, 14, 18, 30, 34, 38;

- «нет» - 22, 26.

3. Склонность к прямой физической агрессии:

- «да» - 8, 12, 16, 20, 32;

- «нет» - 4, 24, 28, 36, 40.

4. Склонность к косвенной физической агрессии:

- «да» - 7, 11, 15, 27, 35;

- «нет» - 3, 19, 23, 31, 39.

За каждое совпадение с ключом начисляется 1 балл. Чем больше сумма набранных баллов, тем выше склонность испытуемого к данному виду агрессивного поведения.

Сумма баллов за прямую и косвенную физическую агрессию дает возможность судить о несдержанности или о сдержанности данного человека.

Количество баллов по косвенной вербальной агрессии говорит только о степени склонности к данному виду агрессии.

Для того, чтобы сделать вывод о степени выраженности склонности к проявлению прямой и косвенной физической, вербальной агрессии необходимо результаты испытуемого сравнить со среднегрупповыми значениями для данного возраста.

Опросник школьной тревожности Филлипа.

Опросник школьной тревожности Филлипа относится к стандартизированным психодиагностическим методикам и позволяет оценить не только общий уровень школьной тревожности, но и качественное своеобразие переживания тревожности, связанной с различными областями школьной жизни. Опросник достаточно прост в проведении и обработке, поэтому хорошо зарекомендовал себя при проведении фронтальных психодиагностических обследований.

Цель методики. Опросник позволяет изучить уровень и характер тревожности, связанной со школой, у детей младшего и среднего школьного возраста.

Возрастные ограничения. Опросник предназначен для работы с детьми младшего и среднего школьного возраста. Оптимально его применение в 3-7 классах средней школы.

Процедура диагностики. Диагностика может проводиться как в индивидуальной, так и в групповой форме. Вопросы предъявляются либо письменно, либо на слух. Присутствие учителя или классного руководителя в помещении, где проводится опрос, крайне нежелательно.

Необходимые материалы. Для проведения исследования необходим текст опросника, а также листы бумаги по числу учащихся.

Инструкция.

«Ребята, сейчас Вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как Вы себя чувствуете в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, здесь нет верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь.

На листе для ответов вверху запишите свое имя, фамилию и класс. Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ «+», если Вы согласны с ним, или «-» если не согласны».

Стимульный материал:

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом?	
2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?	
3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?	
4. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок?	
5. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?	
6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорит?	
7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?	
8. Случается ли с тобой, что ты боишься высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?	
9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?	
10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?	

11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?	
12. Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год?	
13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?	
14. Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?	
15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из этих одноклассников не хочет делать то, что хочешь ты?	
16. Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание?	
17. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?	
18. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?	
19. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, ты сделаешь ошибку при ответе?	
20. Похож ли ты на своих одноклассников?	
21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?	
22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь?	
23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?	
24. Верно ли, что большинство ребят относится к тебе дружески?	
25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе результатами твоих одноклассников?	
26. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?	
27. Боишься ли ты временами вступать в спор?	
28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?	
29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?	
30. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?	
31. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает?	

32. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с учебной работой?	
33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимание?	
34. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?	
35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?	
36. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?	
37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?	
38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?	
39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу также хорошо, как и твои одноклассники?	
40. Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие?	
41. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?	
42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удастся быть лучше их?	
43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?	
44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?	
45. Высмеивают ли временами твои одноклассники твою внешность и поведение?	
46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих дошкольных делах больше, чем другие ребята?	
47. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?	
48. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?	
49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше?	
50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?	
51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?	
52. Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?	

53. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься ним?	
54. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, что не можешь ты?	
55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?	
56. Беспочишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?	
57. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты зычно, что делаешь это плохо?	
58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?	

Обработка результатов:

При обработке результатов выделяют вопросы, ответы а которые не совпадают с ключом теста. Например, на 58-й вопрос ребенок ответил «Да», в то время как в ключе этому вопросу соответствует «-», то есть ответ «нет». Ответы, не совпадающие с ключом - это проявления тревожности. При обработке подсчитывается:

1. Общее число несовпадений по всему тексту. Если оно больше 50%, можно говорить о повышенной тревожности ребенка, если больше 75% от общего числа вопросов теста - о высокой тревожности.

2. Число совпадений по каждому из 8 факторов тревожности, выделяемых в тексте. Уровень тревожности выделяется также, как и в первом случае. Анализируется общее внутреннее эмоциональное состояние школьника, во многом определяющееся наличием тех или иных тревожных синдромов (факторов) и их количеством.

Факторы	№ вопросов
1. Общая тревожность в школе	2,3,7,12,16,21,23,26,28,46,47,48,49,50,51,52,53,54,55,56,57,58. $\Sigma = 22$
2. Переживание социального стресса	5,10,15,20,24,30,33,36,39,42,44 $\Sigma = 11$
3. Фрустрация потребности в достижении успеха	1,3,6,11,17,19,25,29,32,35,38,41,43 $\Sigma = 13$
4. Страх самовывживания	27,31,34,37,40,45 $\Sigma = 6$
5. Страх ситуации проверки знаний	2,7,12,16,21,26 $\Sigma = 6$
6. Страх не соответствовать ожиданиям	3,8,13,17,22 $\Sigma = 5$

окружающих	
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	9,14,18,23,28 $\Sigma = 5$
8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями	2,6,11,32,35,41,44,47 $\Sigma = 8$

Ключ к вопросам: « + » - ДА « - » - НЕТ

1	-	11	+	21	-	31	-	41	+	51	-
2	-	12	-	22	+	32	-	42	-	52	-
3	-	13	-	23	-	33	-	43	+	53	-
4	-	14	-	24	+	34	-	44	+	54	-
5	-	15	-	25	+	35	+	45	-	55	-
6	-	16	-	26	-	36	+	46	-	56	-
7	-	17	-	27	-	37	-	47	-	57	-
8	-	18	-	28	-	38	+	48	-	58	-
9	-	19	-	29	-	39	+	49	-		
10	-	20	+	30	+	40	-	50	-		

ШКАЛА ЛИЧНОСТНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ (А.М.ПРИХОЖАН).

Шкалы: тревожность - общая, школьная, самооценочная, межличностная, магическая

НАЗНАЧЕНИЕ ТЕСТА

Определение уровня личностной тревожности.

Описание теста

Настоящая шкала тревожности была разработана А.М.Прихожан в 1980-1983 гг. по принципу «Шкалы социально-ситуационного страха, тревоги» О.Кондаша. Особенность шкал такого типа в том, что в них тревожность определяется по оценке человеком тревоженности тех или иных ситуаций обыденной жизни. Достоинствами шкал такого типа является то, что, во-первых, они позволяют выделить области действительности, вызывающие тревогу, и, во-вторых, в меньшей степени зависят от умения школьников распознавать свои переживания, чувства, т.е. от развитости интроспекции и наличия определенного словаря переживаний.

Методика относится к числу бланковых, что позволяет проводить ее коллективно. Бланк содержит необходимые сведения об испытуемом, инструкцию и содержание методики.

Методика разработана в двух формах. Форма А предназначена для школьников 10-12 лет, Форма Б – для учащихся 13-16 лет. Инструкция к обеим формам одинакова.

Инструкция к тесту (На первой странице бланка). На следующих страницах перечислены ситуации, обстоятельства, с которыми ты встречаешься в жизни. Некоторые из них могут быть для тебя неприятными, так как могут вызвать тревогу, беспокойство или страх.

Внимательно прочти каждое предложение, представь себя в этих обстоятельствах и обведи кружком одну из цифр справа – 0, 1, 2, 3 или 4, – в зависимости от того, насколько эта ситуация для тебя неприятна, насколько она может вызвать у тебя беспокойство, опасения или страх.

- Если ситуация совершенно не кажется тебе неприятной, в столбик "Ответ" поставь цифру 0.

Если она немного тревожит, беспокоит тебя, в столбик "Ответ" поставь цифру 1.

- Если беспокойство и страх достаточно сильны и тебе хотелось бы не попадать в такую ситуацию, в столбик "Ответ" поставь цифру 2.

- Если ситуация очень неприятна и с ней связаны сильные беспокойство, тревога, страх, в столбик "Ответ" поставь цифру 3.

- При очень сильном беспокойстве, очень сильном страхе в столбик "Ответ" поставь цифру

Твоя задача – представить себе каждую ситуацию (себя в этой ситуации), определить, насколько она может вызвать у тебя тревогу, беспокойство, страх, опасения, и обвести одну из цифр, определяющих, насколько она для тебя неприятна. Что означает каждая цифра, написано вверху страницы (*Далее следует текст методики*).

ТЕСТ

Варианты ответов:

Нет Немного Достаточно Значительно Очень

0 1 2 3 4

Форма А

№

Ситуация

- 1 Отвечать у доски
 - 2 Оказаться среди незнакомых ребят
 - 3 Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах
 - 4 Слышать заклятия
 - 5 Разговаривать с директором школы
 - 6 Сравнить себя с другими
 - 7 Учитель смотрит по журналу, кого спросить
 - 8 Тебя критикуют, в чем-то упрекают
 - 9 На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь (наблюдают за тобой во время работы, решения задачи)
 - 10 Видеть плохие сны
 - 11 Писать контрольную работу, выполнять тест по какому-нибудь предмету
 - 12 После контрольной, теста – учитель называет отметки
 - 13 У тебя что-то не получается
 - 14 Смотреть на человека, похожего на мага, колдуна
 - 15 На тебя не обращают внимания
 - 16 Ждешь родителей с родительского собрания
 - 17 Тебе грозит неуспех, провал
 - 18 Слышать смех за своей спиной
 - 19 Не понимать объяснений учителя
 - 20 Думаешь о том, чего ты сможешь добиться в будущем
 - 21 Слышать предсказания о космических катастрофах
 - 22 Выступать перед зрителями
 - 23 Слышать, что какой-то человек «напускает порчу» на других
 - 24 С тобой не хотят играть
 - 25 Проверяются твои способности
 - 26 На тебя смотрят как на маленького
 - 27 На экзамене тебе достался 13-й билет
 - 28 На уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос
 - 29 Оценивается твоя работа
 - 30 Не можешь справиться с домашним заданием
 - 31 Засыпать в темной комнате
 - 32 Не соглашаешься с родителями
 - 33 Берешься за новое дело
 - 34 Разговаривать с школьным психологом
 - 35 Думать о том, что тебя могут «сглазить»
 - 36 Замолчали, когда ты подошел (подошла)
 - 37 Слушать страшные истории
 - 38 Спорить со своим другом (подругой)
 - 39 Думать о своей внешности
 - 40 Думать о призраках, других страшных, «потусторонних» существах
- Примечание.* Пункты 5, 8, 9, 17, 31 заимствованы из шкалы О.Кондаша.

Форма Б

№

Ситуация

- 1 Отвечать у доски
- 2 Требуется обратиться с вопросом, просьбой к незнакомому человеку
- 3 Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах
- 4 Слышать заклятия
- 5 Разговаривать с директором школы

- 6 Сравнить себя с другими
- 7 Учитель делает тебе замечание
- 8 Тебя критикуют, в чем-то упрекают
- 9 На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь (наблюдают за тобой во время работы, решения задачи)
- 10 Видеть плохие или «вещие» сны
- 11 Писать контрольную работу, выполнять тест по какому-нибудь предмету
- 12 После контрольной, теста учитель называет отметки
- 13 У тебя что-то не получается
- 14 Мысль о том, что неосторожным поступком можно навлечь на себя гнев посторонних сил
- 15 На тебя не обращают внимания
- 16 Ждешь родителей с родительского собрания
- 17 Тебе грозит неуспех, провал
- 18 Слышать смех за своей спиной
- 19 Не понимать объяснений учителя
- 20 Думаешь о своем будущем
- 21 Слышать предсказания о космических катастрофах
- 22 Выступить перед большой аудиторией
- 23 Слышать, что какой-то человек «напускает порчу» на других
- 24 Ссориться с родителями
- 25 Участвовать в психологическом эксперименте
- 26 На тебя смотрят как на маленького
- 27 На экзамене тебе достался 13-й билет
- 28 На уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос
- 29 Думаешь о своей привлекательности для девочек (мальчиков)
- 30 Не можешь справиться с домашним заданием
- 31 Оказаться в темноте, видеть неясные силуэты, слышать непонятные шорохи
- 32 Не соглашаешься с родителями
- 33 Берешься за новое дело
- 34 Разговаривать со школьным психологом
- 35 Думать о том, что тебя могут «сглазить»
- 36 Замолчали, когда ты подошел (подошла)
- 37 Общаться с человеком, похожим на мага, экстрасенса
- 38 Слушать, как кто-то говорит о своих любовных похождениях
- 39 Смотреться в зеркало
- 40 Кажется, что нечто непонятное, сверхъестественное может помешать тебе добиться желаемого

Примечание. Пункты 5, 8, 9, 17, 31 заимствованы из шкалы О.Кондаша.

ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА

Ключ к тесту

Ключ является общим для обеих форм.

- *Школьная тревожность:* 1, 5, 7, 11, 12, 16, 19, 28, 30, 34
- *Самооценочная тревожность:* 3, 6, 8, 13, 17, 20, 25, 29, 33, 39
- *Межличностная тревожность:* 2, 9, 15, 18, 22, 24, 26, 32, 36, 38
- *Магическая тревожность:* 4, 10, 14, 21, 23, 27, 31, 35, 37, 40

Обработка и интерпретация результатов теста

Выделение субшкал во многом условно. Например, предложенные в ней ситуации общения можно рассматривать с позиции актуализации представлений о себе, некоторые школьные ситуации – как ситуации общения со взрослыми и т. п. Однако представленный вариант, как показывает практика, продуктивен с точки зрения задачи преодоления

тревожности: он позволяет локализовать зону наибольшего напряжения и построить индивидуализированную программу работы.

При обработке ответ на каждый из пунктов шкалы оценивается количеством баллов, соответствующим округленной при ответе на него цифре. Подсчитывается общая сумма баллов по шкале в целом и отдельно по каждой субшкале.

Полученная сумма баллов представляет собой первичную, или «сырую», оценку.

Первичная оценка переводится в шкальную. В качестве шкальной оценки используется стандартная десятка. Для этого данные испытуемого сопоставляются с нормативными показателями группы учащихся соответствующего возраста и пола. Результат, полученный по всей шкале, интерпретируется как показатель общего уровня тревожности, по отдельным субшкалам – отдельных видов тревожности.

Общая тревожность

Стены	Половозрастные группы (результаты в баллах)							
	10-11 лет		12 лет		13-14 лет		15-16 лет	
	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.
1	0-33	0-26	0-34	0-26	0-34	0-37	0-33	0-27
2	34-40	27-32	35-43	27-32	35-43	38-45	34-39	28-34
3	41-48	33-39	44-50	33-38	44-52	46-53	40-46	35-41
4	49-55	40-45	51-58	39-44	53-61	54-61	47-53	42-47
5	56-62	46-52	59-66	45-50	62-70	62-69	54-60	48-54
6	63-70	53-58	67-74	51-56	71-80	70-77	61-67	55-61
7	71-77	59-65	75-81	57-62	81-88	78-85	86-74	62-68
8	78-84	66-71	82-89	63-67	89-98	86-93	75-80	69-75
9	85-92	72-77	90-97	68-73	99-107	94-101	81-87	76-82
10	93 и более	78 и более	98 и более	74 и более	108 и более	102 и более	88 и более	83 и более

Школьная тревожность

Стены	Половозрастные группы (результаты в баллах)							
	10-11 лет		12 лет		13-14 лет		15-16 лет	
	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.
1	0-8	0-7	0-2	0-7	0-8	0-7	0-7	0-6
2	9-11	8-10	3-5	8-9	9-10	8-9	8-9	7
3	12-13	11-12	6-7	9-10	11-13	10-12	10-11	8
4	14-16	13-14	8-10	11-12	14-15	13-15	12-13	9
5	17-18	15-16	11-12	13	16-18	16-17	14	10
6	19-20	17-18	13-15	14-15	19-20	18-20	15-16	11
7	21-22	19-20	16-17	16	21-22	21-22	17-18	12-13
8	23-25	21-22	18-20	17-18	23-25	23-25	19-20	14
9	26-27	23-24	21-22	19-20	26-27	26-28	21-22	15
10	28 и более	25 и более	23 и более	21 и более	28 и более	29 и более	23 и более	16 и более

Самооценочная тревожность

Стены	Половозрастные группы (результаты в баллах)							
	10-11 лет		12 лет		13-14 лет		15-16 лет	
	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.
1	0-10	0-7	0-9	0-5	0-8	0-7	0-6	0-7
2	11	8-9	10-11	6-7	9-10	8-10	7-8	8-9
3	12-13	10	12-13	8	11-13	11-13	9-11	10-12
4	14	11-12	14-16	9-10	14-16	14-16	12-13	13-15

5	15-16	13	17-18	11-12	17-18	17-19	14-16	16-17		
6	17-18	14-15	19-20	10-11	19-21	20-22	17-18	18-20		
7	19	16-17	21-22	13-14	22-24	23-25	19-21	21-23		
8	20-21	18	23-24	15	25-26	26-28	22-23	24-25		
9	22-23	19-20	25-27	16-17	27-29	29-31	24-26	26-28		
10	24 и более 29 и более	21 и более	28 и более	28 и более	18 и более	30 и более	32 и более	27 и более		

Межличностная тревожность

Стены Половозрастные группы (результаты в баллах)

	10-11 лет		12 лет		13-14 лет		15-16 лет			
	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.		
1	0-8	0-7	0-8	0-8	0-6	0-8	0-6	0-7		
2	9	8	9-10	9	7-9	9-11	7-8	8-9		
3	10	9	11-12	10	10-12	12-14	9-11	10-12		
4	11	10	13-14	11-12	13-15	15-17	12-13	13-15		
5	12-13	11-12	15	13	16-17	18-20	14-15	16-17		
6	14	13	16-17	14-15	18-20	21-23	16-18	18-20		
7	15	14	18-19	16	21-23	24-26	19-20	21-23		
8	16-17	15	20-21	17-18	24-26	27-29	21-23	24-26		
9	18	16	22-23	19	27-29	30-32	24-25	27-28		
10	19 и более 29 и более	17 и более	24 и более	24 и более	20 и более	30 и более	33 и более	26 и более		

Магическая тревожность

Стены Половозрастные группы (результаты в баллах)

	10-11 лет		12 лет		13-14 лет		15-16 лет			
	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.		
1	0-7	0-6	0-7	0-4	0-5	0-6	0-6	0-5		
2	8	7	8-9	5-6	6-7	7-8	7-9	6-7		
3	9-10	8-9	10-11	8-10	9-10	10-11	8-9	4		
4	11-12	10	12-13	8-9	11-13	11-12	12-14	10		
5	13-14	11-12	14-15	10	14-15	13-14	15-16	11-12		
6	15-16	13	16-17	11-12	16-18	15-16	17-19	13		
7	17-18	14	18-20	13	19-21	17-18	20-22	14-15		
8	19-20	15-16	21-22	14-15	22-23	19-20	23-24	16-17		
9	21-22	17	23-24	16	24-26	21-23	25-27	18		
10	23 и более 19 и более	18 и более	25 и более	25 и более	17 и более	27 и более	24 и более	28 и более		

Корреляционная матрица (высокий уровень тревожности)

	x1	x2	x3	x4	x5	x6	x7	x8
x2	-0,01416							
x3	0,3709	0,004095						
x4	0,1163	-0,2088	0,1206					
x5	0,3264	0,1519	0,4719	0,2411				
x6	0,5129	0,03037	0,3371	0,3273	0,07143			
x7	0,1184	-0,2064	0,3723	-0,1265	0,3865	-0,05522		
x8	0,3456	0,3731	0,4176	0,1163	0,3538	0,2031	0,2411	
x9	0,5533	0,4564	0,9091	-0,1545	0,7044	0,4719	0,4095	0,4453

Критическое значение=0,4287

Число значимых коэффициентов=7 (19%)

Корреляционная матрица (низкий уровень тревожности)

	x1	x2	x3	x4	x5	x6	x7	x8
x2	0,04915							
x3	0,2003	0,5095						
x4	0,02542	0,2491	0,0358					
x5	0,3829	0,1558	0,1823	0,2408				
x6	0,1162	0,6784	0,5798	0,3774	0,2728			
x7	0,153	0,4324	0,2644	0,08947	-0,1078	0,3407		
x8	0,4074	0,2303	0,3911	0,4103	0,4067	0,3629	0,3073	
x9	0,5031	0,5330	0,6518	0,3615	0,4319	0,7699	0,4425	0,6628

Критическое значение=0,4287

Число значимых коэффициентов=11 (30%)

ПАРАМЕТРИЧЕСКАЯ КОРРЕЛЯЦИЯ. Файл:

Корреляционная матрица

	x1	x2	x3	x4	x5	x6	x7	x8
x2	0,372							
x3	0,1486	0,02284						
x4	0,1026	-0,08776	-0,5662					
x5	-0,1179	0,242	-0,2201	0,0198				
x6	0,1192	-0,01375	-0,1027	0,1863	0,03412			
x7	0,1182	0,3129	-0,03181	-0,1245	-0,05428	0,1816		
x8	0,194	0,2349	-0,1344	0,05048	0,1572	0,4107	0,3946	
x9	0,1269	0,3241	-0,4227	0,5959	0,09354	0,1383	-0,007055	0,184

Критическое значение=0,4275

Число значимых коэффициентов=2 (5%)

Программа по снижению тревожности у детей младшего школьного возраста.

Цель: коррекция эмоциональной сферы личности детей младшего школьного возраста путем повышения самооценки и уровня саморегуляции поведения, снятия мышечного напряжения детей младшего школьного возраста.

Задачи:

1. Создать условия для комфортной и безопасной работы детей;
2. Познакомить детей с групповой работой и способствовать созданию благоприятной обстановки;
3. Способствовать преодолению психологических барьеров, мешающих самовыражению ребенка;
4. Способствовать снятию психологического и мышечного напряжения;
5. Способствовать повышению самооценки детей;
6. Способствовать формированию навыков управления собственным состоянием и поведением.

Группа: 7 – 20 чел.

Возраст: младший школьник

Программа рассчитана на 12 занятий, общей продолжительностью 11 – 13 ч., по 2-3 занятия в неделю продолжительностью 45 мин. – 1 ч.

Теоретическое обоснование.

Мы опирались на понимание тревожности, как устойчивой индивидуальной характеристики, отражающей предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающей наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий «веер» ситуаций как угрожающий, отвечая на каждую из них определенной реакцией.

Работа с тревожным ребенком сопряжена с определенными трудностями и, как правило, занимает достаточно длительное время. Специалисты рекомендуют проводить работу с тревожными детьми в трех направлениях:

1. Повышение самооценки.
2. Обучение ребенка умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях.
3. Снятие мышечного напряжения.

Занятие 1

Цель: коррекция эмоциональной сферы личности детей младшего школьного возраста через снятие мышечного напряжения путём создание благоприятного настроения на работу и раскрепощение.

Материалы для занятия: магнитофон, спокойная музыка, большой лист бумаги, краски, макеты кочек.

Психолог: Здравствуйте ребята, меня зовут... С сегодняшнего дня мы с вами проведем несколько занятий, на которых будем играть, дружить, помогать друг другу, узнавать друг друга и себя.

Для того, что бы нам настроиться на работу, мы с вами должны расслабиться и немного отдохнуть.

- *«Росточек под солнцем»*

Цель: эмоциональное и мышечное расслабление

Психолог: (включает релаксирующую музыку) ребята, представьте, что вы маленькие расточки из которых должно вырасти большое и могучее дерево. Сейчас вы находитесь в земле, свернитесь в клубочек и обхватите колени руками. Все чаще пригревает солнышко, и расточки начинают медленно расти, становясь все больше, выше и сильнее, вы тянетесь к солнышку, раскрываете свои веточки и листочки, показывая какие вы могучие.

«Ну, вот мы и выросли. А теперь пришло время поприветствовать друг друга»

- *“Доброе утро...”*

Цель: знакомство участников друг с другом, повышение позитивного настроения младших школьников для снижения уровня тревожности.

«Ребята, давайте поприветствуем друг друга. Садимся в круг. Теперь каждый по очереди говорит «Доброе утро» своему соседу справа, обращаясь к нему по имени. «Доброе утро, Ира. Доброе утро, Саша». При этом, вы хлопаете друг другу по ладошкам»

- *Что я люблю?*

Цель: знакомство участников друг с другом, повышение позитивного настроения младших школьников для снижения уровня тревожности.

«Вот мы и поздоровались с вами. А теперь давайте познакомимся с вами поближе. Давайте по очереди расскажем, что мы любим из еды, какая наша любимая одежда, любимое время года, во что вы любите играть»

- *“Угадай по голосу”*

«Ребята, сейчас мы с вами закроем глаза, кого-то одного я выведу за дверь. После этого по моей команде вы открываете глаза и должны угадать, кого нет, и описать этого человека»

- *“Лягушки на болоте”*

«Представьте, что мы с вами оказались на болоте, нам необходимо переправиться на другой берег, а сделать это можно только по этим кочкам. Но, они очень хрупкие и что бы не упасть, необходимо прыгать по ним, как лягушки. Выстраиваемся в шеренгу и по очереди будем переправляться»

- *«Мне понравилось, как ты сегодня...»*

Цель: дать детям положительную обратную связь, поднять самооценку, придать уверенность в себе младшим школьникам для снижения уровня тревожности.

«Сейчас каждый из вас по кругу, немного подумав, скажет своему соседу справа, что ему понравилось в поведении этого человека за сегодняшний день. Я начну».

До следующей встречи! (прощальный ритуал)

Занятие 2

Цель: коррекция эмоциональной сферы личности детей младшего школьного возраста через снятие мышечного напряжения через развитие воображения.

Материалы: плакат с кораблем, наши законы, карта путешествия, распечатка текста игры «Водопад».

Психолог: Здравствуйте, ребята! Скажите-ка мне, вы любите путешествовать? Сегодня мы с вами отправимся в увлекательное плавание. Вот на этом корабле. Нравится? Это будет не простое путешествие! Его особенность будет заключаться в том, что мы будем странствовать с помощью воображения и фантазии! Вы знаете, что это?

Прежде, чем нам отправиться, мы должны стать одной командой! Иначе, мы не сможем отплыть от берегов вашей школы. Для начала надо создать дружную атмосферу на нашем корабле. Для этого я предложу вам сыграть в игру «Комплименты».

- *«Комплименты»*

Цель: создание благоприятного настроения, раскрепощение младших школьников для снижения уровня тревожности.

«Сейчас мы внимательно-внимательно друг на друга посмотрим. А теперь каждый из нас по очереди сделает по одному комплименту каждому члену нашей команды. Ну-ка, сколько каждый получит комплиментов? (сколько участников в игре). Давайте по кругу, я начну».

Психолог: А теперь нам надо сделать еще одно важное дело! Нам надо обязательно решить, как мы будем себя вести, отправляясь в путешествия. Вы знаете, что такое правила поведения? У меня есть волшебный свиток для правил. На нем мы напишем то, как мы будем себя вести во время нашего плавания. Это будут наши законы, которым мы будем следовать. Согласны? Итак, закон первый:

- **МЫ КОМАНДА ОТВАЖНЫХ МОРЕХОДОВ – И МЫ УВАЖАЕМ ДРУГ ДРУГА!**
- **МЫ СЛУШАЕМ, КОГДА КТО-ТО ГОВОРИТ, И НЕ ПЕРЕБИВАЕМ, ПОТОМУ ЧТО ЭТОТ КТО-ТО МОЖЕТ СКАЗАТЬ ЧТО-НИБУДЬ ВАЖНОЕ!**
- **МЫ ПОМОГАЕМ ДРУГ ДРУГУ И ПОДДЕРЖИВАЕМ, ЕСЛИ ЧТО-ТО НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ!**
- **МЫ НЕ ССОРИМСЯ И НЕ РУГАЕМСЯ – ВЕДЬ ЭТО МОЖЕТ ИСПОРТИТЬ НАШЕ ПУТЕШЕСТВИЕ!**
- **МЫ НЕ БОИМСЯ ГОВОРИТЬ ТО, ЧТО ДУМАЕМ – ВЕДЬ ЭТО МОЖЕТ ПОМОЧЬ КОМАНДЕ!**

Итак, правила у нас есть! Теперь нам надо потренировать наше воображение.

- *«Водопад»*

Цель: игра на воображение путем расслабления младших школьников для снижения уровня тревожности.

«Сядьте поудобнее и закройте глаза. 2-3 раза глубоко вдохните и выдохните. Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Но это не совсем обычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представьте себя под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове,.. Вы чувствуете, как расслабляется ваш лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи... Белый свет течет по вашим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными. Белый свет стекает с вашей спины, и вы замечаете, как и в спине исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной.

А свет течет по вашей груди, по животу. Вы чувствуете, как они расслабляются и вы сами собой, без всякого усилия, можете глубже вдыхать и выдыхать. Это позволяет вам ощущать себя очень расслабленно и приятно.

Пусть свет течет также по вашим рукам, по ладоням, по пальцам. Вы замечаете, как руки и ладони становятся все мягче и расслабленнее. Свет течет и по ногам, спускается к вашим ступням. Вы чувствуете, что и они расслабляются и становятся мягкими. Этот удивительный водопад из белого света обтекает все ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом вы все глубже расслабляетесь и наполняетесь свежими силами... (30 секунд).

Теперь поблагодарите этот водопад света за то, что он вас так чудесно расслабил... Немного потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза».

Психолог: Теперь осталось взглянуть на карту и наполнить наши паруса ветром. Итак, вот наша карта. У нас есть 7 дней. За это время мы с вами побываем в разных странах и посмотрим, как там обстоят дела. Как видите, страны это не простые. Что они вам напоминают? (школьные предметы). Верно, но мы с вами с помощью нашего воображения посмотрим на них с другой стороны. А теперь давайте-ка научимся разгонять наш корабль, чтобы плыть на нем в эти страны.

- *“Корабль и ветер”*

Цель: настроить на рабочий лад младших школьников для снижения уровня тревожности.

«Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно

втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет корабль. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать, как шумит ветер!» Упражнение можно повторить 3 раза.

Психолог: У нас отлично получилось! Теперь мы готовы к путешествию, и в следующий раз отправимся в наше первое плавание. Но прежде чем попрощаться, мы поиграем в одну очень хорошую игру.

- «Мне понравилось, как ты сегодня...»

Цель: дать положительную обратную связь, поднять самооценку, придать уверенность в себе младшим школьникам для снижения уровня тревожности.

«Сейчас каждый из вас по кругу, немного подумав, скажет своему соседу справа, что ему понравилось в поведении этого человека за сегодняшний день. Давайте я покажу (психолог дает обратную связь каждому ребенку).

Психолог: Итак, наша подготовка к путешествию завершена. Мне осталось только посвятить вас в члены своей команды. Для путешествия вам понадобится смелость. Я как капитан, хочу вам сказать, что *смелый человек – это не тот, кто ничего не боится (таких людей нет на свете), а тот, кто умеет преодолеть свой страх.* Я хочу подарить вам вот эти амулеты смелости. Пусть они помогают вам справляться с любыми страхами и тревогами (раздать сюрпризки). Берите их с собой в каждое путешествие! И не только в этом кабинете. Уверена, они вам во многом помогут.

До следующей встречи! (прощальный ритуал)

Занятие 3

Цель: коррекция эмоциональной сферы личности детей младшего школьного возраста через нервно-мышечную релаксацию путем формирования чувства близости с другими людьми, достижения взаимопонимания и сплочённости.

Материалы: мячик, листы А4, цветные карандаши.

Психолог: Добрый день, моя отважная команда! Рада вас всех видеть на палубе нашего корабля! Сегодня мы совершим очередное путешествие. Вот карта, итак, куда мы сегодня отправляемся? Верно! Надо наполнить наши паруса ветром. Помните, как мы это делали?

- «Корабль и ветер»

Цель: настроить группу на рабочий лад.

«Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет корабль. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать, как шумит ветер!» Упражнение можно повторить 3 раза.

- «Рисунок имени»

Цель: создание условий для раскрытия внутреннего мира детей и познания себя младших школьников для снижения уровня тревожности.

«Ребята, сейчас вам необходимо придумать и нарисовать эмблему своего имени. И сделать презентацию рисунка, рассказав о нем»

- «Переинтерпретация» симптомов тревожности.

Психолог: Ребята, как вы думаете, тревогу и страхи испытывают все люди? (ответы детей). Да, ребята, вы абсолютно правы, тревогу испытывают большинство людей. Она может возникать тогда, когда человеку надо действовать активно, помогает нам лучше справиться с делами. Приведите пример ситуаций, когда вы испытывали тревогу или страх. (ответы детей) Как вы пытались справиться с этими ситуациями? (ответы детей). Ребята, сейчас я вас научу одной хитрости, которой бояться все страхи и тревоги.

- «Рисование своего страха и других эмоций»

Цель: дает возможность детям проанализировать свои страхи, прояснить свои чувства и проговорить это, а также снять напряжение, вызванное переживанием трудной ситуации.

«Я предлагаю вам нарисовать свои страхи и неприятности. Нарисуйте их как можно подробнее и ярче. (дети работают) А теперь давайте избавимся от них, давайте их порвем и выбросим в ведро»

- *«Мне понравилось, как ты сегодня...»*

Цель: дать детям положительную обратную связь, поднять самооценку, придать уверенность в себе младшим школьникам для снижения уровня тревожности.

«Сейчас каждый из вас по кругу, немного подумав, скажет своему соседу справа, что ему понравилось в поведении этого человека за сегодняшний день. Я начну».

До следующей встречи! (прощальный ритуал)

Занятие 4

Цель: коррекция эмоциональной сферы личности детей младшего школьного возраста через нервно-мышечную релаксацию путём осознание своего эмоционального состояния, снижение психоэмоционального напряжения.

Материалы: наши законы, карта путешествия, ватманы 4шт., краски, кисточки 10шт., листы А4, цветные карандаши.

Психолог: Добрый день, моя отважная команда! Рада вас всех видеть на палубе нашего корабля! Сегодня мы совершим очередное путешествие. Вот карта, итак, куда мы сегодня отправляемся? Верно! Надо наполнить наши паруса ветром. Помните, как мы это делали?

- *“Корабль и ветер”*

Цель: настроить группу на рабочий лад.

«Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет корабль. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать, как шумит ветер!» Упражнение можно повторить 3 раза.

Психолог: А теперь разомнем наше воображение. Нам предстоит длинное путешествие.

- *“Воздушный шарик”*

Цель: снять напряжение, успокоить младших школьников для снижения уровня тревожности.

Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу». Упражнение можно повторить 3 раза. Можно попросить каждого ребенка описать свой шар.

Психолог: Итак, сегодня мы в стране Рисовандия. Как вы думаете, чем обычно занимаются жители этой страны? Вот и мы в этой стране будем рисовать.

- *“Танцующие руки”*

Цель: дает возможность детям прояснить свои чувства и внутренне расслабиться младшим школьникам для снижения уровня тревожности.

«Разложите ватманы на полу. Возьмите каждый по 2 кисточки. Выберите для каждой руки понравившийся вам цвет. Садитесь напротив своего ватмана. Закройте глаза, и, когда начнется музыка, вы можете обеими руками рисовать по бумаге. Двигайте руками в такт музыке. Потом вы можете посмотреть, что получилось» (2-3 минуты). Игра проводится под музыку. Когда рисунки закончены, можно спросить у детей, на что они похожи.

Психолог: У вас получились прекрасные рисунки. Мы оставим их жителям Рисовандии, ведь у них сейчас не легкие времена. У них есть некоторые трудности и им надо помочь. Вы согласны?

- *Индивидуальный диагностический рисунок «Почему дети боятся ходить в школу...»*

Цель: дает возможность детям проанализировать свои страхи, прояснить свои чувства и проговорить это, а также снять напряжение, вызванное переживанием трудной ситуации младших школьников для снижения уровня тревожности.

Жители этой страны боятся ходить в школу, у каждого есть свои причины. Вам надо немного подумать, почему дети могут бояться ходить в школу. А потом надо будет нарисовать эту ситуацию на листочке бумаги. Дети рисуют 5-7 минут цв. карандашами.

После детей просят рассказать, что изображено на рисунке, описать ситуацию, что чувствуют нарисованные герои, чего боятся, что хотят сделать.

2 часть: А теперь я предлагаю вам протянуть им свои руки помощи! Берем ватман, кладем его на пол или стол, красим обе ладони детей краской. Пусть они хаотично оставляют свои отпечатки на нем по очереди.

Психолог: Я думаю, вы прекрасно справились с заданием! Вы не только сделали хорошие рисунки, но и объяснили жителям Рисовандии, почему же дети могут бояться ходить в школу. Кроме того, вы протянули им свои руки помощи, как настоящие друзья. Уверена, они вам очень благодарны. Теперь давайте сыграем в игру, в которую уже играли на прошлом занятии.

- *«Мне понравилось, как ты сегодня...»*

Цель: дать детям положительную обратную связь, поднять самооценку, придать уверенность в себе младших школьников для снижения уровня тревожности.

«Сейчас каждый из вас по кругу, немного подумав, скажет своему соседу справа, что ему понравилось в поведении этого человека за сегодняшний день. Я начну».

Далее идет более детальное обсуждение занятия. Дети отвечают на вопросы: «Что понравилось? Какие испытывали трудности?»

До следующей встречи! (прощальный ритуал)

Занятие 5

Цель: коррекция эмоциональной сферы личности детей младшего школьного возраста через обучение методам управления собственным поведением через осознание своего самочувствия, снижение эмоционального напряжения, уменьшение тревожности, снижение мышечных зажимов.

Материалы: наши законы, карта путешествия, мячик.

Психолог: Добрый день, моя отважная команда! Рада вас всех видеть на палубе нашего корабля! Вот карта, итак, куда мы сегодня отправляемся? Верно! Надо наполнить наши паруса ветром. Помните, как мы это делали?

“Корабль и ветер”

Цель: настроить группу на рабочий лад.

«Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет корабль. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать, как шумит ветер!» Упражнение можно повторить 3 раза.

Психолог: Отлично! Мы достигли берегов Физкультурии. Как вы думаете, что больше всего любят жители этой страны? Верно! заниматься физкультурой и играть в разные интересные игры. Благодаря этому жители этой страны всегда здоровы, бодры и хорошо себя чувствуют! Давайте поиграем в игру, которая называется “Штанга”.

- *“Штанга”*

Вариант 1

Цель: расслабить мышцы спины.

“Сейчас мы с вами будем спортсменами-тяжелоатлетами. Представьте, что на полу лежит тяжелая штанга. Сделайте вдох, оторвите штангу от пола на вытянутых руках, приподнимите ее. Очень тяжело. Выдохните, бросьте штангу на пол, отдохните. Попробуем еще раз”.

Вариант 2

Цель: расслабить мышцы рук и спины, дать возможность ребенку почувствовать себя успешным младшим школьником для снижения уровня тревожности.

“А теперь возьмем штангу полегче и будем поднимать ее над головой. Сделали вдох, подняли штангу, зафиксировали это положение, чтобы судьи засчитали вам победу. Тяжело так стоять, бросьте штангу, выдохните. Расслабьтесь. Ура! Вы все чемпионы. Можете поклониться зрителям. Вам все хлопают, поклонитесь еще раз, как чемпионы”. Упражнение можно выполнить несколько раз.

Психолог: А теперь мы с вами как настоящие спортсмены отправимся в горы. Мы будем скалолазами. Знаете кто это? Верно! Это очень опасно и нужно быть очень смелым, чтобы лазать по скалам. Но мы с вами уже знаем, что *смелый человек – это не тот, кто ничего не боится (таких людей нет на свете), а тот, кто умеет преодолеть свой страх.* Попробуем?

- «Скалолаз»

Цель: развитие доверия друг к другу, тесный тактильный контакт младших школьников для снижения уровня тревожности.

Поставить детей в линию плечом к плечу (они изображают скалу), ноги по одной линии (это край скалы). В скале могут быть выступы (вытянутые руки), которые мешают движению. Один из детей будет скалолазом. Ему необходимо пройти по краю скалы, преодолевая все препятствия, от начала до конца. Дети из линии не должны помогать ему, поддерживать, но он может держаться за них. Пройдя через всю скалу, он становится крайним и превращается в скалу, а скалолазом становится следующий ребенок. Скалолазами должны побывать все.

(После упражнения необходимо проговорить ощущения детей, обсудить их).

Психолог: Вы отличные скалолазы и умеете преодолевать трудности. А сейчас мы немного расслабимся после такого сложного лазания по скалам. Поиграем в игру «Насос и мяч».

- “Насос и мяч”

Цель: расслабить максимальное количество мышц тела.

“Ребята, разбейтесь на пары. Один из вас – большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус наклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая это действие движением «вверх-вниз» вытянутых вертикально полу рук (они качают воздух) звуком “с”. С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук “с”, он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго “с” выпрямилось туловище, после третьего — у мяча поднимается голова, после четвертого — надулись щеки и даже руки отошли от боков. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса... Из мяча с силой выходит воздух со звуком “ш”. Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение”. Затем играющие меняются ролями.

Психолог: Вы молодцы! Выглядели как настоящие мячики, как этот (взять небольшой мяч в руки). Сейчас мы с вами поиграем в нашу игру «Мне понравилось, как ты сегодня...», но внесем в нее некоторые изменения, т.к. мы находимся в стране Физкультурия. Давайте встанем в круг.

- «Мне понравилось, как ты сегодня...»

Цель: дать детям положительную обратную связь, поднять самооценку, придать уверенность в себе.

«Сейчас каждый из вас, немного подумав, бросит мяч человеку напротив и скажет нам, что ему понравилось в поведении этого человека за сегодняшний день. Я начну».

Итог: «Давайте оценим наше занятие. Но оценивать буду не я вас, а вы наше занятие. Поставьте свою оценку: выкиньте на счет «три» нужное количество пальцев одной руки».

Далее идет более детальное обсуждение занятия. Дети отвечают на вопросы: «Что понравилось? Какие испытывали трудности?»

До следующей встречи! (прощальный ритуал)

Занятие 6

Цель: коррекция эмоциональной сферы личности детей младшего школьного возраста через обучение методам управления собственным поведением через стимулирование аффективной сферы ребёнка, повышение психического тонуса ребёнка, познание своего «Я».

Материалы: наши законы, карта путешествия, корона, трон, листочки со словами (кол-во комплектов по количеству детей в группе), истории об именах ребят из группы, распечатка с домашним заданием.

Психолог: Добрый день, моя отважная команда! Рада вас всех видеть на палубе нашего корабля! Вот карта, итак, куда мы сегодня отправляемся? Верно! Надо наполнить наши паруса ветром. Помните, как мы это делали?

- “Корабль и ветер”

Цель: настроить группу на рабочий лад.

«Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет корабль. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать, как шумит ветер!» Упражнение можно повторить 3 раза.

Психолог: Отлично! Мы с вами у берегов Литературии. Жители этой страны обожают читать, писать стихи и рассказы, узнавать новые слова и ставить спектакли. А вам нравятся такие занятия? Сейчас мы тоже попробуем поставить маленький спектакль.

- “Шалтай-Болтай”

Цель: расслабить мышцы рук, спины и груди.

«Давайте поставим маленький спектакль. Он называется “Шалтай-Болтай”.

Шалтай-Болтай

Сидел на стене.

Шалтай-Болтай

Свалился во сне. (С. Маршак)

Сначала будем поворачивать туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова “свалился во сне” - резко наклоняем корпус тела вниз. Итак, репетируем. А теперь выступаем. (Закончить выступление аплодисментами).

Психолог: А вы оказывается великолепные актеры! Ваш миниспектакль прошел на ура! Уверена, он очень понравился жителям Литературии. А вы знаете, в какую игру обожают играть они? Я вам сейчас расскажу! Жители Литературии знают очень много интересных историй особенно про свои имена. Каждый день они выбирают нового короля и рассказывают ему эти истории. Хотите попробовать сыграть в такую игру?

- “Волшебный стул”

Цель: способствовать повышению самооценки ребенка, улучшению взаимоотношений младших школьников для снижения уровня тревожности.

В эту игру можно играть с группой детей на протяжении длительного времени. Предварительно взрослый должен узнать “историю” имени каждого ребенка – его происхождение, что оно означает. Кроме этого надо изготовить корону и «Волшебный стул» – он должен быть обязательно высоким. Взрослый проводит небольшую

вступительную беседу о происхождении имен, а затем говорит, что будет рассказывать об именах всех детей группы (группа не должна быть более 5—6 человек), причем имена тревожных детей лучше называть в середине игры. Тот, про чье имя рассказывают, становится королем. На протяжении всего рассказа об его имени он сидит на троне в короне.

В конце игры можно предложить детям придумать разные варианты его имени (нежные, ласкательные). Можно также по очереди рассказать что-то хорошее о короле.

Психолог: Великолепно! Вам понравилось? Узнали что-нибудь новое о себе? А сейчас я вам предложу еще одну из любимых игр жителей Литературии. Каждое утро они ходят в гости к своим друзьям и знакомым и дарят им бумажки. Но бумажки эти не простые – на них написаны слова, и эти слова рассказывают людям об их характере.

- «Список слов»

Цель: сформировать у детей позитивное отношение к себе, повысить самооценку младших школьников для снижения уровня тревожности.

Каждому ребенку дается комплект слов. Он должен разделить карточки на равное количество между ребятами из группы на свое усмотрение. Если у его товарища присутствует такое качество – он дает ему карточку. В конце упражнения каждый ребенок зачитывает слова с карточек, врученных ему. Можно посчитать количество совпадений слов у каждого ребенка. Психологу необходимо подвести итог по карточкам для каждого ребенка и выразить свое положительное отношение.

Комплект слов для группы из 4 человек: симпатичный, приятный, справедливый, трудолюбивый, умный, смелый, терпеливый, надежный, хороший, здоровый, вежливый, честный, добрый, нежный, сильный, сообразительный, дружелюбный, способный, ответственный, хороший.

Психолог: Вы молодцы! Надеюсь, вы узнали много нового и интересного о себе. Теперь давайте встанем в круг.

- «Мне понравилось, как ты сегодня...»

Цель: дать детям положительную обратную связь, поднять самооценку, придать уверенность в себе младшим школьникам для снижения уровня тревожности.

«Сейчас каждый из вас, немного подумав, бросит мяч человеку напротив и скажет нам, что ему понравилось в поведении этого человека за сегодняшний день. Я начну».

Итог: «Давайте оценим наше занятие. Поставьте свою оценку: выкиньте на счет «три» нужное количество пальцев одной руки». Далее идет более детальное обсуждение занятия. Дети отвечают на вопросы: «Что понравилось? Какие испытывали трудности?»

До следующей встречи! (прощальный ритуал)

Занятие 7

Цель: коррекция эмоциональной сферы личности детей младшего школьного возраста через обучение методам управления собственным поведением через снижение мышечного напряжения, закрепление адекватных форм проявления эмоций, развитие социального доверия.

Материалы: наши законы, карта путешествия, музыка, повязки на глаза.

Психолог: Добрый день, моя отважная команда! Рада вас всех видеть на палубе нашего корабля! Вот карта, итак, куда мы сегодня отправляемся? Верно! Надо наполнить наши паруса ветром. Помните, как мы это делали?

- “Корабль и ветер”

Цель: настроить группу на рабочий лад.

«Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет корабль. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать, как шумит ветер!» Упражнение можно повторить 3 раза.

Психолог: А теперь разомнем наше воображение. Нам предстоит длинное путешествие.

- *“Дудочка”*

Цель: расслабление мышц лица, особенно вокруг губ.

«Давайте поиграем на дудочке. Неглубоко вдохните воздух, поднесите дудочку к губам. Начинайте медленно выдыхать, и на выдохе попытайтесь вытянуть губы в трубочку. Затем начните сначала. Играйте! Какой замечательный оркестр!» (можно во время этого упражнения тихо включить подходящую музыку)

Психолог: Хочу вам сказать, что в стране Музыкандии жители очень любят танцевать. Хотите узнать их любимый танец? Давайте я вам объясню.

- *«Слепой танец»*

Цель: развитие доверия друг к другу, снятие излишнего мышечного напряжения.

“Разбейтесь на пары. Один из вас получает повязку на глаза, он будет “слепой”. Другой останется “зрячим” и сможет водить “слепого”. Теперь возьмитесь за руки и потанцуйте друг с другом под легкую музыку (1—2 минуты). Теперь поменяйтесь ролями. Помогите партнеру завязать повязку”.

В качестве подготовительного этапа можно посадить детей попарно и попросить их взяться за руки. Тот, кто видит, двигает руками под музыку, а ребенок с завязанными глазами пытается повторить эти движения, не отпуская рук, 1-2 минуты. Потом дети меняются ролями. Если тревожный ребенок отказывается закрыть глаза, успокойте его и не настаивайте. Пусть танцует с открытыми глазами.

(После упражнения необходимо обсудить с детьми их ощущения; если возникли трудности, то выяснить причины).

Психолог: У вас все прекрасно получается! А давайте пофантазируем как танцуют учителя и ребята в вашей школе (при формулировке необходимо руководствоваться актуальной пугающей ситуацией детей, которая выясняется из предыдущих занятий).

- *ролевая игра «Слепой танец»*

Цель: вернуться в школьную ситуацию, проиграть пугающие роли в необычной ситуации (в танце) младшим школьникам для снижения уровня тревожности.

Правила аналогичны правилам предыдущей игры. Возможна импровизация. Суть в том, чтобы дети примерили на себя пугающие роли и попробовали потанцевать сами и друг с другом из этих ролей.

(После упражнения необходимо обсудить с детьми их ощущения; если возникли трудности, то выяснить причины).

Психолог: Вы отлично двигаетесь и хорошо рассказываете о своих ощущениях во время танца. Мне это очень нравится. Теперь давайте сыграем в нашу игру «Мне понравилось, как ты сегодня...».

- *«Мне понравилось, как ты сегодня...»*

Цель: дать детям положительную обратную связь, поднять самооценку, придать уверенность в себе младшим школьникам для снижения уровня тревожности.

«Сейчас каждый из вас по кругу, немного подумав, скажет своему соседу справа, что ему понравилось в поведении этого человека за сегодняшний день. Я начну».

Итог: «Давайте оценим наше занятие. Но оценивать буду не я вас, а вы наше занятие. Поставьте свою оценку: выкиньте на счет «три» нужное количество пальцев одной руки». Далее идет более детальное обсуждение занятия. Дети отвечают на вопросы: «Что понравилось? Какие испытывали трудности?»

Собрать бортовые журналы со сказками.

До следующей встречи! (прощальный ритуал)

Занятие 8

Цель: коррекция эмоциональной сферы личности детей младшего школьного возраста через обучение методам управления собственным поведением через развитие

социального доверия, повышение уверенности в своих силах повышение значимости в глазах окружающих.

Материалы: наши законы, карта путешествия, воздушные шары по кол-ву детей в группе.

Психолог: Добрый день, моя отважная команда! Рада вас всех видеть на палубе нашего корабля! Вот карта, итак, куда мы сегодня отправляемся? Верно! Надо наполнить наши паруса ветром. Помните, как мы это делали?

- “Корабль и ветер”

Цель: настроить группу на рабочий лад.

«Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет корабль. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать, как шумит ветер!» Упражнение можно повторить 3 раза.

- “Сосулька”

Цель: расслабить мышцы рук.

“Ребята, я хочу загадать вам загадку:

У нас под крышей

Белый гвоздь висит,

Солнце взойдет,

Гвоздь упадет.

Правильно, это сосулька. Давайте представим, что мы с вами сосульки. Когда я прочитаю первые две строчки, вы сделаете вдох и поднимете руки над головой, а на третью, четвертую — уроните расслабленные руки вниз. Итак, репетируем... А теперь выступаем. Здорово получилось!”

Психолог: У вас отлично получилось! А сейчас мы объединимся и станем одной большой гусеницей.

- “Гусеница”

Цель: игра учит доверию, почти всегда партнеров не видно, хотя и слышно. Успех продвижения всех зависит от умения каждого скоординировать свои усилия с действиями младших школьников для снижения уровня тревожности.

“Ребята, сейчас мы с вами будем одной большой гусеницей и будем все вместе передвигаться по этой комнате. Постройтесь цепочкой, руки положите на плечи впереди стоящего. Между животом одного играющего и спиной другого зажмите воздушный шар. Дотрагиваться руками до воздушного шара строго воспрещается! Первый в цепочке участник держит свой шар на вытянутых руках.

Таким образом, в единой цепи, но без помощи рук, вы должны пройти по определенному маршруту. Маршрут буду говорить я (дети идут вперед, психолог говорит влево или вправо поворачивать; шарики не должны выпадать, разговаривать детям во время движения нельзя).

Психолог: Прекрасно! Вы справились с заданием! Сейчас я хочу вам предложить игру, которая называется “Зайки и слоники”.

- “Зайки и слоники”

Цель: дать возможность детям почувствовать себя сильными и смелыми, способствовать повышению самооценки младших школьников для снижения уровня тревожности.

Сначала мы с вами будем зайками-трусишками. Скажите, когда заяц чувствует опасность, что он делает? Правильно, дрожит. Покажите, как он дрожит. Поджимает уши, весь сжимается, старается стать маленьким и незаметным, хвостик и лапки его трясутся” и т.д. Дети показывают. “Покажите, что делают зайки, если слышат шаги человека?” Дети разбегаются по группе, классу, прячутся и т.д. “А что делают зайки, если видят волка?...” Педагог играет с детьми в течение нескольких минут. “А теперь мы с вами будем слонами, большими, сильными, смелыми. Покажите, как спокойно, размеренно, величаво и бесстрашно ходят слоны. А что делают слоны, когда видят человека? Они боятся его? Нет.

Они дружат с ним и, когда его видят, спокойно продолжают свой путь. Покажите, как. Покажите, что делают слоны, когда видят тигра... ” Дети в течение нескольких минут изображают бесстрашного слона.

После проведения упражнения ребята садятся в круг и обсуждают, кем им больше понравилось быть и почему.

Психолог: Вы отлично изображаете животных и особенно слона! Мне очень понравилось. Теперь давайте сыграем в нашу игру «Мне понравилось, как ты сегодня...».

- *«Мне понравилось, как ты сегодня...»*

Цель: дать детям положительную обратную связь, поднять самооценку, придать уверенность в себе.

«Сейчас каждый из вас по кругу, немного подумав, скажет своему соседу справа, что ему понравилось в поведении этого человека за сегодняшний день. Я начну».

Итог: «Давайте оценим наше занятие. Поставьте свою оценку: выкиньте на счет «три» нужное количество пальцев одной руки».

Далее идет более детальное обсуждение занятия. Дети отвечают на вопросы: «Что понравилось? Какие испытывали трудности?»

До следующей встречи! (прощальный ритуал)

Занятие 9

Цель: коррекция эмоциональной сферы личности детей младшего школьного возраста через повышение уровня самооценки через формирование способности к самоанализу, способствованию возникновению желания самосовершенствоваться.

Материалы: плакаты с неоконченными предложениями

Психолог: Добрый день, моя отважная команда! Рада вас всех видеть на палубе нашего корабля! Сегодня мы совершим очередное путешествие. Вот карта, итак, куда мы сегодня отправляемся? Верно! Надо наполнить наши паруса ветром. Помните, как мы это делали?

- *“Корабль и ветер”*

Цель: настроить группу на рабочий лад.

«Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет корабль. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать, как шумит ветер!» Упражнение можно повторить 3 раза.

- *“Узнай по голосу”*

Цель: настроить группу на рабочий лад

Психолог: Давайте с вами немного поиграем. Становимся в круг. Водящий становится в центр с закрытыми глазами. Тот, кого я коснусь должен назвать водящего по имени, а водящий должен узнать, кто же это сказал.

«Ребята, а теперь давайте с вами вспомним ситуации, когда вам было хорошо, спокойно. Постарайтесь вспомнить чувства, которые вы испытывали в тот момент. (выполнение упражнения) А теперь запомните те ощущения, которые вы сейчас испытываете и каждый раз, когда вам будет страшно или тревожно - вспоминайте их.»

- *«Неоконченные предложения».*

Цель: развитие рефлексии младших школьников для снижения уровня тревожности.

«Я вас сейчас буду показывать плакаты, на которых написаны начала предложений. Ваша задача, закончить это предложение, дополнив его. «Я люблю», «Меня любят», «Я забочусь», «Обо мне заботятся», «Я верю...», «В меня верят...» Ребята, посмотрите, как много людей нас любят и о нас заботятся»

- *«Комплименты».*

Цель: Повышение самооценки младших школьников для снижения уровня тревожности.

«А сейчас мы с вами подарим друг другу комплименты, по кругу. Вам необходимо сделать комплимент своему товарищу, сидящему справа от вас и подарить ему подарок, сказать, что бы вы ему подарили»

- *Игра “Тропинка”*

Цель: повышение самооценки участников младших школьников для снижения уровня тревожности.

«Ребята, мы с вами прогуливаемся по тропинке, становитесь друг за другом в одну шеренгу и идите змейкой. Ваша задача будет преодолеть все препятствия на своем пути. Дети выстраиваются в затылок и идут змейкой по воображаемой тропинке. По команде психолога по команде они преодолевают воображаемые препятствия. Спокойно идём по тропинке... Вокруг кусты, деревья, зелёная травка... Вдруг на тропинке появились лужи... Одна... Вторая... Третья... Спокойно идём по тропинке... Перед нами ручей. Через него перекинут мостик. Переходим по мостику, держась за перила. Спокойно идём по тропинке... и т. д.»

- *«Мне понравилось, как ты сегодня...»*

Цель: дать детям положительную обратную связь, поднять самооценку, придать уверенность в себе.

«Сейчас каждый из вас по кругу, немного подумав, скажет своему соседу справа, что ему понравилось в поведении этого человека за сегодняшний день. Я начну».

Итог: «Давайте оценим наше занятие. Поставьте свою оценку: выкиньте на счет «три» нужное количество пальцев одной руки».

Далее идет более детальное обсуждение занятия. Дети отвечают на вопросы: «Что понравилось? Какие испытывали трудности?»

До следующей встречи! (прощальный ритуал)

Занятие 10

Цель: коррекция эмоциональной сферы личности детей младшего школьного возраста через повышение уровня самооценки путём развития навыков самоанализа и самооценки, закрепления навыков групповой работы.

Материалы: магнитофон, спокойная музыка, шкатулка, мяч, краски, альбомные листы.

Психолог: Добрый день, моя отважная команда! Рада вас всех видеть на палубе нашего корабля! Сегодня мы совершим очередное путешествие. Вот карта, итак, куда мы сегодня отправляемся? Верно! Надо наполнить наши паруса ветром. Помните, как мы это делали?

- *“Корабль и ветер”*

Цель: настроить группу на рабочий лад.

«Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет корабль. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать, как шумит ветер!» Упражнение можно повторить 3 раза.

- *«Росточек под солнцем»*

Цель: эмоциональное и мышечное расслабление

Психолог: (включает релаксирующую музыку) Представьте, что вы маленькие расточки из которых должно вырасти большое и могучее дерево. Сейчас вы находитесь в земле, свернитесь в клубочек и обхватите колени руками. Все чаще пригревает солнышко, и расточки начинают медленно расти, становясь все больше, выше и сильнее, вы тянетесь к солнышку, раскрываете свои веточки и листочки, показывая какие вы могучие. Ну, вот мы и выросли»

- *“Сказочная шкатулка”*

Цель: снижение тревожности, формирование положительной “Я-концепции”, самопринятия младших школьников для снижения уровня тревожности.

«Ребята, пока мы с вами росли и становились сильнее, Фея сказок принесла свою шкатулку – в ней спрятались герои сказок. Вспомните своих любимых сказочных героев и скажите какие они, чем они вам нравятся, как они выглядят. А теперь насчет 3 все превратятся в бесстрашных сказочных героев. 1,2,...3.»

- *“Конкурс боюсек”*

Цель: формирование уверенности в себе, снижение тревожности младших школьников.

«Мы с вами по кругу будем передавать мяч, получивший его должен назвать тот или иной страх, произнося при этом громко и уверенно “ Я..... этого не боюсь!”»

- *Рисование на тему “ Волшебные зеркала”*

Цель: самопринятие, выявление положительных черт личности младших школьников для снижения уровня тревожности.

«Какие вы все смелые и отважные, молодцы! А теперь, представьте, что вы попали в секретную комнату, где на стене висят 3 зеркала в цветных рамках: красное, желтое и зеленое. Это не простые зеркала, а волшебные. Нарисуйте свое отражение в каждом из этих зеркал. В красном - маленьким и испуганным; в желтом – большим и весёлым; в синем-небоящимся ничего и сильным. (*работа группы*) А теперь расскажите, какой человек симпатичнее? На кого ты сейчас похож? В какое зеркало ты чаще смотришься?»

- *«Мне понравилось, как ты сегодня...»*

Цель: дать детям положительную обратную связь, поднять самооценку, придать уверенность в себе.

«Сейчас каждый из вас по кругу, немного подумав, скажет своему соседу справа, что ему понравилось в поведении этого человека за сегодняшний день. Я начну».

Итог: «Давайте оценим наше занятие. Поставьте свою оценку: выкиньте на счет «три» нужное количество пальцев одной руки».

Далее идет более детальное обсуждение занятия. Дети отвечают на вопросы: «Что понравилось? Какие испытывали трудности?»

До следующей встречи! (прощальный ритуал)

Занятие 11

Цель: коррекция эмоциональной сферы личности детей младшего школьного возраста через повышение уровня самооценки через преодоление барьеров на пути самокритики.

“ Психолог: Добрый день, моя отважная команда! Рада вас всех видеть на палубе нашего корабля! Сегодня мы совершим очередное путешествие. Вот карта, итак, куда мы сегодня отправляемся? Верно! Надо наполнить наши паруса ветром. Помните, как мы это делали?»

- *“Корабль и ветер”*

Цель: настроить группу на рабочий лад.

« Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет корабль. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать, как шумит ветер!» Упражнение можно повторить 3 раза.

- *“ Путаница”*

«Мы сейчас все, кроме ведущего, беремся за руки и запутываемся, не расцепляя рук. Водящий должен распутать клубок, который получился».

- *Игра “ Кораблик”*

Цель: снижение психомышечного напряжения, закрепление адекватных форм проявления эмоций, развитие социального доверия младших школьников для снижения уровня тревожности.

«А сейчас мы с вами отправимся в плавание. Ведущий будет матросом на палубе, а все остальные – кораблик в бушующем море. Задача матроса, находящегося на корабле перекричать бурю: “ Я не боюсь бури, я самый сильный матрос!”»

- “Кони и всадники”

«Сейчас мы с вами разобьемся на пары. Один из вас будет конем, а второй всадником. Кони завязывают глаза, а всадники встают сзади, берут за локти и готовятся ими править. На скачках задача “коня” - бегать быстрее, а задача “всадника” – не допускать столкновения с другими конями. (*выполняют упражнение*) А теперь мы меняемся местами. Кони становятся всадниками, а всадники конями»

- “Волшебники”

«А сейчас мы проверим, как хорошо вы знаете друг друга. Ведущий становится спиной к классу и закрывает глаза. Остальные стоят молча. Позади ведущего становится один из участников. Ведущий по моей команде поворачивается, глаза закрыты. Он пытается на ощупь определить, кто же стоит перед ним».

- «Мне понравилось, как ты сегодня...»

Цель: дать детям положительную обратную связь, поднять самооценку, придать уверенность в себе.

«Сейчас каждый из вас по кругу, немного подумав, скажет своему соседу справа, что ему понравилось в поведении этого человека за сегодняшний день. Я начну».

Итог: «Давайте оценим наше занятие. Поставьте свою оценку: выкиньте на счет «три» нужное количество пальцев одной руки».

Далее идет более детальное обсуждение занятия. Дети отвечают на вопросы: «Что понравилось? Какие испытывали трудности?»

До следующей встречи! (прощальный ритуал)

Занятие 12

Цель: коррекция эмоциональной сферы личности детей младшего школьного возраста через повышение уровня самооценки через закрепление у учащихся полученных знаний, развитие уверенности в своих силах.

Материалы: наши законы, карта путешествия, листы А4, фломастеры.

Психолог: Добрый день, моя отважная команда! Рада вас всех видеть на палубе нашего корабля! Сегодня мы совершим наше последнее путешествие и вернемся домой. Давайте наполним наши паруса ветром. Помните, как мы это делали?

- “Корабль и ветер”

Цель: настроить группу на рабочий лад.

«Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет корабль. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать, как шумит ветер!» Упражнение можно повторить 3 раза.

- Беседа с детьми

Психолог: Сейчас я хочу попросить вас вспомнить все наши с вами путешествия. Расскажите, что вам больше всего понравилось и запомнилось. А мне очень понравились ваши рисунки!

- Обсудить с детьми их индивидуальные диагностические рисунки. Попросить провести аналогию со своей сложной ситуацией в школе. Дать ребенку выговорить свои переживания. Придумать с группой выход из подобной ситуации. Проиграть его.

Психолог: А вы помните в какие игры мы с вами играли? Какая вам понравилась больше всего? (сыграть в одну из расслабляющих игр).

- Беседа с детьми

Психолог: Я думаю, наше путешествие удалось! Теперь вы знаете что нужно делать для того, чтобы не переживать и не волноваться. И вы сами придумали, как это сделать! Мне кажется, вы стали намного умнее и увереннее в себе после наших путешествий.

Мне бы хотелось, чтобы вы сейчас нарисовали мне свое настроение и подписали свой рисунок на память для меня. Я буду хранить их в своем бортовом журнале и когда мне будет трудно – вспоминать о наших путешествиях (дети рассказывают на А4 фломастерами 2-3 минуты).

Спасибо вам большое! До свидания! Желаю вам удачи!
(прощальный ритуал)