Содержание

Введение 3

Раздел I. Особенности тревожности у детей младшего школьного возраста 7

1.1. Психолого-педагогические возможности игровой деятельности в обучении 7

1.2. Психологические характеристики ролевой игры 14

1.3. Организация коррекционных занятий психолога с тревожными детьми младшего школьного возраста, склонными к образованию страхов 20

Выводы по первому разделу 31

Раздел 2.Опытно – экспериментальная работа 34

2.1. Организация и проведение исследования 34

2.2. Анализ экспериментальной работы 38

2.3. 46

Выводы по второму разделу 53

Заключение 56

Литература: 57

Приложение 1 61

Приложение 2 65

Приложение 3 70

Приложение 4 83

Приложение 5 84

# Введение

Начало обучения в школе порождает существенные изменения в эмоциональной жизни детей, у них постепенно развивается умение владеть своими эмоциями, хотя младшие школьники еще не могут сдерживать проявления эмоций. Необходимость регулярного и как можно более раннего контроля над ходом психического развития ребенка и коррекции возникших нарушений давно признана в отечественной психологии. Вместе с тем перспектива реального решения этой важнейшей практической задачи возникла лишь около десяти лет тому назад с началом создания в нашей стране психологической службы. Необходимость организации подобной службы становится очевидной не только узким специалистам, но и широкому кругу общественности, в особенности педагогам, работающим с детьми. Эмоциональные состояния не только зависят от характера протекающей психической деятельности, но и сами влияют на нее. Среди многообразия индивидуальных эмоциональных проявлений следует различать: эмоциональные особенности и эмоциональные свойства личности.

К эмоциональным особенностям относятся эмоциональная возбудимость, эмоциональная импульсивность и аффективность, эмоциональная устойчивость, сила и ритм эмоциональных реакций, эмоциональный тонус. Эмоциональные особенности обусловлены типом нервной системы. К эмоциональным свойствам личности относятся впечатлительность, отзывчивость, эмоциональность, тревожность, а также те эмоциональные качества и их совокупность, которые накладывают свой отпечаток на многие появления личности.

Тревожность - это свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях. Тревожный человек отличается тем, что у него слишком часто возникают связанные с беспокойством эмоциональные переживания: боязнь, опасения, страхи. Ему кажется, что многое из того, что его окружает, несет в себе угрозу для собственного «я».

Именно совместная деятельность педагога и психолога обеспечивает индивидуальный подход к ребенку на основе понимания его психологических особенностей, позволяет своевременно выявлять нарушения в психическом развитии и поведении ребенка и оказывать ему необходимую психолого-педагогическую помощь.

Недостаточное исследование тревожности в младшем школьном возрасте не позволяет эффективно определить ее влияние на дальнейшее развитие личности ребенка и результаты его деятельности. На мой взгляд, исследования в данном направлении помогут решить ряд проблем младшего школьного возраста, в том числе — проблемы развития личности в период кризиса 7 лет. Трудности принятия на себя ребенком новых социальных ролей, в связи с переходом из детского сада в школу. Проблемы адаптации, успешности учебной деятельности и ряда других актуальных проблем, решение которых ставит перед собой возрастная и педагогическая психология.

*Практическая разработанность методов игры недостаточна*, что и определяет большую актуальность темы исследований данной работы «Коррекции тревожности младшего школьного возраста посредством ролевых игр» .

**Объект исследований:** тревожность детей младшего школьного возраста.

**Предмет исследования**: игровая деятельность как средство снижения тревожности у детей старшего дошкольного возраста.

**Цель исследований**: изучение игрой деятельности как метода снижения уровня тревожности детей младшего школьного возраста.

**Гипотеза исследования**: Игра, как установлено в отечественной психолого-педагогической литературе, имеет исключительное значение для психического развития ребенка и является ведущей деятельностью в дошкольном возрасте. Именно на этом основании она может быть использована как метод коррекции эмоциональных и поведенческих нарушений дошкольников. В игре ребенок, чувствуя себя в безопасности, легко может пережить травмирующий опыт, избавиться от негативного стресса, и, как следствие, преодолеть тревожность.

**Задачи исследований**:

* изучить основные аспекты тревожности в трудах отечественных и зарубежных психологов;
* изучить природу и генезис детской тревожности;
* изучить эффективность использования методов игры в снижении уровня тревожности у детей младшего школьного возраста.

**Методы исследования**: теоретические и эмпирические. К теоретическим методам относятся: анализ психолого-педагогической и методической литературы по теме исследования. К эмпирическим: наблюдение, анкетирование, психологическое тестирование, активный эксперимент.

**Анализ исследований** различных авторов позволил рассматривать факты проявления детской тревожности как, с одной стороны, врожденную, психодинамическую характеристику, представляемую так в работах А.И. Захарова, Н.Д. Левитова и других, и, с другой стороны, как условие и результат социализации Н.В.Имедадзе. А.М. Прихожан, Е. Савина, К. Хорни, Н. Шанина). Другими словами, причины формирования тревожности кроются как в природных, генетических факторах развития психики ребенка, так и — причем в большей степени — в социальных, раскрывающихся в условиях социализации. Если первый путь формирования тревожности труднодоступен для коррекции практическому психологу, то на втором пути существует возможность создания некоторых условий, способствующих преодолению развития высокого уровня тревожности в детском возрасте.

Раздел I. Особенности тревожности у детей младшего школьного возраста

##

## 1.1. Психолого-педагогические возможности игровой деятельности в обучении

Остановимся на наиболее важных, на наш взгляд, психолого-педагогических возможностях игры, которые могут быть использованы на уроках.

Во-первых, игра - это мощный стимул в обучении, это разнообразная и сильная мотивация. Посредством игры гораздо активнее и быстрее происходит возбуждение познавательного интереса, отчасти потому, что человеку по своей природе нравится играть, другой причиной является, то, что мотивов в игре гораздо больше, чем у обычной учебной деятельности. Ф.И. Фрадкина, исследуя мотивы участия школьников в играх, замечает, что некоторые учащиеся участвуют в играх, чтобы реализовать свои способности и потенциальные возможности, не находящие выхода в других видах учебной деятельности, другие чтобы получить высокую оценку, третьи - чтобы показать себя перед коллективом, четвертые решают свои коммуникативные проблемы и т.п.

Во-вторых, в игре активизируются психические процессы участников игровой деятельности: внимание, запоминание, интерес, восприятие, мышление.

Игра эмоциональна по своей природе и потому способна даже самую сухую информацию оживить и сделать яркой, запоминающейся. В игре возможно вовлечение каждого в активную работу, это форма, которая противостоит пассивному слушанию или чтению.

В процессе игры интеллектуально пассивный ребенок способен выполнить такой объем работы, какой ему совершенно недоступен в обычной учебной ситуации. В научно-педагогических исследованиях об игре даже появился термин «эмоциональный ускоритель» обучения.

Уникальная особенность игры в том, что она позволяет расширить границы собственной жизни ребенка, «вообразить то, что он не видел, может представить себе по чужому рассказу то, чего в его непосредственном опыте не было»:

* В игре ребенок может осуществлять самостоятельный поиск знаний.
* В игре происходит огромная воспитательная работа, что неоднократно рассматривалось в трудах многих педагогов.
* Игра и учебная наглядность.

На этапе изучения нового материала средствами игры могут осуществляться разнообразные методы обучения: словесный (устное и печатное слово), наглядный, практический.

На основе непосредственного восприятия предметов или с помощью изображений в процессе обучения у учащихся формируются образные представления и понятия об историческом прошлом. Принцип наглядности сформулировал в конце XVII века обосновал Я.А.Коменский: «все, что только можно представлять для восприятия чувствами, а именно: видимое - для восприятия зрения, слышимое - слухом, запахи - обонянием, подлежащие вкусам - вкусом, доступное осязанию - путем осязания».

Этот принцип актуален и в наше время. Он находит свое отражение в многообразии видов наглядности и их классификации. В классификацию по внешним признакам методисты включают печатное, экранное и звуковые средства обучения. Чаще всего они обращаются к классификации по содержанию и характеру исторического образа, выделяя наглядность предметную, изобразительную и условно-графическую.

Рассмотрим более подробно классификацию наглядных средств по их содержанию, в нее входит:

* Естественная монументальная наглядность: подлинные монументальные исторические памятники прошлого и памятные места.
* Подлинные предметы материальной культуры, археологические находки и вещественные остатки.
* Специально изготовленная макетная наглядность: модели, реконструкции.
* Изобразительная наглядность картины, репродукции.
* Условно-графическая наглядность: схемы, таблицы, графики аппликации.
* ТСО, кинофильмы, компьютеры, компакт диски.

Предметная наглядность создает образы подлинных исторических памятников. Она дает возможность учащимся почувствовать колорит эпохи. В этом плане также ценны научные объемные реконструкции. Они воссоздают в определенном объеме вещественные памятники и облик когда-то живших людей.

Значительное место среди изобразительной наглядности занимают учебные картины наглядные пособия специально созданные иллюстраторами к темам созданного курса. Чтобы учебные картины было легко воспринимать с любого места в классе, тематические картины делают достаточно большими и яркими.

Учебные картины подразделяются на событийные, типологические и культурно-исторические. Событийные картины дают представление об исторических событиях, чаще всего они воссоздают решающий момент в истории и требуют сюжетного рассказа.

Типологические картины воссоздают многократно повторяющийся исторические факты и события типичные для изучаемой эпохи. Культурно-исторические картины знакомят с предметами быта и памятниками материальной культуры. На них изображают памятники архитектуры и архитектурного стиля, скульптуры, различные механизмы и принципы их работы.

На уроке картина используется с различными целями, как исходный источник знания или как зрительная опора в рассказе учителя; как иллюстрирование изложения рассказа или как средство его закрепления. Для раскрытия того или иного процесса демонстрируется сразу несколько картин, например, чтобы показать изменение архитектурных памятников в разные периоды истории.

Какова же последовательность работы с картиной на уроке?

Методист В.Г. Карцев предлагает следующие действия:

* Учитель открывает или вывешивает картину в тот момент, когда по ходу объяснения подходит к описанию изображения на ней.
* Дает учащимся некоторое время для восприятия изображения.
* Начиная рассказ, указывает место и время действия.
* Дав общее описание обстановки, фона, на котором развернулось действие, останавливается на главном.
* Выявляет детали и частности.
* В заключении делает общий вывод, указывает существенные признаки явления.

При работе с картиной учащиеся приобретают умения ее анализировать, извлекать из нее знания, использовать картину в своем рассказе и самостоятельно строить по ней рассказ.

Для обработки умений можно привлекать на урок несколько картин, но не более двух - трех обилие иллюстративного материала ослабит интенсивность восприятия детей, а многочисленные образы перепутаются в их сознании и осложняют восприятия нового.

Работа с наглядностью на уроке истории строится посредством наблюдения и анализа содержания наглядного объекта. Если учитель использует учебную картину, он добивается, чтобы школьники не просто «взглянули на картинку», а действительно увидели, что там изображено, обратили внимание не только на общий план, но и рассмотрели детали, которые часто наиболее важны для исторического анализа. В традиционной методике такая работа может строиться на основе сюжетно-образного повествования или художественного описания по событийной картине. В рассмотрении типологической картины наиболее характерный прием — беседа, помогающая учащимся самостоятельно извлекать знания.

Средствами игры учащиеся получают игровое задание, которое побуждает их внимательно рассмотреть картину, чтобы потом на основе увиденного и услышанного на уроке воплотить в собственный образ, приближенный к историческому.

В игре «Живая картина» необходимость внимательного анализа диктует последующее сценическое творчество, поскольку ученикам дается задание «оживить» какое-либо историческое событие по учебной картине.

Игру «Экскурсия» можно проводить при необходимости внимательного рассмотрения репродукции картины, изображения скульптурной композиции или архитектурного памятника.

Игры направлены большей частью на развитие воображения школьников на основе образного, событийного, «очеловеченного» исторического материала, который не поддается однозначному толкованию и ставит перед учащимися проблемы, в том числе и нравственного характера.

В играх с правилами реализуются, в основном, мнемонические способности, а также отдельные мыслительные операции. Они эффективны при изучении материала, в котором содержится много имен, дат, терминов.

Практика показала: чем выше уровень интеллектуального развития класса или группы учащихся, участвующих в игре, тем более интересны для них ролевые игры. В них осуществляется работа на преобразующем и творческо-поисковых уровнях познавательной деятельности. Однако чтобы участвовать в ролевой игре, учащиеся должны достаточно глубоко владеть знаниями по той или иной теме. Если же игра используется при изучении нового материала, учащимся необходимо владеть знаниями предыдущей темы. Обычно ролевой игре предшествует предварительная подготовка, несущая большую дидактическую нагрузку. Она включает самостоятельный поиск и восприятие информации, ее творческую переработку в соответствии с условиями ролевой игры.

**Ролевые игры полифункциональны**, они могут «объять необъятное»: гармонически объединить фактический и творческий материал; обычное восприятие информации и творческую работу; эмоциональный и логический способы восприятия действительности. Проигрывание роли, внутренне раскрепощая ребенка, создает условия, при которых может развиваться творчество.

В играх с правилами, в основном, используется воспроизводящие и преобразующие уровни познавательной деятельности. Простота и доступность объясняет их большую популярность среди учащихся. Игры с правилами могут гораздо чаще использоваться, т.к. они обычно не содержат этапы предварительной подготовки и не продолжительны по времени.

В результате анализа использования игр на уроке истории выявляется следующая методика ведения дидактических игр в процессе изучении нового материала на основе активизации познавательной деятельности:

1. Постановка учебно-игрового задания перед изучением нового материала. Это адресованное учащимся задание может быть направлено на выполнение одной из логической операции (выделение главного, сравнения и пр.) или на развитие исторического воображения. Кроме того, задание работает и на занимательность обучения и, т.о. мотивирует, стимулирует и активизирует познавательные процессы школьников. Организация самостоятельной работы учащихся по выполнению учебно-игрового задания при изучении нового материала.

2. Применение полученных учащимися знаний в ходе кульминации и заключительного этапа игры (при этом изучение нового материала и его закрепление объединяется в единый процесс). В зависимости от замысла учителя данное положение при проведении игры может быть реализовано на одном уроке или растянуто на несколько уроков.

Достоинство такой методики урока состоит в следующем:

A) игра мотивирует, стимулирует и активирует познавательные процессы школьников - внимание, восприятие, мышление, запоминание и воображение;

Б) игра, востребовав полученные знания, повышает их прочность;

B) одним из главных достоинств является повышение интереса к предмету практически у всех учащихся в классе;

Г) посредством игры задействуется «ближняя перспектива» в обучении;

Д) игры позволяют развить специальные способности учащихся к знаниям истории: историческую память учащихся, в первую очередь на исторические факты, явления, представления; способность к ретроспективному мышлению, к мысленной реконструкции картины исторического мышления; способность к историческому сопереживанию;

Е) игра позволяет гармонично сочетать эмоциональное и логическое усвоение знаний, за счет чего учащиеся получают прочные, осознанные и прочувствованные знания.

##

## 1.2. Психологические характеристики ролевой игры

Сюжетно-ролевая игра является ведущим типом деятельности младшего школьника, так как в ней появляются основные новообразования возраста, она «...является источником развития и создает новые зоны ближайшего развития» (Выготский Л.С.[[1]](#footnote-1)), в ней дифференцируются следующие за ней виды деятельности. Д.Б.Эльконин так писал о значении игры : «...возникает новая психологическая форма мотивов... происходит переход от мотивов, имеющих форму досознательных аффективно окрашенных непосредственных желаний, к мотивам, имеющим форму обобщенных намерений, стоящих на грани сознательности.»[[2]](#footnote-2).

В игре возникает новый мотив – не быть как взрослый, а быть взрослым, занять новое место в системе отношений, осуществлять важную деятельность, к концу дошкольного возраста эти мотивы приобретают конкретную форму – желания учиться в школе (Л.И.Божович).

Ролевая игра, основным содержанием которой являются нормы человеческих отношений, становится способом освоения моральных норм. В игре ребенок получает навыки социального взаимодействия, в этом взаимодействии, в переходах «Я – Я-в-роли» и согласовании «моя роль – роль партнера» происходит познавательная и эмоциональная децентрация. При подчинении сперва неосознанному, а потом выделяемому еще до игры правилу, у ребенка развивается произвольность. В игре развивается воображение, наглядно-образное мышление ребенка, а также «...происходит формирование предпосылок к переходу умственных действий на новый, более высокий этап – умственных действий с опорой на речь»[[3]](#footnote-3).

Игра является сложной развивающейся в онтогенезе деятельностью и имеет свое внутреннее строение. Д.Б.Эльконин выделяет следующие структурные компоненты игры:

* роль, которую берет на себя ребенок;
* условная ситуация, создаваемая для воплощения роли;
* игровые действия по осуществлению роли;
* игровое употребление предметов, делающее возможным игровые действия;
* реальные отношения между играющими детьми, развивающиеся параллельно игровым, ролевым отношениям.

Роль является конституирующим моментом игры, без нее игра невозможна. Суть роли – воссоздание социальных отношений, за которыми скрывается правило действования, способ поведения. Предпосылкой принятия роли оказывается выделенность для ребенка определенных реальных отношений. Правило игры, заключенное в роли, характерное для младшего школьника – это и есть начало освоения способа реального действования лица, чью роль принимает ребенок. В связи с этим «...развитие личного самосознания (т.е. выделенность для сознания ребенка его отношений с другими, следовательно, и личная позиция, и стремление занять другую позицию) есть результат игры», – считал Д.Б.Эльконин. Выделение отношений происходит постепенно, с ним развивается содержание роли.

Критерием принятия роли ребенком может служить появление игрового имени, выделение ролевой речи. С появлением роли возникает возможность нового плана отношений: «Я – Я-в-роли», здесь одновременно происходит и осознание разницы между реальной позицией ребенка и позицией взрослого, роль которого он играет, и контроль ролевых действий. «Человек – это всегда два человека. Это начинается очень рано, в чем все и дело…(роль) – это не образ другого, это образ себя через другого, то есть каким я хочу, стремлюсь быть.»[[4]](#footnote-4).

В этой связи, еще одним критерием появления роли (особенно на стадии выделения роли до игры) может служить возможность обращения ребенка к собственному персонажу как к другому, диалог «Я» – «Я-в-роли», способность сказать что-нибудь себе-играющему-кого-то. Принципиальную возможность такого диалога можно видеть в ролевой игре с игрушкой (куклой), когда ребенок разворачивает диалог между «мамой» и «ребенком», переходя с позиции на позицию и удерживая одновременно две игровых роли. Именно такой диалог, по-видимому, является одним из психологических механизмов формирования внутренней речи, а значит и мышления, самопознания и внутренней психической жизни вообще.

Выполнение роли становится основным мотивом игры, подчинение правилу, содержащемуся в роли, приносит удовольствие ребенку. Роль раскрывает смысл игры, делает возможным принятие, понимание и подчинение правилу. Само правило получает свое внешнее, объективное существование в рисунке роли. Роль делает выполнение правила привлекательным, вызывает желание «делать правильно», придает эмоциональную окраску игре: «...существует органическая связь роли с правилом поведения и постепенное выделение правила как центрального ядра выполняемой роли»[[5]](#footnote-5). Правило становится аффектом, ребенок учится сознательно регулировать свои проявления через подчинение собственному же правилу. Возникает новая форма желания – действовать правильно, в соответствии с идеальной, заданной правилом, формой.

В исследованиях развития игры в дошкольном возрасте, проведенных под руководством Д.Б.Эльконина, было установлено, что в игре происходит эволюция правила от неосознаваемого к осознаваемому, как бы открытие ребенком правил, выделение их из игры. Роль же наоборот проходит развитие от развернутой, открытой формы к скрытой, содержащейся в правилах игры. Игры с правилами также содержат следы ролей, фиксируемые порой только в названии игры (Кошки-мышки, Колдунчики) или в специальных словах, организующих ее (Бояре).

Однако развитие ролевой игры не заканчивается в дошкольном возрасте. Несмотря на то, что в школьном возрасте игру сменяет новая ведущая деятельность – учебная, игра не уходит из жизни ребенка, когда он переступает порог школы. Развитие мышления, освоение чтения и письма, а также знакомство с основами иностранного языка расширяет круг доступных ребенку игр, вызывает всплеск интереса к компьютерным играм.

 Хотя в школьном возрасте преобладают игры с правилами и спортивные игры, но ролевая игра не исчезает. Исследование ролевой игры младших школьников и подростков показали, что в условиях игровой мотивации у школьников повышается инициативность, самостоятельность, творческая активность. Школьникам игра помогает снять стрессы, довольно часто возникающие в учебной деятельности, она является средством установления отношений со сверстником. Так как учебный процесс ориентирован в основном на индивидуальную работу, на долю межличностного общения в младшем школьном возрасте остается в основном игра (Е.С. Махлах, Н.П. Аникеева, Л.М. Иванова, Э.В. Паничева).

Игра у школьников имеет свои психологические особенности. Круг сюжетов игр школьников богаче и разнообразнее, выше доля игр-драматизаций, предпочитается героическая тематика. Д.Б.Элькониным была выделена динамика развития игрового действия в дошкольном возрасте: от реальных действий к обобщенным, условным действиям и действиям во внутреннем плане. В младшем же школьном и младшем подростковом возрасте Б.С. Махлах зафиксировано возвращение к действию максимально приближенному к реальному. Дети 9-11 лет стараются максимально воссоздать ситуацию игры, могут долго готовить атрибуты, труднее соглашаются на игровое замещение предметов. Если для младшего школьника важно было «быть как взрослый», то для подростка уже, вероятно, стоит вопрос «быть» — попытаться реально прожить ситуацию, преодолеть трудности, проявить некоторые черты героя (но проявить их самому!), словно проверяя насколько удалось приблизиться ко взрослому образцу. Школьники отыгрывают уже не обобщенные социальные позиции, а характеры, качества «идеального» взрослого, а возможно и «идеального себя» – этот образ как раз появляется в более менее индивидуализированной форме.

Если в дошкольной игре удовольствие доставляет сам процесс исполнения роли, то в предподростковом и младшем подростковом возрасте важно реально проявить некоторые качества «идеального характера», т.е. проявить себя через роль. Особенно это заметно в игре 11-13-летних подростков, когда ситуация вновь становится условной, а на первое место выступает сама игра – качество актерского исполнения. На смену героическим «экстремальным» сюжетам приходят забавные, иронические, позволяющие яркое обыгрывание. Это уже не совсем игра, так как она теряет свою процессуальность, становится не игрой для себя, несет функцию раскрытия «Я» для других. Поэтому одним из условий участия школьника в игре является вовлеченность в нее референтных фигур, а также одинаковое восприятие всеми играющими игры как значимой деятельности. Чем старше ребенок, тем больше он «играет на зрителя», играет для других, и его игровое положение напрямую связанно с его позицией в группе, а изменение одной из этих позиций часто влечет за собой изменение другой. В возрасте 11-14 лет возникает опасность того, что ребенок «заиграется» и начнет переносить игровые отношения на реальную жизнь: план ролевых отношений переплетается с реальным – такие ситуации возникают иногда у участников продолжительных ролевых игр (например по произведениям Р.Толкина).

Итак, основные изменения ролевой игры в младшем школьном и подростковом возрасте состоят в следующем:

* роль теперь должна включать возможности реального проявления значимых качеств собственной личности ребенка, т.е. самораскрытия;
* правила отражают не только нормы социального взаимодействия, но и нравственные нормы, способы межличностного взаимодействия;
* воображаемая ситуация должна содержать реальные трудности и их преодоление;
* очень важным становится план реальных социальных отношений в игре.

Эти изменения связаны с изменением самого мотива игры, который проходит путь от дошкольного «быть как взрослый» до подросткового «быть собой» (раскрыть свое «Я»). Соответственно, в центр игры выдвигаются новые аспекты социальных отношений: вместо идеального обобщенного образа взрослого конкретный герой во всем богатстве его характера и отношений. Но, тем не менее, сутью игры остается роль, как способ ориентировки в системе человеческих отношений и поиск своего места в ней.

## 1.3. Организация коррекционных занятий психолога с тревожными детьми младшего школьного возраста, склонными к образованию страхов

Коррекция страхов — достаточно традиционная форма работы школьного психолога. Ежегодная диагностика выявляет большое количество детей младшего школьного возраста с признаками тревожности и страхов. Именно с поступлением в школу часто связанно возникновение и обострение страхов у детей. И это не удивительно, поскольку социальная позиция школьника налагает на ребёнка чувство ответственности, долга, обязанности. Младший школьный возраст – это возраст, в котором перекрещиваются инстинктивные и социально опосредованные страхи. Инстинктивные, преимущественно эмоциональные, формы страха – это собственно страх как воспринимаемая угроза для жизни, в то время как социальные формы страха являются его интеллектуальной переработкой. Ведущий страх в данном возрасте – это страх «быть не тем», о ком хорошо говорят, кого уважают, ценят и понимают. Конкретными формами страха «быть не тем» являются страхи сделать не то, не так, быть осуждённым и наказанным. Эти страхи говорят о нарастающей социальной активности, об упрочении чувства ответственности, долга, обязанности, т.е. обо всём том, что объединено в понятие «совесть», которое является центральным психологическим образованием данного возраста.

«Страх – аффективное (эмоционально заостренное) отражение в сознании конкретной угрозы для жизни и благополучия человека. Страх основан на инстинкте самосохранения, имеет защитный характер и сопровождается определенными физиологическими изменениями высшей нервной деятельности, что отражается на частоте пульса и дыхания, показателях артериального давления, выделении желудочного сока» (Захаров А.И., СПб., 2000).

От переживания страха следует отличать состояние тревоги. В отличие от страха тревога – это переживание отдаленной и неясной опасности. Именно неопределенность не столько самого источника тревоги, сколько того, как этого переживания можно избежать или как устранить вызывающий его источник, характеризует ощущение тревожности (Спиваковская А.).

Тревожность различают как эмоциональное состояние и как устойчивую черту, индивидуальную психологическую особенность, проявляющуюся в склонности к частым интенсивным переживаниям состояния тревоги (Прихожан А.М., Москва-Воронеж, 2000).

Состояние чистой или как говорят психологи, «свободно плавающей», тревоги крайне трудно перенести. Неопределенность, неясность источника угрозы делает поиск выхода из положения очень сложным. Как только возникает тревога, в душе ребенка включается целый ряд механизмов, которые «перерабатывают» это состояние во что-то другое, пусть тоже неприятное, но не столь невыносимое. Такой ребенок может внешне производить впечатление спокойного и даже самоуверенного, но необходимо научиться распознавать тревожность и «под маской».

Внутренняя задача, которая стоит перед эмоционально неустойчивым ребенком: в море тревоги найти островок безопасности и постараться как можно лучше его укрепить, закрыть со всех сторон от бушующих волн окружающего мира. На начальном этапе формируется чувство страха: ребенок боится оставаться в темноте, или опоздать в школу, или отвечать у доски. Страх - первая производная тревоги. Его преимущество - в том, что у него есть граница, а значит, и всегда остается какое-то свободное пространство вне этих границ.

Опыт работы с детьми свидетельствует о том, что тревожность и страх часто являются «добрыми» соседями и «поддерживают» друг друга. Так, по наблюдениям А.И.Захарова, страх «в некоторых случаях представляет собой своеобразный клапан для выхода лежащей под ним тревоги». Поэтому дети с высоким уровнем тревожности подвержены каким-либо страхам. Иногда выражения страха так очевидны, что не передаются в комментариях, например ужас, оцепенение, растерянность, плач и т.д. О других же страхах можно судить лишь по ряду косвенных признаков: стремление избегать определенных мест, разговоров и книг на определенную тему, смущение и застенчивость на определенную тему.

Ближе к 7 и особенно к 8 годам при большом количестве неразрешимых и идущих из более раннего возраста страхов можно уже говорить о развитии тревожности как определенном эмоциональном настрое с преобладанием чувства беспокойства и боязни сделать что-либо не то, не так, опоздать, не соответствовать общепринятым требованиям и нормам. Многие из так называемых детских страхов представляют собой скрытую тревогу. Потому снятие одного страха может привести к появлению другого: устранение объекта не ведет за собой устранения причины тревоги.

Большинство детей проходят в своём психическом развитии ряд возрастных периодов повышенной чувствительности к страхам. Все эти страхи носят переходящий характер, но они способны оживлять аналогичные страхи, сохраняющиеся в памяти тревожных родителей. Страхи взрослых передаются детям в семье. Это наиболее типичный психологический путь передачи страхов. Вероятность появления страхов у детей всегда выше при наличии их у родителей, особенно, если на лицо общие свойства высшей нервной деятельности, а так же, когда родители пользуются у детей авторитетом и когда между ними существует тесный эмоциональный контакт.

Источник внушённых детских страхов – взрослые, окружающие ребёнка (родители, бабушки, воспитатели детских учреждений), которые непроизвольно заражают ребёнка страхом, тем, что излишне настойчиво, подчеркнуто эмоционально указывают на наличие опасности. К числу внушенных можно отнести также и страхи, которые возникают у излишне тревожных родителей. Разговоры при ребёнке о смерти, болезнях, пожарах, убийствах отражаются на его психике, калечат её. Всё это даёт основание говорить о рефлекторном характере страха, даже, если ребёнок пугается (вздрагивает) при внезапном стуке или шуме, т.к. последний когда - то сопровождался крайне неприятным переживанием. Подобное сочетание запечатлелось в памяти в виде определённого эмоционального следа и теперь непроизвольно ассоциируется с любым внезапным звуковым воздействием.

Школьные страхи не только лишают ребёнка психологического комфорта, радости учения, но и способствуют развитию детских неврозов. Первоклассники, которые по разным причинам не могут справляться с учебной нагрузкой, со временем попадают в разряд неуспевающих, что в свою очередь, приводит как к неврозам, так и к школобоязни.

Тревожные дети очень чувствительны к своим неудачам, остро реагируют на них, склонны отказываться от той деятельности, например рисования, в которой испытывают затруднения.

У таких детей можно заметить заметную разницу в поведении на занятиях и вне занятий. Вне занятий это живые, общительные и непосредственные дети, на занятиях они зажаты и напряжены. Отвечают на вопросы воспитателя тихим и глухим голосом, могут даже начать заикаться. Речь их, может быть как очень быстрой, торопливой, так и замедленной, затрудненной. Как правило, возникает длительное возбуждение: ребенок теребит руками одежду, манипулирует чем-нибудь.

Тревожные дети имеют склонность к вредным привычкам невротического характера (они грызут ногти, сосут пальцы, выдергивают волосы, занимаются онанизмом). Манипуляция с собственным телом снижает у них эмоциональное напряжение, успокаивают.

Факторы, влияющие на возникновение страхов (по А.И.Захарову):

* наличие страхов у родителей, главным образом у матери;
* тревожность в отношении с ребенком, избыточное предохранение его от опасности и изоляция от общения его со сверстниками;
* излишне ранняя рационализация чувств ребенка, обусловленная чрезмерной принципиальностью родителей или их эмоциональным неприятием детей;
* большое количество запретов со стороны родителя того же пола или полное предоставление свободы ребенку родителем другого пола, а также многочисленные нереализуемые угрозы всех взрослых в семье;
* отсутствие возможности для ролевой идентификации с родителем того же пола, преимущественно у мальчиков, создающее проблемы в общении со сверстниками и неуверенность в себе;
* конфликтные отношения между родителями в семье;
* психические травмы типа испуга, обостряющие возрастную чувствительность детей к тем или иным страхам;
* психическое заражение страхами в процессе общения со сверстниками и взрослыми.

Страхи меняют поведение, формируют ожидания, страхи отражаются на характере. Воздействие страхов на развитие личности имеет свои далеко идущие последствия. Поэтому психологическая коррекция наиболее эффективна на ранних стадиях формирования психосоматического комплекса. И, напротив, чем больше событий наслоилось в жизни человека, тем дольше и сложнее приходится распутывать их взаимосвязь и взаимовлияние.

Таким образом, важно организовать комплексную работу, направленную на профилактику нарушений психологического здоровья детей и коррекцию уже имеющихся в рамках психологического сопровождения.

Обеспечение же подлинного сотрудничества педагога-психолога с ребёнком можно осуществить лишь с помощью индивидуальной формы работы с ним. При наличии многих преимуществ, у групповой формы работы есть и существенные недостатки. Так, групповая форма работы не предусматривает глубинного интимного погружения в проблематику отдельного ребенка, что отражается на тех детях, которым сложно раскрыться в условиях группы. В то время, как младшие школьники с высоким уровнем тревожности и страхами зачастую не сразу идут на контакт со взрослым и не спешат раскрываться в группе. Это обуславливает необходимость индивидуальной работы таких детей с психологом и лишь по истечении некоторого времени тревожных детей стоит объединять в группы по 3 – 5 человек.

### Этапы реализации коррекционных занятий

### 1 этап -Диагностический

Прежде чем помочь детям в преодолении страхов, необходимо выяснить, каким конкретно страхам они подвержены. При изучении тревожности и страхов у детей младшего школьного возраста целесообразно использовать следующие методики: методика А.И. Захарова «Опросник для детей на наличие страхов», методика «Неоконченные предложения», методика Филлипса «Школьная тревожность», проективные методики – «Рисунок несуществующего животного», «Рисунок страха».

Внешне у тревожных детей серьезное, сдержанное выражение лица, опущенные глаза, на стуле сидит аккуратно, старается не делать лишних движений, не шуметь, предпочитает не обращать на себя внимание окружающих. Таких детей называют скромными, застенчивыми. Родители сверстников обычно ставят их в пример своим сорванцам: «Смотри, как хорошо ведет себя Саша. Он не балуется на прогулке. Он каждый день аккуратно складывает игрушки. Он слушается маму». И, как ни странно, весь этот перечень добродетелей бывает правдой – эти дети ведут себя «правильно».

Для фронтальной диагностики используется проективная методика «Рисунок несуществующего животного» и методика Филлипса «Школьная тревожность».

Рисунки отличаются обилием штриховки, сильным нажимом, а также маленькими размерами изображений. Нередко такие дети «застревают» на деталях, особенно мелких.

Для углубленной диагностики проводится методика А.И. Захарова «Опросник для детей на наличие страхов».

### 2 этап - Информационный

По результатам диагностики детей проводятся диагностические и просветительские беседы с родителями ребёнка, а также с его педагогами. Так как для обеспечения комплексной работы необходимо привлечение всех сторон жизни ребёнка. Иначе «борьба» со страхами может быть сведена к борьбе с конкретными, постоянно сменяющими друг друга страхами, а не с самим ключевым предметом тревоги и страха ребёнка. Таким образом, при проведении консультаций для родителей и учителей и своевременной просветительской работе, мы можем обеспечить наиболее эффективную работу со страхами и тревогами ребёнка.

### 3 этап – Коррекционный

Коррекционные занятия с детьми с тревогой и страхами проводятся преимущественно индивидуально, поскольку для каждого ребёнка разрабатывается индивидуальный план занятий, ориентированный на его личностные особенности, его конкретные страхи и тревоги. Главный акцент ставится на достижении эмоционального контакта между ребёнком и психологом, поскольку опыт работы с такими детьми показал, что при наличии эмоционального контакта и атмосферы доверия на занятиях, «ведущим» в работе становится ребёнок, который в сущности сам указывает страхи и подсказывает причины, по которым эти страхи возникают. Психологу остаётся обеспечивать поддержку ребёнку, как со своей стороны, так и со стороны родителей и педагогов. Для обеспечения этой поддержки психологом проводятся консультативные и просветительские беседы со значимыми взрослыми в окружении ребёнка, а также совместные занятия для родителей и ребёнка.

«Канвой» для разработки плана коррекционных занятий являются следующие методы работы и упражнения, которые уже много раз оправдали себя в работе со страхами.

1. рисуем страхи.

Повторное переживание страха при отображении на рисунке приводит к ослаблению его травмирующего звучания. Рисование неотрывно от эмоций удовольствия, радости, восторга, восхищения, даже гнева, но с его помощью уменьшается проявление страхов. В первую очередь рисованием удается устранить воображаемые страхи, затем страхи, основанные на реальных травмирующих событиях, но произошедших достаточно давно. Если событие произошло недавно, то лучше подойдёт игра или др. методы.

2. чтение сказок, сочинение историй.

Параллельно с рисованием ребенку могут даваться задания сочинить реальную или фантастическую историю, в которой находили бы отражение страхи. Нужно точно обозначить свой страх, разработать сюжет, драматизировать его, отразить себя, если не прямо, то косвенно в одной из ролей, выйти на активную позицию и найти выход из критической ситуации, т.е. «счастливый конец». Помощь взрослых - минимальная.

Как в рисовании страхов по контрасту, где ребенок изображает себя небоящимся, так и здесь страхи преодолеваются посредством заранее продуманного терапевтически ориентированного сюжета. В рассказах выявляются причины и время появления страхов, кто и как может помочь избавиться от страхов. Они бывают открытиями для родителей.

3. игры.

Игра - мощный инструмент воздействия на детскую психику. Игра обладает терапевтической функцией, поскольку в ней травмирующие жизненные обстоятельства переживаются в условном, а значит, ослабленном виде и, кроме того, происходит их эмоциональное отреагирование- катарсис.

Организованные игры:

«Прятки»- отмирает в младшем школьном возрасте;

«Жмурки»- отмирает в младшем школьном возрасте;

«Пятнашки»- отмирает в подростковом возрасте;

и др. о них хорошо описано у А.И.Захарова и Т. Шишовой.

Установочные ролевые игры-драматизации. У школьников совместно со взрослыми и сверстниками разыгрываются различные ситуации беспокойства, тревоги и страха, испытываемые в школе. Важно, чтобы боящиеся учителя ученики побывали в его роли.

4. эмоциональные качели.

Переход из одного состояния в другое (противоположное), переменный переход от состояния опасности к состоянию безопасности. Ребенок испытывает «прочность» своих регуляторных возможностей, обучается управлять своим состоянием. Пример: с темнотой ребенок «играет», то забегает в темную комнату, то выбегает из нее на свет.

Качели можно проводить практически с любым страхом, но лишь в том случае, если ребенок не является заранее настроенным по какой-либо причине против такого упражнения, это состояние ребенка может быть кратковременным и надо дождаться более благоприятного самочувствия ребенка.

5. мышечная релаксация.

а) расслабление через напряжение: например, сильно сжать руки в кулаки на несколько секунд (до 15 сек.) и медленно отпустить.

б) расслабление через растяжение: например, медленно с удовольствием потянуться.

6. дыхательные упражнения.

Во время вдоха происходит активация психического состояния человека, а во время выдоха – успокоение и расслабление всего организма.

Примечания и выводы, сделанные в ходе коррекционных занятий с учащимися.

Выводы по первому разделу

Как только возникает тревога, в душе ребенка включается целый ряд механизмов, которые "перерабатывают" это состояние во что-то другое, пусть тоже неприятное, но не столь невыносимое. Такой ребенок может внешне производить впечатление спокойного и даже самоуверенного, но необходимо научиться распознавать тревожность и "под маской".

Над проблемой «тревожности» у детей, работали многие психологи. Так, например, Рогов Евгений Иванович разработал коррекционную работу с учащимися, испытывающие так называемую открытую тревогу, Рогов Е.И. предлагают ряд приемов, например «приятное воспоминание», где школьнику предлагается представить себе ситуацию, в которой он испытывал полный покой, расслабление и как можно ярче, стараясь вспомнить все ощущения или прием «Улыбка», где даются упражнения для расслабления мышц лица.

Ролевая игра - это мощный стимул в обучении, это разнообразная и сильная мотивация. Посредством игры гораздо активнее и быстрее происходит возбуждение познавательного интереса, отчасти потому, что человеку по своей природе нравится играть, другой причиной является, то, что мотивов в игре гораздо больше, чем у обычной учебной деятельности. Ф.И. Фрадкина, исследуя мотивы участия школьников в играх, замечает, что некоторые учащиеся участвуют в играх, чтобы реализовать свои способности и потенциальные возможности, не находящие выхода в других видах учебной деятельности, другие чтобы получить высокую оценку, третьи - чтобы показать себя перед коллективом, четвертые решают свои коммуникативные проблемы и т.п.

Опыт занятий с детьми с тревожностью и страхами доказал преимущество индивидуальных занятий. Так как в первую очередь в работе с такими детьми необходимо достижение эмоционального контакта между ребёнком и психологом. При наличии эмоционального контакта и атмосферы доверия на занятиях, «ведущим» в работе становится ребёнок, который в сущности сам указывает на свои страхи и подсказывает причины, по которым эти страхи возникают. Психологу остаётся обеспечивать поддержку ребёнку, как со своей стороны, так и со стороны родителей и педагогов в его работе со страхами и тревогой. Все методы работы, применяемые в данном случае (такие как рисование, игра, лепка, сказка и т.д.) – прекрасно известные ребёнку занятия, знакомые ему с самого маленького возраста. Дети интуитивно находят способ одержать победу над своим страхом, психолог в этой ситуации выступает как помощник, который мало помалу отступает на второй план. Ведь в сущности наша задача не искоренить страх (что очень трудно сделать, так как мы уничтожаем только верхнюю часть айсберга), а помочь ребёнку выбрать способ справиться со страхом и тревогой, в каком бы обличье они не являлись ему. Поэтому работа психолога в этом ключе постепенно должна быть сведена к роли «второй скрипки».

Ключевой момент в работе с тревожностью и страхами ребёнка – просветительские и консультативные беседы с родителями и педагогами. Родители зачастую не придают значения своим словам и поступкам, не замечая, как они выглядят со стороны. Так, в приведённом случае, ребёнок боялся «омоновцев», но страх появился не сразу – сначала он увидел их по телевизору и не смог понять, на чьей они стороне, а родители, будучи заняты своими делами, отмахнулись от ответов на вопросы ребёнка. Застенчивый и тревожный ребёнок не станет обращаться за разъяснением к кому бы то ни было другому, таким образом, ему не остаётся более ничего, кроме как самому отнести данный объект к какой-либо группе (это всё-таки менее страшно, чем неизвестность).

На всякий случай, ребёнок относит все неизвестные объекты к группе «потенциально опасные», так рождаются новые и новые страхи. Когда же ребёнок на занятиях чувствует доверительный характер беседы, у него вновь появляется потребность обсуждать непонятные для него вещи и эти «потенциально опасные объекты» становятся уже не такими страшными для него. Таким образом, просветительские беседы с родителями необходимы, чтобы показать им механизм образования страхов со стороны и доказать необходимость обеспечения ребёнку доверительной атмосферы дома.

Случается, что родители противятся работе психолога, даже если инициатива диагностики ребёнка исходила именно от них. Конечно, это происходит не явно, на консультациях родители соглашаются с рекомендациями, проявляют беспокойство за эмоциональное состояние ребёнка, но в реальности не делают ничего, чтобы помочь ему справиться со своей тревогой. В этом случае родители извлекают своеобразную выгоду из такого положения дел. Так, например, называя своих детей «детьми индиго», они тем самым подчёркивают их исключительность, как бы убеждая самого себя в необычности своего ребёнка. Или запугивая своего тревожного ребёнка рассказами про жестокие драки старшеклассников, обеспечивают себе спокойствие, зная, что ребёнок будет тихо вести себя в школе и на перемене не будет отходить от учителя. В таком случае вопрос уже стоит в том, чтобы работать сначала исключительно с родителями, а потом уже с детьми. Поскольку без поддержки родителей работа с детскими страхами сводится к нулю.

**Раздел 2.Опытно – экспериментальная работа**

## 2.1. Организация и проведение исследования

Целью данного этапа экспериментального исследования является выявление тревожности у детей младшего школьного возраста, с последующей коррекцией по средством ролевых игр. Также, попытаемся найти связь тревожности с неблагополучным типом семейных отношений.

Для выявления детей с ярко выраженной тревожностью были использованы:

Методика «Измерения уровня тревожности Тейлора»

Методика «Измерения уровня тревожности Тейлора» (адаптированная Немчиным Т.А.). Методика предназначена для измерения уровня тревожности. Опросник состоит из 50 утверждений. Он может предъявляться испытуемому либо списком, либо, как набор карточек с утверждениями. Подсчитывается количество ответов испытуемого, свидетельствующих о тревожности.

Оценка 40-50 баллов рассматривается как показатель очень высокого уровня тревожности, 25-40 баллов свидетельствуют о высоком уровне тревоги, 15-25 баллов – о среднем (с тенденцией к высокому) уровне, 5-15 баллов – о среднем (с тенденцией к низкому) уровне, и 0-5 баллов – о низком уровне тревожности.

Далее работа направлена на выявление знаний родителей о ребёнке и изучение родительских отношений с детьми.

При работе с родителями можно использовать следующие методы:

-анкетирование;

-тестирование: «Родительское отношение к детям» (А.Я. Варга, В.В. Столин).

Для этого используется тест Р. Бернса и С. Коуфмана

«Кинетический рисунок семьи».

Цель: - исследование межличностных отношений в семье (глазами ребёнка); - выявление отношений в семье, вызывающих тревогу у ребёнка.

Методика проведения:

Ребёнку предлагается лист бумаги, карандаши. Ставится условие: необходимо нарисовать свою семью так, чтобы её члены были чем-либо заняты

Формативными особенностями считается качество изображения: тщательность прорисовки или небрежность в рисовании отдельных членов семьи, красочность изображения, положение объектов на листе, заштрихованность, размеры.

Содержательными характеристиками рисунка являются: изображение деятельности членов семьи, их взаимное расположение по отношению друг к другу и к ребёнку, присутствие или отсутствие членов семьи и самого ребёнка, а также соотношение людей и вещей на рисунке.

Анализ результатов рисунков осуществлялся по следующим показателям:

1.Наличие беспокойства у детей об отношении к ним взрослых.

2.Эмоциональное напряжение и дистанция.

3.Дискомфорт.

4.Наличие враждебности по отношению к взрослым.

На основании этих показателей выявили уровни влияния семейных отношений на ребёнка.

К высокому уровню детско-родительских отношений относим рисунки, где ребёнку комфортно в семье, на рисунке присутствуют все члены семьи, в центре рисунка – сам ребёнок в окружении родителей; изображает себя и родителей нарядными, тщательно прорисовывает каждую линию, на лицах взрослых и ребёнка – улыбка, прослеживается спокойствие в позах, движениях.

Средний уровень детско-родительских отношений: отсутствие кого-либо из членов семьи, наличие беспокойства, ребёнок рисует себя грустным, вдали от родителей, наличие враждебности по отношению к взрослым через штриховку деталей, отсутствие некоторых частей тела (рук, рта).

Низкий уровень детско-родительских отношений: наличие одного из родителей с предметом, угрожающим для ребёнка (ремень), запуганное выражение лица ребёнка, ощущение эмоционального напряжения через использование в рисунке тёмных красок.

Наличие враждебности по отношению к родителям прослеживается через прорисовку таких деталей, как разведённые руки, растопыренные пальцы, оскаленный рот и т.д.

**В качестве примера разберём несколько рисунков**. Настя С. помещает себя в центр в окружении папы и мамы. Изображает себя и родителей весёлыми, счастливыми, все линии чётко прорисовывает, на рисунке много цветов. Всё это свидетельствует о благополучии в детско-родительских отношениях.

На рисунке Гали К. изображена вся семья за ужином. На лицах взрослых и ребёнка – улыбки, линии чётко прорисованы, в позах взрослых и ребёнка прослеживается спокойствие. По рисунку видно, что девочке в этой семье комфортно и уютно.

Артём С. нарисовал всю семью, все члены семьи улыбаются, кроме самого Артёма (у него вообще отсутствует рот). Руки у всех расставлены в стороны. Всё говорит о том, что ребёнку не очень комфортно в этой семье.

Игорь Р. изобразил только себя и папу, они достаточно удалены друг от друга, что говорит о чувстве отверженности. Помимо этого, папа занимает достаточно агрессивную позицию: руки раскинуты в стороны, пальцы длинные, подчёркнутые. Мама на рисунке отсутствует. Анализируя этот рисунок, можно понять, что ребёнок не удовлетворён своим положением в семье и отношением к нему родителей.

### Методика «Неоконченные предложения»

Цель: Получить дополнительные сведения об отношении родителей к детям и детей к родителям, выявить причины, вызывающие тревожность у детей.

Методика проведения:

Детям предлагается закончить ряд предложений без предварительного обдумывания. Опрос ведётся в быстром темпе, чтобы ребёнок отвечал бы первое, что придёт в голову .Результаты этого обследования помогут выявить отношения детей к родителям. Например, ответ Сиюховой Насти – «Мой папа очень весёлый», «Моя мама и я любим стряпать»; Аскера А.: «Моя мама добрая», «Мой папа и я играем в конструктор»; Негативные отношения: Тугуз В.- «Думаю, что моя мама редко обнимает меня»; Орловой М.: «Моя мама ругается»; Игоря Р.. пояснила: «Мой папа и я никогда не играем».

По результатам данной методики можно сделать вывод, что во многих семьях дети испытывают тревожность в отношениях с родителями, между ними нет взаимопонимания.

Результаты теста представлены в диаграмме 1.

Диаграмма 1.

Условные обозначения:

 - высокий уровень детско-родительских отношений (7 детей)

 - средний уровень детско-родительских отношений (12 детей)

 - низкий уровень детско-родительских отношений ( 2 детей)

## 2.2. Анализ экспериментальной работы

По результатам тестирования мы можем судить, что далеко не во всех семьях царит атмосфера положительных детско-родительских отношений. В основном они носят переменный характер.

К высокому уровню детско-родительских отношений относятся рисунки Курижевой Фатимы, Сиюховой Насти, Купиной Гали, Малявиной Яны, Рубанова Ивана, Аутлева Аскера, Кбатова Даниила. На этих рисунках ребенку комфортно в семье. На рисунке присутствую все члены семьи: в центре сам ребенок, в окружении – родители. Дети изображают себя и родителей нарядными; тщательно прорисовывает каждую линию: на лицах взрослых и ребенка улыбка, в позах прослеживается спокойствие. К среднему уровню детско-родительских отношений отнесены рисунки Бибаковой Люды, Снахо Артема, Орловой Марии, Трепет Алисы, Дрягиной Валерии, Емцева Даниила, Берстнева Никиты, Шиковой Заремы, Ивановой Светы, Хаджуова Арсена, Мерзаканова Махмуда. На этих рисунках видно, что ребенку в семье не очень комфортно, на некоторых рисунках отсутствует кто-либо из членов семьи. Видно наличие беспокойства, т.к. ребенок рисует себя грустным, вдали от родителей. К низкому уровню детско-родительских отношений можно отнести рисунки Тугуз Вячеслава, Розанова Игоря. На этих рисунках видно, что, запуганное выражение лица ребенка, ощущение эмоционального напряжения, через использование в рисунке темных красок.

На наш взгляд, причинами, повлекшими за собой возрастание тревожности у детей, является то, что:

* у родителей не сформировано полное представление о воспитании ребенка;
* ребенок не ощущает себя уютно и комфортно в семье (он не удовлетворен своим положением в семье);
* дети растут в условиях дефицита добра, ласки, любви; боятся наказания;
* в семье – неблагоприятная обстановка; чрезмерная опека.

Так Хаджуов Арсен мечтает с папой поиграть, значит, ему не хватает внимания со стороны отца.

Шикова Зарема боится наказания - видна чрезмерная строгость;

Береснев Никита хочет почаще с родителями гулять, значит ему не хватает родительской ласки и заботы;

Мерзаканов Махмуд мечтает, чтобы мама не плакала, значит в семье несколько напряженная обстановка;

Емцев Даниил говорит о том, что его часто ругают – присутствие чрезмерной строгости;

Иванова Света думает о том, чтобы было можно поиграть с подругами – прослеживается чрезмерная опека и ребенку не хватает свободы;

Трепет Алиса жалуется, что ее не отпускают погулять с бабушкой – налицо конфликтная ситуация в семье, от чего ребенок испытывает тревожность;

Купина Галя говорит о том, она с папой и мамой часто ездят отдыхать - в семье доброжелательные отношения;

Малявина Яна с гордостью сообщает, что мама с ней часто играет и ей с мамой очень интересно – видно, что в семье дружелюбные отношения

Аутлев Аскер мечтает заботится о маме- в семье проявляется заботливость к членам семьи.

Разапов Игорь мечтает о том, чтобы мама с папой не ссорились- в семье прослеживается несколько напряженная обстановка, ребенок испытывает тревожность.

Итак, нами было выявлено 2 детей, которые не удовлетворены своим положением в семье. Они часто испытывают дискомфорт. Это видно по рисунку, где они изображают себя вдалеке от взрослых, а также с грустным выражением лица.

И наоборот, 7 детей в семье имеет положительные детскородительские отношения. На их рисунках семья изображена в полном составе, где ребенок помещен в центре, а также преобладание светлых тонов. В этих семьях царит благоприятная обстановка, забота.

И 10 детей, где дети в семье не всегда чувствуют себя комфортно и уютно

На наш взгляд, это происходит, потому что присутствует чрезмерная опека или чрезмерная строгость, что вызывает повышенную тревожность в поведении детей.

Следовательно, 12 детей имеют тревожность:

- страх наказания;

- боязнь сделать что-то не так, за что потом его не будут любить;

Для преодоления тревожности у детей, вызванной нарушениями в детско-родительских отношениях, нами была составлена программа, направленная на их коррекцию.

***Цель коррекционной программы****:*

* создание психолого-педагогических условий для преодоления тревожности у детей через коррекцию детско-родительских отношений;
* апробирование эффективных форм работы с родителями, направленных на повышение педагогической грамотности.

***Задачи****:*

Формирование знаний о психолого-педагогических особенностях ребенка Формирование позитивных взаимоотношений между родителями и детьми.

Коррекция тревожности у детей в системе детско-родительских отношений. Коррекционная программа была направлена на работу с родителями и детьми. Содержание работы реализовывалось через ряд этапов: пропедевтический; вводный; развивающий; контрольно-оценочный.

На формирующем этапе в исследовании приняло участие 20 родителей и 20 детей

В результате предшествующей диагностики мы предположили, что этих детей не устраивают взаимоотношения с родителями.

**Д**ля преодоления тревожности у детей, вызванной нарушениями в детско-родительских отношениях, составляется программа, направленная на их коррекцию.

**ЭТАПЫ**

1.Пропедевтический этап.

**Цель:**

* снятие тревожности и напряженности в отношениях между родителями и детьми;
* повышение уверенности в собственных силах;
* устранение отрицательных эмоций (одно занятие).

Вводный этап.

**Цель:** повысить психолого-педагогическую грамотность родителей; развивать умения, направленные на общение детей с родителями.

(три занятия).

ФОРМЫ И СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ РОДИТЕЛИ и ДЕТИ

**Совместные детско-родительские занятия**

Знакомство с родителями и детьми в круге:

Все участники встают в круг и берутся за руки.

 Ведущий предлагает каждому назвать себя и рассказать о себе то, что считает важным, чтобы знали о нём другие (кем работает, чем любит заниматься и т.д.).

Психологические игры и упражнения, направленные на релаксацию.

(«Комплименты», «Волшебный клубок»).

.Изучение психолого-педагогической литературы

1.Проведение этических бесед на темы:

(Мухина «Шестилетний ребёнок»)

 «Семейные праздники», «Как быть вежливым».

.Просмотр видеофильма: «Шестилетка, каков ты?» .Рисунки детей, отражающие семью и каждого родителя в отдельности.

.Родительское собрание на тему «Мы и наши родители. Семейные линии».

Составление рассказов о семье.

Резюмируя вышесказанное, можно сделать некоторые ***выводы*** о закономерностях формирования ответственности в младшем школьном возрасте и о влиянии на сформированность этого свойства личности стратегий воспитания родителей:

Наибольшее количество детей младшего школьного возраста проявляет средний уровень сформированности ответственности

Преобладание среднего уровня может свидетельствовать о том, что в этом возрасте ответственность находится на определённом этапе формирования.

На высокий уровень сформированности ответственности влияют эмоционально теплые, доверительные отношения между ребенком и родителями, принятие ребенка, с признанием его прав и достоинств, наличие сотрудничества, равенства в отношениях с родителями.

Негативно на формировании ответственности ребенка отражается наличие строгих и завышенных требований со стороны родителей, повышенная тревожность за ребенка, строгость в отношении к нему и сверхконтроль, а так же ограничение автономности и независимости ребенка.

Ход коррекционной работы:

Первый этап, направленный на установление доброжелательных отношений с родителями и детьми, начался со знакомства. Ведущий назвал свое имя и рассказал о себе и предложил сделать то же самое остальным. Во время проведения игр не все родители и дети были раскованны.

Общее впечатление от занятия у родителей и детей положительное.

На втором этапе родители были более активны, с интересом прослушали лекцию о психологических особенностях детей шестилетнего возраста. Они отметили актуальность этой темы. Просмотр фильма вызвал эмоциональный отклик, многие родители посмотрели на детей другими глазами.

Проведенное родительское собрание помогло понять многим родителям, что они воспитывают своих детей так же, как воспитывали когда-то их самих, осознали свои ошибки в воспитании.

Дети также принимали активное участие в беседах. Все с удовольствием рассказывали о праздниках, которые они отмечают семьей.

На третьем этапе все родители принимали активное участие в дискуссии. Велось активное обсуждение при разрешении педагогических ситуаций. Большинству родителей не составило труда охарактеризовать своего ребенка.

Для выявления детских страхов, для развития умения говорить о своих негативных переживаниях открыто с детьми провели упражнение «Расскажи свои страхи». Сначала дети не решались говорить, чего они боятся, но после рассказа ведущего о своих детских страхах дети включились в разговор и рассказали свои страхи. Только Руслан М. сказал: «Я не знаю, чего я боюсь!». В рисовании своих страхов дети с удовольствием принимали участие.

На совместном детско-родительском занятии было изготовлено много интересных поделок. Было видно, что детям очень нравится совместная работа с родителями. Очень красивую птицу сделали Вадим К. вместе со своим папой. После изготовления поделок была организованна выставка.

В играх также участвовали все с удовольствием. Только маме Игоря Р. показалось, что упражнения, которые выполняет ее сын, слишком сложные, и она отказалась от них, что вызвало негативную реакцию у ребенка.

В основном занятия на этом этапе проходили в теплой и дружеской обстановке.

На четвертом этапе родители делились впечатлениями о проведенных занятиях. Они пришли к общему мнению, что стали по-другому смотреть на своих детей, пересмотрели свои отношения с ними, стали обращать внимание на своего ребенка как на личность.

Папа Вадима К. сказал: «Мне так понравились ваши занятия, я открыл много нового для себя, понял, в чём мы допускали ошибки при воспитании своего сына. Теперь у нас дома благоприятная атмосфера и нашу семью можно назвать счастливой».

Дети с большой любовью делали подарки в виде рисунков для своих родителей.

В результате мы провели спортивный праздник для детей и родителей, который прошел в очень веселой обстановке.

Все закончилось чаепитием. Родители и дети делились своими положительными эмоциями.

Таким образом, коррекционные занятия позволили установить более теплый эмоциональный контакт между родителями и детьми, способствовали закреплению доброжелательности и понимания в их взаимоотношениях.

На наш взгляд, наиболее эффективными формами работы были дискуссии, так как каждый высказывал свое мнение и всей группой находили наиболее оптимальное решение проблемы: проигрывание педагогических ситуаций, потому что со стороны можно лучше увидеть и осознать ошибки, которые ты сам допускаешь; совместные занятия с детьми – они сближают родителей и детей, помогают лучше понять друг друга.

##

## 2.3. Практическая работа. Общие рекомендации по коррекции тревожности младшего школьного возраста

Очень полезно применять в работе с тревожными детьми ролевые игры. Разыгрывать можно как знакомые ситуации, так и те, которые вызывают особую тревогу ребенка (например, ситуация "боюсь воспитателя, учителя" даст ребенку возможность поиграть с куклой, символизирующей фигуру педагога; ситуация "боюсь войны" позволит действовать от имени фашиста, бомбы, то есть чего-то страшного, чего боится ребенок).

Игры, в которых кукла взрослого исполняет роль ребенка, а кукла ребенка - роль взрослого, помогут ребенку выразить свои эмоции, а вам - сделать много интересных и важных открытий. Тревожные дети боятся двигаться, а ведь именно в подвижной эмоциональной игре (война, "казаки-разбойники") ребенок может пережить и сильный страх, и волнение, и это поможет ему снять напряжение в реальной жизни.

### Снятие мышечного напряжения.

Желательно при работе с тревожными детьми использовать игры на телесный контакт. Очень полезны упражнения на релаксацию, техника глубокого дыхания, занятия йогой, массаж и просто растирания тела.

Еще один способ снятия излишней тревожности - раскрашивание лица старыми мамиными помадами. Можно также устроить импровизированный маскарад, шоу. Для этого надо приготовить маски, костюмы или просто старую взрослую одежду. Участие в представлении поможет тревожным детям расслабиться. А если маски и костюмы будут изготовлены руками детей (конечно, с участием взрослых), игра принесет им еще больше удовольствия.

Подробнее проведение игр на релаксацию описано в разделе "Игры для тревожных детей".

### Работа с родителями тревожного ребенка.

Совершенно очевидно, что ни один родитель не стремится к тому, чтобы его ребенок стал тревожным. Однако порой действия взрослых способствуют развитию этого качества у детей.

Нередко родители предъявляют ребенку требования, соответствовать которым он не в силах. Малыш не может понять, как и чем угодить родителям, безуспешно пробует добиться их расположения и любви. Но, потерпев одну неудачу за другой, понимает, что никогда не сможет выполнить все, чего ждут от него мама и папа. Он признает себя не таким, как все: хуже, никчемнее, считает необходимым приносить бесконечные извинения.

Чтобы избежать пугающего внимания взрослых или их критики, ребенок физически и психически сдерживает свою внутреннюю энергию. Он привыкает мелко и часто дышать, голова его уходит в плечи, ребенок приобретает привычку осторожно и незаметно выскальзывать из комнаты. Все это отнюдь не способствует развитию ребенка, реализации его творческих способностей, мешает его общению со взрослыми и детьми, поэтому родители тревожного ребенка должны сделать все, чтобы заверить его в своей любви (независимо от успехов), в его компетентности в какой-либо области (не бывает совсем неспособных детей).

Прежде всего, родители должны ежедневно отмечать его успехи, сообщая о них в его присутствии другим членам семьи (например, во время общего ужина). Кроме того, необходимо отказаться от слов, которые унижают достоинство ребенка ("осел", "дурак"), даже если взрослые очень раздосадованы и сердиты. Не надо требовать от ребенка извинений за тот или иной поступок, лучше пусть объяснит, почему он это сделал (если захочет). Если же ребенок извинился под нажимом родителей, это может вызвать у него не раскаяние, а озлобление.

Полезно снизить количество замечаний. Предложите родителям попробовать в течение одного только дня записать все замечания, высказанные ребенку. Вечером пусть они перечитают список. Скорее всего, для них станет очевидно, что большинство замечаний можно было бы не делать: они либо не принесли пользы, либо только повредили вам и вашему ребенку.

Нельзя угрожать детям невыполнимыми наказаниями: ("Замолчи, а то рот заклею! Уйду от тебя! Убью тебя!"). Они и без того боятся всего на свете. Лучше, если родители в качестве профилактики, не дожидаясь экстремальной ситуации, будут больше разговаривать с детьми, помогать им выражать свои мысли и чувства словами.

Ласковые прикосновения родителей помогут тревожному ребенку обрести чувство уверенности и доверия к миру, а это избавит его от страха насмешки, предательства.

Родители тревожного ребенка должны быть единодушны и последовательны, поощряя и наказывая его. Малыш, не зная, например, как сегодня отреагирует мама на разбитую тарелку, боится еще больше, а это приводит его к стрессу.

Родители тревожных детей часто сами испытывают мышечное напряжение, поэтому упражнения на релаксацию могут быть полезны и для них. Но, к сожалению, наши отношения с родителями не всегда позволяют открыто сказать им об этом. Не каждому можно порекомендовать обратить внимание прежде всего на себя, на свое внутреннее состояние, а потом предъявлять требования к ребенку.

В таких ситуациях можно сказать родителям: "Ваш ребенок часто бывает скованным, ему было бы полезно выполнять упражнения на расслабление мышц. Желательно, чтобы вы выполняли упражнение вместе с ним, тогда он будет делать их правильно".

Родители, которые следуют таким рекомендациям, через некоторое время отмечают приятные ощущения в теле, улучшение общего состояния. Они, как правило, готовы к дальнейшему сотрудничеству.

Подобные занятия можно рекомендовать не только родителям, но и педагогам. Ведь ни для кого не секрет, что тревожность родителей зачастую передается детям, а тревожность педагога - ученикам и воспитанникам. Вот потому, прежде чем оказывать помощь ребенку, взрослый должен позаботиться о себе.

С целью профилактики тревожности можно использовать наглядную информацию. В детском саду или в школе на стенде можно разместить, например, памятку, в основу рекомендаций которой легли советы Е. В. Новиковой и Б. И. Кочубей.

### Профилактика тревожности (Рекомендации родителям).

1. Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей. (Например, нельзя говорить ребенку: "Много ваши учителя понимают! Бабушку лучше слушай!")

2. Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.

3. Учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, что они не могут выполнить. Если ребенку с трудом дается какой-либо учебный предмет, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов не забудьте похвалить.

4. Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.

5. Если по каким-либо объективным причинам ребенку трудно учиться, выберите для него кружок по душе, чтобы занятия в нем приносили ему радость и он не чувствовал себя ущемленным.

Если родители не удовлетворены поведением и успехами своего ребенка, это еще не повод, чтобы отказать ему в любви и поддержке. Пусть он живет в атмосфере тепла и доверия, и тогда проявятся все его многочисленные таланты.

### Как играть с тревожными детьми

На начальных этапах работы с тревожным ребенком следует руководствоваться следующими правилами:

1. Включение ребенка в любую новую игру должно проходить поэтапно. Пусть он сначала ознакомится с правилами игры, посмотрит, как в нее играют другие дети, и лишь потом, когда сам захочет, станет ее участником.

2. Необходимо избегать соревновательных моментов и игр, в которых учитывается скорость выполнения задания, например, таких как "Кто быстрее?".

3. Если вы вводите новую игру, то для того чтобы тревожный ребенок не ощущал опасности от встречи с чем-то неизвестным, лучше проводить ее на материале, уже знакомом ему (картинки, карточки). Можно использовать часть инструкции или правил из игры, в которую ребенок уже играл неоднократно.

4. Игры с закрытыми глазами рекомендуется использовать только после длительной работы с ребенком, когда он сам решит, что может выполнить это условие.

Если ребенок высокотревожен, то начинать работу с ним лучше с релаксационных и дыхательных упражнений, например: "Воздушный шарик", "Корабль и ветер", "Дудочка", "Штанга", "Винт", "Водопад" и др.

Чуть позднее, когда дети начнут осваиваться, можно к этим упражнениям добавить следующие: "Подарок под елкой", "Драка", "Сосулька", "Шалтай-Болтай", "Танцующие руки".

В коллективные игры тревожного ребенка можно включать, если он чувствует себя достаточно комфортно, а общение с другими детьми не вызывает у него особых трудностей. На этом этапе работы будут полезны игры "Дракон", "Слепой танец", "Насос и мяч", "Головомяч", "Гусеница", "Бумажные мячики".

Игры "Зайки и слоны", "Волшебный стул" и др., способствующие повышению самооценки, можно проводить на любом этапе работы. Эффект от этих игр будет лишь в том случае, если они проводятся многократно и регулярно (каждый раз можно вносить элемент новизны).

Работая с тревожными детьми, следует помнить, что состояние тревоги, как правило, сопровождается сильным зажимом различных групп мышц. Поэтому релаксационные и дыхательные упражнения для данной категории детей просто необходимы. Инструктор по лечебной гимнастике Л. В. Агеева сделала подборку таких упражнений для дошкольников. Мы несколько модифицировали их, внесли игровые моменты, не меняя содержания.

# Выводы по второму разделу

Метод коррекции тревожности представляется как планомерный и систематический процесс и осуществляется в три этапа. На первом этапе составляется план работы с каждым ребенком, основанный на психолого-педагогическом и семейном «диагнозе». Он включает групповую и индивидуальную игровую терапию. Задача первого этапа - вскрыть конфликты и устранить препятствия, мешающие адекватным формам поведения и установлению контакта.

На втором этапе формируются поведенческие стереотипы в соответствии с общепринятыми нормами и возрастом.

На третьем этапе в процессе функциональных тренировок ставится задача научить корректным поведенческим реакциям в различных ситуациях с отрицательными и положительными стимулами.

Коррекция поведения проводится в процессе основного вида деятельности (игровой, учебной) и опирается на индивидуальный Уровень развития. Поэтому параллельно ведется работа по преодолению вариантов задержек развития, которая включает преодоление имеющихся дефектов сенсорики, общих и тонких произвольных движений, речи; формирование процессуальной и затем ролей вой игры; ознакомление с окружающими.

Как прием косвенного внушения широко используется библиотерапия. Эффективно проигрывание конфликтов г использованием ролевых игр, музыкальных сказочных инсценировок, причем при распределении ролей учитываются характерологические особей! и ости ребенка.

Указанные мероприятия, включая ритмику, ЛФК, коррекцию, внимания, памяти, мышления, рассматриваются как лечебно-педагогические и психотерапевтические и служат задачам профилактической реабилитации в плане предотвращения становления патологических форм поведения.

Коррекционную работу с детьми с гипердинамическим синдромом приходится начинать индивидуально, чтобы ограничить количество отвлекающих моментов. С целью организации, активизации и развития устойчивости внимания используются модифицированные варианты методики «Детский вариант корректурной пробыл (вычеркивание знакомых картинок, нарисованных на одной линии), «Зрительный диктант» (отыскивание в таблице 16 картинок, расположенных не по порядку), «Выбор по образцу» (отыскивание геометрических фигур одинакового цвета и размера среди других, рад положенных на доске). На занятиях ритмикой, ЛФК полезно использовать метод включения «неожиданных музыкальных сигналов» с целью затормозить избыточные двигательные импульсы.

В комплекс мероприятий по профилактической реабилитаций входит также психогигиеническая и корректировочная работа с родителями и липами ближайшего окружения. В этом плане используются индивид дуальные психотерапевтические беседы с родителями по тактике воспитания; участие родителей и детей в «проигрывании конфликтов», обучение родителей приемам коррекционной работы с детьми.

Возможности успешной психопрофилактической работы с данным контингентом родителей оказываются весьма ограниченными. Основной упор следует делать на активизацию помощи детям со стороны персонала медико-педагогических учреждений.

Дальнейшая разработка концепции профилактической реабилитации, внедрение разрабатываемых методик и мероприятий в специализированных медико-воспитательных учреждений и детских поликлиник является необходимым условием предотвращения формирования патологических форм нарушений поведения.

Заключение

По результатам анализа чаще всего у детей младшего школьного возраста выявляется страх ситуации проверки знаний - у 88% учащихся, страх самовыражения - у 60% учащихся, страх не соответствовать ожиданиям окружающих - у 60%, общая тревожность в школе, проблемы и страхи в отношениях с учителями - у 56%, фрустрация потребности в достижении успеха - у 52%.

Реже всего выражается переживание социального стресса и низкая физиологическая сопротивляемость стрессу. Эти факторы тревожности наблюдаются у 36% учащихся. Высокий уровень тревожности - больше 75% - наблюдался у 1 ученика, повышенный уровень тревожности - больше 50% - у 8 учащихся. У 17 учащихся общий уровень тревожности в норме.

Пользуясь этими результатами, а также на основе индивидуальных бесед, сделаны выводы, что высокий уровень тревожности вызван: плохой подготовкой к урокам; боязнью выразить свои возможности, так как дети считают, что они будут оценены ниже, чем их сверстники, которые показывают высокий уровень знаний и творчества; заниженной самооценкой; предъявлением со стороны учителя высоких требований; домашними неприятностями; высокими требованиями родителей; недостаточным вниманием и поддержкой родителей; не замечание учителем и родителями успехов ребенка.

Эти данные легли в основу развивающей программы по снятию тревожности у младших школьников, которые будут реализованы в течении следующих четвертей.

# Список литературы

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология: Учебник для студентов вузов.- М.: Академический Проект, 2001.
2. Альманах психологических тестов. - М.: КСП, 1995. - 400 с. ил.
3. Андреева А. Психологическая поддержка ребенка. // Воспитание школьников. - 2000. № 3.
4. Баркан А.И. Практическая психология для родителей, или Как научиться понимать своего ребенка. – М., АСТ-ПРЕСС, 1999.
5. Безруких М.М., Ефимова С.П. Ребенок идет в школу. - М., 1989.
6. Буянов М.И. Ребенок из неблагополучной семьи. - М., 1988.
7. Вайзман Н. Реабилитационная педагогика - М., 1996.
8. Вачков И. Умение владеть эмоциями. //Воспитание школьников. - 1998. -№5.
9. Гордон Л. А., Клопов Э. В. Что это было? - М., 1989.
10. Детская психология: типы семейных отношений [Электронный ресурс] – режим доступа: http://azps.ru
11. Захаров А.И. Авторский пакет методик «Клинико-психологическое консультирование при неврозах у детей и подростков».- М., 1997.
12. Захаров А.И. Дневные и ночные страхи у детей. - С-П., 2000.
13. Захаров А.И. Как предупредить отклонения в поведении детей. - М., 1993.
14. Земска М. Семья и личность: Пер. с польск. Васильева Л.В.: Из-во «Прогресс», 1986.
15. Зинченко, Мещериков // Психологический словарь. -М., 1999.
16. Кученко Т. О детской тревожности. // Воспитание школьников. 2002. - №5.
17. Макарова Е.Ч. Преодолеть страх или искусство терапия. – М., «Школа-Пресс», 1996.
18. Нартова-Бочавер С. Психология личности и межличностных отношений. – М.: Из-во ЭКСМО-Пресс, 2001.
19. Нартова-Бочавер С.: «Coping behavior» в системе понятий психологии личности.- Психол. журнал -1997.- №5-С.56
20. Немов Р.С. Основы психологического консультирования: Учебн. для студ. педвузов. – М.: Гуматит. Изд. Центр ВЛАДОС, 1999.
21. Немов Р.С. Психология. - М.: Просвещение, 1990. - 301 с.
22. Немов Р.С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учебн. заведений: В 3 кн. – М.:Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2000. – Кн. 1: Общие основы психологии.
23. Немов Р.С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учебн. заведений: В 3 кн. – М.:Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2000. – Кн. 2: Психология образования.
24. Немов Р.С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учебн. заведений: В 3 кн. – М.:Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2000. – Кн. 3: Психодиагностика. Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики.
25. Общая психология: Учебник для студентов пед.институтов. / А.В. Петровский, А.В. Брушлинский, В.П. Зинченко. / Под ред. А.В. Петровского. - 3-е изд. - М.: Просвещение, 1986. - 464 с., ил.
26. Общая психология: Учебное пособие для студентов пед. Институтов. /Под ред. В.В.Богословского и др. - М.: Просвещение, 1973. - 351 с., ил.
27. Овчарова Р.В. Практическая психология - М.,Т.Ц. «Сфера», 1996.
28. Ольшанский Д. Страх. // Диалог 1991 - №5
29. Основы психологии: Практикум / Ред.-сост. Столяренко Л.Д. – Ростов н/Д: «Феникс», 2001.
30. Панфилова М.А. Игратерапия общения - М., 2000.
31. Пиаже Ж. Избранные психологические труды - М., 1969.
32. Популярная психология для родителей / Под ред. Спиваковской А.С. -
33. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: Психологическая природа и возрастная динамика - Москва-Воронеж., 2000.
34. Психокоррекционная и развивающая работа с детьми. Под ред. И.В. Дубровиной. М.: Academa, 1998.
35. Психология личности: Словарь-справочник / Под редакцией П.П. Горностая и Т.М. Титаренко. – К.: Рута, 2001.
36. Психология младших школьников / Под ред. В.В. Давыдова. - М., 1990.
37. Риман Ф. Основные формы страха. - М., 1998.
38. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании: Учебное пособие. – М.: ВЛАДОС, 1996.
39. Словарь психолога-практика / Сост. Головин С.Ю. – Мн.: Харвест, 2001.
40. СПб.: СОЮЗ, 1997.
41. Спиваковская А. Психотерапия: игра, детство, семья – ООО Апрель Пресс, ЗАО Изд-во ЭКСМО – Пресс, 2000.
42. Спилберг Ч.Д. Ханина Ю.Л. Коррекция повышения тревожности детей / Ю.Л.Ханина [электронный ресурс] // Режим доступа: http://adalin.mospsy.ru
43. Фадин А. Страх –2. // Юность-2004 -№10-С.43
44. Фрейд З. Психология бессознательного. - М., 1989.
45. Фридман Л.Ф., Кулагина И.Ю. Психологический справочник учителя//Практическая психология в образовании – М.: Изд-во «Совершенство», 1998.
46. Фромм А. Азбука для родителей или как помочь ребенку в трудной ситуации, – Екатеринбург: Изд-во АРД ЛТД.,1997.
47. Шихи Г. Возрастные кризисы. Ступени личностного роста: пер. с англ. – СПб.: Ювента, 1999.
48. Шоттенлоэр Г. Рисунок и образ в терапии. С-Пб., 2001.
49. Эмоции, страх, стресс. // Вопросы психологии 1989 г, -N 4.

# Приложение 1

ТЕСТ-ОПРОСНИК РОДИТЕЛЬСКОГО ОТНОШЕНИЯ

(А.Я. ВАРГА, В.В. СТОЛИН)

 Инструкция: «Внимательно прочитайте утверждения, против каждого поставьте ответ «верно», если оно совпадает с вашим отношение к своему ребёнку, или «не верно», если не совпадает.

1.Я всегда сочувствую своему ребёнку.

2.Я считаю своим долгом знать всё, что думает мой ребёнок.

3.Я уважаю своего ребёнка.

4.Мне кажется, что поведение моего ребёнка значительно отклоняется от нормы.

5.Нужно подольше держать ребёнка в стороне от реальных жизненных проблем, если они его травмируют.

6.Я испытываю к ребёнку чувство расположения.

7.Хорошие родители ограждают ребёнка от трудностей жизни.

8.Мой ребёнок часто неприятен мне.

9.Я всегда стараюсь помочь моему ребёнку.

10.Бывают случаи, когда издевательское отношение к ребёнку приносит ему большую пользу.

11.Я испытываю досаду по отношению к своему ребёнку.

12.Мой ребёнок ничего не добьётся в жизни.

13.Мне кажется, что дети потешаются над моим ребёнком.

14.Мой ребёнок часто совершает такие поступки, которые кроме презрения, ничего не стоят.

15.Для своего возраста мой ребёнок немножко незрелый.

16.Мой ребёнок ведёт себя плохо специально, чтобы досадить мне.

17.Мой ребёнок впитывает в себя всё дурное, как «губка».

18.Моего ребёнка трудно научить хорошим манерам при всём старании.

19.Ребёнка следует держать в строгих рамках, тогда из него вырастет порядочный человек.

20.Я люблю, когда друзья моего ребёнка приходят к нам в дом.

21.Я принимаю участие в своём ребёнке.

22.К моему ребёнку «липнет» всё дурное.

23.Мой ребёнок не добьётся ничего в жизни.

24.Когда в компании знакомых говорят о детях, мне немножко стыдно, что мой ребёнок не такой умный и способный, как бы мне хотелось.

25.Я жалею своего ребёнка.

26.Когда я сравниваю своего ребёнка со сверстниками, они кажутся мне взрослее и по поведению, и по суждениям.

27.Я с удовольствием провожу с ребёнком всё свободное время.

28.Я часто жалею о том, что мой ребёнок растёт и взрослеет, и с нежностью вспоминаю его маленьким.

29.Я часто ловлю себя на враждебном отношении к ребёнку.

30.Я мечтаю о том, чтобы мой ребёнок достиг всего того, что мне не удалось в жизни.

31.Родители должны приспосабливаться к ребёнку, а не только требовать этого от него.

32.Я стараюсь выполнять все просьбы моего ребёнка.

33.При принятии семейных решений следует учитывать мнение ребёнка.

34.Я очень интересуюсь жизнью моего ребёнка.

35.В конфликте с ребёнком я часто могу признать, что он по-своему прав.

36.Дети рано узнают, что родители могут ошибаться.

37.Я всегда считаюсь с ребёнком.

38.Я испытываю к ребёнку дружеские чувства.

39.Основная причина капризов моего ребёнка – эгоизм, упрямство и лень.

40.Невозможно нормально отдохнуть, если проводить отпуск с ребёнком.

41.Самое главное, чтобы у ребёнка было спокойное и беззаботное детство.

42.Иногда мне кажется, что мой ребёнок не способен ни на что хорошее.

43.Я разделяю увлечения своего ребёнка.

44.Мой ребёнок может вывести из себя кого угодно.

45.Я понимаю огорчения своего ребёнка.

46.Мой ребёнок часто раздражает меня.

47.Воспитание ребёнка – сплошная нервотрёпка.

48.Строгая дисциплина в детстве развивает сильный характер.

49.Я не доверяю своему ребёнку.

50.За строгое воспитание дети благодарят потом.

51.иногда мне кажется, что ненавижу своего ребёнка.

52.В моём ребёнке больше недостатков, чем достоинств.

53.Я разделяю интересы своего ребёнка.

54.Мой ребёнок не в состоянии что-либо сделать самостоятельно, а если и сделает, то обязательно не так.

55.Мой ребёнок вырастет неприспособленным к жизни.

56.Мой ребёнок нравится мне таким, какой он есть.

57.Я тщательно слежу за состоянием здоровья моего ребёнка.

58.Нередко я восхищаюсь своим ребёнком.

59.Ребёнок не должен иметь секретов от родителей.

60.Я невысокого мнения о способностях моего ребёнка и не скрываю этого от него.

61.Очень желательно, чтобы ребёнок дружил с теми детьми, которые нравятся его родителям.

# Приложение 2

### Коррекционно-развивающее занятие для детей младшего школьного возраста «Как справиться с плохим настроением»

Из цикла занятий «Формирование эмоциональной стабильности и положительной самооценки у детей младшего школьного возраста»

**Цели**:

* Создать в группе доверительную обстановку, позволяющую детям проявлять свои чувства и говорить о них.
* Ввести наглядные образы, символизирующие разные настроения.
* Учить детей управлять своим настроением.
* Поставить «якоря» на успех.

**Материалы**:

* Перчаточная игрушка мышонок.
* Три стакана с водой.
* Блёстки.
* Порошок глины (зелёный или чёрный).
* 15 листов формата А–4 для детей («Три настроения», «Плохие мысли – хорошие мысли», мышонок-»якорь»).
* СD-диск (аудиокассета) с релаксационной музыкой.
* Плакат «Три настроения».
* Плакат «Правило».
* Плакат «Плохие мысли – хорошие мысли».

### Ход занятия.

Организационный момент.

Задача: Помочь детям включиться в игровую ситуацию, почувствовать себя свободнее.

Знакомство.

Представление помошника-Мышонка.

Педагог-психолог рассказывает ребятам о том, что сегодня на занятии они будут учиться справляться с плохим настроением, знакомит с игровым персонажем – перчаточной игрушкой Мышонком, и объясняет, что Мышонок будет помогать им справляться с плохим настроением.

/ Подходит с игрушкой к каждому ребёнку. Мышонок с ними «здоровается», жмёт руку, треплет по голове. (Это поможет детям включиться в игровую ситуацию, почувствовать себя свободнее.)/

1. Три вида настроения.

Задача: Открыть детям «правило-секрет»: наше настроение зависит от наших мыслей.

Педагог-психолог: Мышонок мой особенный, дело в том, что он умеет думать. Он очень любит учиться! Но самое удивительное у Мышонка - это его мысли. Они бывают очень разные. Иногда мысли Мышонка похожи на праздничный салют - яркие, быстрые, как разноцветные искорки, и тогда они блестят, играют, мчатся, а мир вокруг кажется таким разноцветным, как вода в этом стакане (бросает в стакан блёстки и палочкой их размешивает). В такие моменты у Мышонка замечательное настроение!

Ребята, а когда у вас бывает такое настроение? Что вы делали? О чём думали? /Ответы детей/

Но мысли не всегда похожи на салют, иногда они как озеро в хорошую, летнюю погоду – спокойные, тихие и очень-очень светлые. Когда мысли Мышонка такие, то он чувствует себя хорошо и уверенно (педагог-психолог берёт стакан с чистой водой). В это время его настроение похоже на чистую воду и мысли у него ясные и «чистые». Тогда Мышонок чувствует себя хорошо, у него всё получается, он всем доволен и всех любит.

?А такое настроение, когда у вас бывает? Что вы делали? О чём думали? /Ответы детей/

А иногда он чувствует себя очень плохо, даже отвратительно. То, что происходит с ним, напоминает что–то неприятное и мрачное. И тогда мысли Мышонка похожи на мутную лужу в плохую погоду (педагог-психолог берёт стакан с водой и высыпает в него глину).

(на доску вывешивается плакат «Три настроения»).

Приложение 1.

? Ребята, как вы думаете, что такое настроение? /Ответы детей/

Да, вы правы, настроение-это душевное состояние человека. Оно может быть разным: спокойным, радостным и грустным.

Обсуждение.

Бывало ли у вас такое грустное настроение, как у Мышонка? Когда?

Что вы чувствовали при этом?

О чём вы думали?

Как вы выходили из грустного состояния?

Нужно ли ждать, когда пройдёт плохое настроение?

Что нужно делать, чтобы оно прошло?

Учим правило.

(на доску вывешивается плакат «Хорошие мысли - плохие мысли»).

Приложение 2.

Педагог-психолог вслух вместе с детьми читает сначала «плохие мысли», затем «хорошие».

П-п: Ребята, что происходило с нашим настроением, когда мы произносили «плохие мысли», а когда «хорошие»? /ответы детей/.

Детям открывается «правило-секрет»: наше настроение зависит от наших мыслей. Поэтому, если хочешь, чтобы у тебя было хорошее настроение, думай о хорошем. Приложение 3.

2.Упражнение «Я-дерево». Действие в предлагаемых обстоятельствах (солнце, ветер, дождь).

Задачи:

1.Снятие психофизических зажимов.

2. Научить детей в отрицательном находить положительное (положительная оценка происходящих событий, снятие мышечного напряжения для преодоления плохого настроения, комплексов «Я не могу», «Я плохой»).

П-п: А теперь, ребята, прошу вас всех подняться. Представьте, что вы все – деревья. Каждый из вас какое – то дерево. Мальчики – могучие дубы, клёны, тополя.

Девочки – берёзки, ивы, ёлочки (педагог-психолог помогает выбрать позу, они встают вокруг него, изображая поляну). Итак, наступает утро, встаёт солнышко, «деревья»

просыпаются, тянутся к солнышку, расправляют «ветки», «умываются росой» ( под слова дети выполняют задание)

Хорошо, тепло, распускаются листики, поют птички. Вдруг подул ветерок (раскачиваемся), ветер усилился (сильнее раскачиваемся). Пошёл дождь («деревья» прячутся от дождя). Идёт сильный дождь. «Деревьям» холодно! Наконец дождь закончился, погода начинает улучшаться («деревья» стряхнули капли), выглянуло солнышко./ Мышонок вместе с детьми выполняет задания/

Молодцы, ребята и Мышонок! Вы хорошо справились с заданием. Когда шёл дождь, было холодно, неприятно. Зато сейчас «деревья « чистенькие, «листочки» блестят, ещё ярче светит солнышко! (педагог-психолог подводит детей к мысли, что нужно научиться справляться со своими плохими мыслями, в отрицательном искать положительное).

1. Упражнение-тренинг.

Задача: Постановка «якоря» на успех.

/Включается релаксационная музыка, педагог-психолог говорит спокойным и медленным голосом /. П-п: Сядьте удобно, расслабьтесь. Представьте, что Мышонок с вами. Закройте глаза. Дышите ровно и медленно. Вдох – сила и погружение, выдох – уверенность и спокойствие. При каждом вздохе силы нарастают. Это приносит удовольствие. Мышонок поможет справляться с плохим настроением. Мышонок поможет вам в любой ситуации. Мышонок говорит вам: ты хороший, у тебя всё получится, ты справишься, все будет хорошо. Мышонок поможет сделать всё так, как нужно! Никто не сможет испортить вам настроение. Помните! Мышонок всегда с вами! Теперь пошевелили пальцами, рукой, открыли глаза и сказали вслух: Мышонок – мой друг! Мышонок мне поможет!

Завершение занятия.

Задача: Закрепление пройденного материала. Итак, о каких трёх настроениях мы сегодня узнали? Можно ли что-нибудь делать со своим настроением? Нужно ли ждать, пока плохое настроение пройдёт само? Что нужно делать? Какой новый помощник поможет вам в этом?

Домашнее задание. В дневнике настроения каждый день отмечать, какое было настроение, и смогли ли вы его изменить при помощи мысли.

/Всем детям раздаются листы «Три настроения», «Плохие мысли – хорошие мысли», мышонок-»якорь».

Педагог-психолог благодарит за урок, прощается/

# Приложение 3

МЕТОДИКА PARI

Одним из важнейших направлений работы практического психолога является работа с семьей (супругами, родителями, семьей и детьми). Ключевой момент в этой работе — получение полной и объективной, информации. В отечественной психологии наиболее полно представлены методики сбора информации о межсупружеских отношениях и менее содержательно — о родительских-детских. В целях восполнения этого пробела предлагаем ознакомиться с 2 методиками: первая — это взгляд на семью глазами ребенка, проективная методика Рене Жиля, и вторая — семейная жизнь глазами матери, методика PARI.

Методика PARI (parental attitude research instrument) предназначена для изучения отношения родителей (прежде всего, матерей) к разным сторонам семейной жизни (семейной роли). Авторы — американские психологи Е.С. Шефер и Р.К. Белл. Эта методика широко использовалась в Польше (Рембовски) и Чехословакии (Котаскова). В нашей стране адаптирована Т.В. Нещерет.

В методике выделены 23 аспекта-признака, касающиеся разных сторон отношения родителей к ребенку и жизни в семье. Из них 8 признаков описывают отношение к семейной роли и 15 касаются родительско-детских отношений. Эти 15 признаков делятся на следующие 3 группы: 1 — оптимальный эмоциональный контакт, 2 — излишняя эмоциональная дистанция с ребенком, 3 — излишняя концентрация на ребенке.

Отношение к семейной роли

Описывается с помощью 8 признаков, их номера в опросном листе 3,5,7,11,13,17,19,23:

* ограниченность интересов женщины рамками семьи, заботами исключительно о семье (3);
* ощущение самопожертвования в роли матери (5);
* семейные конфликты (7);
* сверхавторитет родителей (11);
* неудовлетворенность ролью хозяйки дома (13);
* «безучастность» мужа, его невключенность в дела семьи (17);
* доминирование матери (19);
* зависимость и несамостоятельность матери (23).

### Отношение родителей к ребенку

1. Оптимальный эмоциональный контакт (состоит из 4 признаков, их номера по опросному листу 1, 14, 15, 21);
* побуждение словесных проявлений, вербализаций (1);
* партнерские отношения (14);
* развитие активности ребенка (15);
* уравнительные отношения между родителями и ребенком (21).
1. Излишняя эмоциональная дистанция с ребенком (состоит из 3 признаков, их номера по опросному листу 8, 9, 16):
* раздражительность, вспыльчивость (8);
* суровость, излишняя строгость (9);
* уклонение от контакта с ребенком (16).
1. Излишняя концентрация на ребенке (описывается 8 признаками, их номера по опросному листу 2, 4, 6, 10, 12, 18, 20,22):
* чрезмерная забота, установление отношений зависимости (2);
* преодоление сопротивления, подавление воли (4);
* создание безопасности, опасение обидеть (6);
* исключение внесемейных влияний (10);
* подавление агрессивности (12);
* подавление сексуальности (18);
* чрезмерное вмешательство в мир ребенка (20);
* стремление ускорить развитие ребенка (20).

Каждый признак измеряется с помощью 5 суждений, уравновешенных с точки зрения измеряющей способности и смыслового содержания. Вся методика состоит из 115 суждений. Суждения расположены в определенной последовательности, и отвечающий должен выразить к ним отношение в виде активного или частичного согласия или несогласия. Схема пересчета ответов в баллы содержится в «ключе» методики. Сумма цифровой значимости определяет выраженность признака 20, минимальная 5,18, 19, 20 — высокие оценки, соответственно 8, 7, 6, 5 — низкие. Опросник и лист ответов прилагаются.

Имеет смысл в первую очередь анализировать высокие и низкие оценки.

Инструкция:

Перед вами вопросы, которые помогут выяснить, что родители думают о воспитании детей. Здесь нет ответов правильных и неправильных, т.к. каждый прав по отношению к собственным взглядам. Старайтесь отвечать точно и правдиво.

Некоторые вопросы могут показаться Вам одинаковыми. Однако, это не так. Вопросы сходные, но не одинаковые. Сделано это для того, чтобы уловить возможные, даже небольшие различия во взглядах на воспитание детей.

На заполнение вопросника потребуется примерно 20 минут. Не обдумывайте ответ долго, отвечайте быстро, стараясь дать правильный ответ, который придет к вам в голову.

Рядом с каждым положением находятся буквы А а б Б, их нужно выбрать в зависимости от своего убеждения в правильности данного предложения:

А — если с данным положением согласны полностью;

а — если с данным положением скорее согласны, чем не согласны;

б — если с данным положением скорее не согласны, чем согласны;

Б — если с данным положением полностью согласны.

Вопросы

1. Если дети считают свои взгляды правильными, они могут не соглашаться со взглядами родителей
2. Хорошая мать должна оберегать своих детей даже от маленьких трудностей и обид.
3. Для хорошей матери дом и семья — самое важное в жизни.
4. Некоторые дети настолько плохи, что рад и их же блага нужно научить их бояться взрослых.
5. Дети должны отдавать себе отчет в том, что родители делают для них очень много.
6. Маленького ребенка всегда следует крепко держать в руках во время мытья, чтобы он не упал.
7. Люди, которые думают, что в хорошей семье не может быть недоразумений, не знают жизни.
8. Ребенок, когда повзрослеет, будет благодарить родителей за строгое воспитание.
9. Пребывание с ребенком целый день может довести до нервного истощения.
10. Лучше, если ребенок не задумывается над тем, правильны ли взгляды его родителей.
11. Родители должны воспитывать в детях полное доверие к себе.
12. Ребенка следует учить избегать драк, независимо от обстоятельств.
13. Самое плохое для матери, занимающейся хозяйством, чувство, что ей нелегко освободиться от своих обязанностей.
14. Родителям легче приспособиться к детям, чем наоборот.
15. Ребенок должен научиться в жизни многим нужным вещам, и поэтому ему нельзя разрешать терять ценное время.
16. Если один раз согласиться с тем, что ребенок съябедничал, он будет это делать постоянно.
17. Если бы отцы не мешали в воспитании детей, матери бы лучше справлялись с детьми.
18. В присутствии ребенка не надо разговаривать о вопросах пола.
19. Если бы мать не руководила домом, мужем и детьми, все происходило бы менее организованно.
20. Мать должна делать все, чтобы знать, о чем думают дети.
21. Если бы родители больше интересовались делами своих детей, дети были бы лучше и счастливее.
22. Большинство детей должны самостоятельно справляться с физиологическими нуждами уже с 15 месяцев.
23. Самое трудное для молодой матери — оставаться одной в первые годы воспитания ребенка.
24. Надо способствовать тому, чтобы дети высказывали свое мнение о жизни и о семье, даже если они считают, что жизнь в семье неправильная.
25. Мать должна делать все, чтобы уберечь своего ребенка от разочарований, которые несет жизнь.
26. Женщины, которые ведут беззаботную жизнь, не очень хорошие матери.
27. Надо обязательно искоренять у детей проявления рождающейся ехидности.
28. Мать должна жертвовать своим счастьем ради счастья ребенка.
29. Все молодые матери боятся своей неопытности в обращении с ребенком.
30. Супруги должны время от времени ругаться, чтобы доказать свои права.
31. Строгая дисциплина по отношению к ребенку развивает в нем сильный характер.
32. Матери часто настолько бывают замучены присутствием своих детей, что им кажется, будто они не могут с ними быть ни минуты больше.
33. Родители не должны представать перед детьми в плохом свете.
34. Ребенок должен уважать своих родителей больше других.
35. Ребенок должен всегда обращаться за помощью к родителям или учителям вместо того, чтобы разрешать свои недоразумения в драке.
36. Постоянное пребывание с детьми убеждает мать в том, что ее воспитательные возможности меньше умений и способностей (могла бы, но…).
37. Родители своими поступками должны завоевывать расположение детей.
38. Дети, которые не пробуют своих сил в достижении успехов, должны знать, что потом в жизни могут встретиться с неудачами.
39. Родители, которые разговаривают с ребенком о его проблемах, должны знать, что лучше ребенка оставить в покое и не вникать в его дела.
40. Мужья, если не хотят быть эгоистами, должны принимать участие в семейной жизни.
41. Нельзя допускать, чтобы девочки и мальчики видели друг друга голыми.
42. Если жена достаточно подготовлена к самостоятельному решению проблем, то это лучше и для детей, и для мужа.
43. У ребенка не должно быть никаких тайн от своих родителей.
44. Если у Вас принято, что дети рассказывают Вам анекдоты, а Вы — им, то многие вопросы можно решить спокойно и без конфликтов.
45. Если рано научить ребенка ходить, это благотворно влияет на его развитие.
46. Нехорошо, когда мать одна преодолевает все трудности, связанные с уходом за ребенком и его воспитанием.
47. У ребенка должны быть свои взгляды и возможность их свободно высказывать.
48. Надо беречь ребенка от тяжелой работы.
49. Женщина должна выбирать между домашним хозяйством и развлечениями.
50. Умный отец должен научить ребенка уважать начальство.
51. Очень мало женщин получает благодарность детей за труд, затраченный на их воспитание.
52. Если ребенок попал в беду, в любом случае мать всегда чувствует себя виноватой.
53. У молодых супругов, несмотря на силу чувств, всегда есть разногласия, которые вызывают раздражение.
54. Дети, которым внушили уважение к нормам поведения, становятся хорошими и уважаемыми людьми.
55. Редко бывает, что мать, которая целый день занимается ребенком, сумела быть ласковой и спокойной.
56. Дети не должны вне дома учиться тому, что противоречит взглядам их родителей.
57. Дети должны знать, что нет людей более мудрых, чем их родители.
58. Нет никакого оправдания ребенку, который бьет другого ребенка.
59. Молодые матери страдают по поводу своего заключения дома больше, чем по какой-нибудь другой причине.
60. Заставлять детей отказываться и приспосабливаться — плохой метод воспитания.
61. Родители должны научить детей найти занятие и не терять свободного времени.
62. Дети мучают своих родителей мелкими проблемами, если с самого начала к этому привыкнут.
63. Когда мать плохо выполняет свои обязанности по отношению к детям, это, пожалуй, значит, что отец не выполняет своих обязанностей по содержанию семьи.
64. Детские игры с сексуальным содержанием могут привести детей к сексуальным преступлениям.
65. Планировать должна только мать, так как только она знает, как положено вести хозяйство.
66. Внимательная мать знает, о чем думает ее ребенок.
67. Родители, которые выслушивают с одобрением откровенные высказывания детей о их переживаниях на свиданиях, товарищеских встречах, танцах и т.п., помогают им в более быстром социальном развитии.
68. Чем быстрее слабеет связь детей с семьей, тем быстрее дети научатся разрешать свои проблемы.
69. Умная мать делает все возможное, чтобы ребенок до и после рождения находился в хороших условиях.
70. Дети должны принимать участие в решении важных семейных вопросов.
71. Родители должны знать, как нужно поступать, чтобы дети не попали в трудные ситуации.
72. Слишком много женщин забывает о том, что их надлежащим местом является дом.
73. Дети нуждаются в материнской заботе, которой им иногда не хватает.
74. Дети должны быть более заботливы и благодарны своей матери за труд, вложенный в них.
75. Большинство матерей опасаются мучить ребенка, давая ему мелкие поручения.
76. В семейной жизни существует много вопросов, которые нельзя решить путем спокойного обсуждения.
77. Большинство детей должны воспитываться более строго, чем происходит на самом деле.
78. Воспитание детей — тяжелая, нервная работа.
79. Дети не должны сомневаться в разумности родителей.
80. Больше всех других дети должны уважать родителей.
81. Не надо способствовать занятиям детей боксом или борьбой, так как это может привести к серьезным проблемам.
82. Одно из плохих явлений заключается в том, что у матери нет свободного времени для любимых занятий.
83. Родители должны считать детей равноправными во всех вопросах жизни.
84. Когда ребенок делает то, что обязан, он находится на правильном пути и будет счастлив.
85. Надо оставить ребенка, которому грустно, в покое и не заниматься им.
86. Самое большое желание любой матери — быть понятой мужем.
87. Одним из самых сложных моментов в воспитании детей являются сексуальные проблемы.
88. Если мать руководит домом и заботится обо всем, вся семья чувствует себя хорошо.
89. Так как ребенок — часть матери, он имеет право знать все о ее жизни.
90. Дети, которым разрешается шутить и смеяться вместе с родителями, легче принимают их советы.
91. Родители должны приложить все усилия, чтобы как можно раньше справляться с физиологическими нуждами.
92. Большинство женщин нуждаются в большем количестве времени для отдыха после рождения ребенка, чем им дается на самом деле.
93. У ребенка должна быть уверенность в том, что его не накажут, если он доверит родителям свои проблемы.
94. Ребенка не нужно приучать к тяжелой работе дома, чтобы он не потерял охоту к любой работе.
95. Для хорошей матери достаточно общения с семьей.
96. Порой родители вынуждены поступать против воли ребенка.
97. Матери жертвуют всем ради блага собственных детей.
98. Самая главная забота матери — благополучие и безопасность ребенка.
99. Естественно, что двое людей с противоположными взглядами в супружестве ссорятся.
100. Воспитание детей в строгой дисциплине делает их более счастливыми.
101. Естественно, что мать «сходит с ума», если у нее дети эгоисты и очень требовательны.
102. Ребенок никогда не должен слушать критические замечания о своих родителях.
103. Прямая обязанность детей — доверие по отношению к родителям.
104. Родители, как правило, предпочитают спокойных детей драчунам.
105. Молодая мать несчастна, потому что многие вещи, которые ей хотелось бы иметь, для нее недоступны.
106. Нет никаких оснований, чтобы у родителей было больше прав и привилегий, чем у детей.
107. Чем раньше ребенок поймет, что нет смысла терять время, тем лучше для него.
108. Дети делают все возможное, чтобы заинтересовать родителей своими проблемами.
109. Немногие мужчины понимают, что матери их ребенка тоже нужна радость.
110. С ребенком что-то не в порядке, если он много расспрашивает о сексуальных вопросах.
111. Выходя замуж, женщина должна отдавать себе отчет в том, что будет вынуждена руководить семейными делами.
112. Обязанностью матери является знание тайных мыслей ребенка.
113. Если включать ребенка в домашние заботы, он легче доверяет им свои проблемы.
114. Надо как можно раньше прекратить кормить ребенка грудью и из бутылочки (приучить самостоятельно питаться).
115. Нельзя требовать от матери слишком большого чувства ответственности по отношению к детям.

Для психолога, работающего в производственном коллективе, наибольший интерес представляет блок шкал, направленных на выявление отношений родителей к семейной роли.

Методика позволяет оценить специфику внутрисемейных отношений, особенности организации семейной жизни.

В семье можно вычленить отдельные аспекты отношений:

* хозяйственно-бытовые, организация быта семьи (в методике это шкалы 3, 13, 19, 23);
* межсупружеские, связанные с моральной, эмоциональной поддержкой, организацией досуга, созданием среды для развития личности, собственной и партнера (в методике это шкала 17);
* отношения, обеспечивающие воспитание детей, «педагогические» (в методике шкалы 5, 11).

Посмотрев на цифровые данные, можно составить «предварительный портрет» семьи. Очень важна шкала 7 (семейные конфликты). Высокие показатели по этой шкале могут свидетельствовать о конфликтности, переносе семейного конфликта на производственные отношения.

Психологическая помощь направляется на разрешение семейных конфликтов и улучшение отношений в производственном коллективе.

Высокие оценки по шкале 3 свидетельствуют о приоритете семейных проблем над производственными, о вторичности интересов «дела», обратное можно сказать о шкале 13. Для лиц, имеющих высокие оценки по этому признаку, характерна зависимость от семьи, низкая согласованность в распределении хозяйственных функций. О плохой интегрированности семьи свидетельствуют оценки по шкалам 17, 19, 23.

Анализ отношения к семейной роли поможет психологу лучше понять специфику семейных отношений обследуемого, оказать ему психологическую помощь.

Родительско-детские отношения являются основным предметным анализом в методике.

Основной вывод, который можно сделать сразу, это оценить родительско-детский контакт с точки зрения его оптимальности. Для этого сравниваются средние оценки по первым трем группам шкал: оптимальный контакт, эмоциональная дистанция, концентрация.

ОПРОСНЫЙ ЛИСТ

Возраст\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Пол \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Образование \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Профессия \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Количество и возраст детей

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ответ№п/п | А а б Б |  | А а б Б |  | А а б Б |  | А а б Б |  | А а б Б |
| 1 |  |  |  |  | 24 |  |  |  |  | 47 |  |  |  |  | 70 |  |  |  |  | 93 |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  | 25 |  |  |  |  | 48 |  |  |  |  | 71 |  |  |  |  | 94 |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  | 26 |  |  |  |  | 49 |  |  |  |  | 72 |  |  |  |  | 95 |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  | 27 |  |  |  |  | 50 |  |  |  |  | 73 |  |  |  |  | 96 |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  | 28 |  |  |  |  | 51 |  |  |  |  | 74 |  |  |  |  | 97 |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  | 29 |  |  |  |  | 52 |  |  |  |  | 75 |  |  |  |  | 98 |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  | 30 |  |  |  |  | 53 |  |  |  |  | 76 |  |  |  |  | 99 |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  | 31 |  |  |  |  | 54 |  |  |  |  | 77 |  |  |  |  | 100 |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  | 32 |  |  |  |  | 55 |  |  |  |  | 78 |  |  |  |  | 101 |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  | 33 |  |  |  |  | 56 |  |  |  |  | 79 |  |  |  |  | 102 |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  | 34 |  |  |  |  | 57 |  |  |  |  | 80 |  |  |  |  | 103 |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  | 35 |  |  |  |  | 58 |  |  |  |  | 81 |  |  |  |  | 104 |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  | 36 |  |  |  |  | 59 |  |  |  |  | 82 |  |  |  |  | 105 |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  | 37 |  |  |  |  | 60 |  |  |  |  | 83 |  |  |  |  | 106 |  |  |  |  |
| 15 |  |  |  |  | 38 |  |  |  |  | 61 |  |  |  |  | 84 |  |  |  |  | 107 |  |  |  |  |
| 16 |  |  |  |  | 39 |  |  |  |  | 62 |  |  |  |  | 85 |  |  |  |  | 108 |  |  |  |  |
| 17 |  |  |  |  | 40 |  |  |  |  | 63 |  |  |  |  | 86 |  |  |  |  | 109 |  |  |  |  |
| 18 |  |  |  |  | 41 |  |  |  |  | 64 |  |  |  |  | 87 |  |  |  |  | 110 |  |  |  |  |
| 19 |  |  |  |  | 42 |  |  |  |  | 65 |  |  |  |  | 88 |  |  |  |  | 111 |  |  |  |  |
| 20 |  |  |  |  | 43 |  |  |  |  | 66 |  |  |  |  | 89 |  |  |  |  | 112 |  |  |  |  |
| 21 |  |  |  |  | 44 |  |  |  |  | 67 |  |  |  |  | 90 |  |  |  |  | 113 |  |  |  |  |
| 22 |  |  |  |  | 45 |  |  |  |  | 68 |  |  |  |  | 91 |  |  |  |  | 114 |  |  |  |  |
| 23 |  |  |  |  | 46 |  |  |  |  | 69 |  |  |  |  | 92 |  |  |  |  | 115 |  |  |  |  |

Ключ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ответ№п/п | А а б Б |  | А а б Б |  | А а б Б |  | А а б Б |  | А а б Б |  |
| 1 |  |  |  |  | 24 |  |  |  |  | 47 |  |  |  |  | 70 |  |  |  |  | 93 |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  | 25 |  |  |  |  | 48 |  |  |  |  | 71 |  |  |  |  | 94 |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  | 26 |  |  |  |  | 49 |  |  |  |  | 72 |  |  |  |  | 95 |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  | 27 |  |  |  |  | 50 |  |  |  |  | 73 |  |  |  |  | 96 |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  | 28 |  |  |  |  | 51 |  |  |  |  | 74 |  |  |  |  | 97 |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  | 29 |  |  |  |  | 52 |  |  |  |  | 75 |  |  |  |  | 98 |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  | 30 |  |  |  |  | 53 |  |  |  |  | 76 |  |  |  |  | 99 |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  | 31 |  |  |  |  | 54 |  |  |  |  | 77 |  |  |  |  | 100 |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  | 32 |  |  |  |  | 55 |  |  |  |  | 78 |  |  |  |  | 101 |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  | 33 |  |  |  |  | 56 |  |  |  |  | 79 |  |  |  |  | 102 |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  | 34 |  |  |  |  | 57 |  |  |  |  | 80 |  |  |  |  | 103 |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  | 35 |  |  |  |  | 58 |  |  |  |  | 81 |  |  |  |  | 104 |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  | 36 |  |  |  |  | 59 |  |  |  |  | 82 |  |  |  |  | 105 |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  | 37 |  |  |  |  | 60 |  |  |  |  | 83 |  |  |  |  | 106 |  |  |  |  |
| 15 |  |  |  |  | 38 |  |  |  |  | 61 |  |  |  |  | 84 |  |  |  |  | 107 |  |  |  |  |
| 16 |  |  |  |  | 39 |  |  |  |  | 62 |  |  |  |  | 85 |  |  |  |  | 108 |  |  |  |  |
| 17 |  |  |  |  | 40 |  |  |  |  | 63 |  |  |  |  | 86 |  |  |  |  | 109 |  |  |  |  |
| 18 |  |  |  |  | 41 |  |  |  |  | 64 |  |  |  |  | 87 |  |  |  |  | 110 |  |  |  |  |
| 19 |  |  |  |  | 42 |  |  |  |  | 65 |  |  |  |  | 88 |  |  |  |  | 111 |  |  |  |  |
| 20 |  |  |  |  | 43 |  |  |  |  | 66 |  |  |  |  | 89 |  |  |  |  | 112 |  |  |  |  |
| 21 |  |  |  |  | 44 |  |  |  |  | 67 |  |  |  |  | 90 |  |  |  |  | 113 |  |  |  |  |
| 22 |  |  |  |  | 45 |  |  |  |  | 68 |  |  |  |  | 91 |  |  |  |  | 114 |  |  |  |  |
| 23 |  |  |  |  | 46 |  |  |  |  | 69 |  |  |  |  | 92 |  |  |  |  | 115 |  |  |  |  |

А — 4 балла; а *—* 3 балла; б — 2 балла; Б — 1 балл

**Признаки:**

1) Вербализация

2) Чрезмерная забота

3) Зависимость от семьи

4) Подавление воли

5) Ощущение самопожертвования

6) Опасение обидеть

7) Семейные конфликты

8) Раздражительность

9) Излишняя строгость

10) Исключение внутрисемейных влияний

11) Сверхавторитет родителей

12) Подавление агрессивности

13) Неудовлетворенность ролью хозяйки

14) Партнерские отношения

15) Развитие активности ребенка

16) Уклонение от конфликта

17) Безучастность мужа

18) Подавление сексуальности

19) Доминирование матери

20) Чрезвычайное вмешательство в мир ребенка

21) Уравненные отношения

22) Стремление ускорить развитие ребенка

23) Несамостоятельность матери

Специальный интерес представляет анализ отдельных шкал, что часто является ключом к пониманию особенностей неудавшихся отношений между родителями и ребенком, зоны напряжений в этих отношениях.

Методика может оказать помощь в подготовке и проведении психодиагностической беседы.

# Приложение 4

### Список детей класса

1. Аутлев Аскер
2. Береснев Никита
3. Бибакова Люда
4. Дрягина Валерия
5. Емцев Даниил
6. Иванова Света
7. Кбатов Даниил
8. Купина Галя
9. Курижевая Фатима
10. Малявина Яна
11. Мерзаканов Махмуд
12. Орлова Мария
13. Разапов Игорь
14. Розанов Игорь
15. Рубанова Ивана
16. Сиюхова Насти
17. Снахо Артем
18. Трепет Алиса
19. Тугуз Вячеслав
20. Хаджуов Арсен
21. Шикова Зарема

# Приложение 5

### Подвижные игры.

#### Упражнения на релаксацию и дыхание.

### "Драка"

Цель: расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук.

"Вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавите пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь: а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!"

Это упражнение полезно проводить не только с тревожными, но и с агрессивными детьми.

### "Воздушный шарик"

Цель: снять напряжение, успокоить детей.

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.

### "Корабль и ветер"

Цель: настроить группу на рабочий лад, особенно если дети устали.

"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 кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать как шумит ветер!"

Упражнение можно повторить 3 раза.

### "Подарок под елкой"

Цель: расслабление мышц лица, особенно вокруг глаз.

"Представьте себе, что скоро новогодний праздник. Вы целый год мечтали о замечательном подарке. Вот вы подходите к елке, крепко-крепко зажмуриваете глаза и делаете глубокий вдох. Затаите дыхание. Что же лежит под елкой? Теперь выдохните и откройте глаза. О, чудо! Долгожданная игрушка перед вами! Вы рады? Улыбнитесь".

После выполнения упражнения можно обсудить (если дети захотят), кто о чем мечтает.

### "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!"

Все перечисленные упражнения можно выполнять в классе, сидя или стоя за партами.

#### Этюды на расслабление мышц.

Приведенные ниже этюды рекомендованы М. И. Чистяковой в книге "Психогимнастика" и наверняка знакомы многим из вас. Эти этюды полезны для разных категорий: тревожных, аутичных, агрессивных. Все упражнения в нашей модификации.

### "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, штангу на пол, отдохните. Попробуем еще раз".

Вариант 2

Цель: расслабить мышцы рук и спины, дать возможность ребенку почувствовать себя успешным.

"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.

### "Сосулька"

Цель: расслабить мышцы рук.

"Ребята, я хочу загадать вам загадку:

У нас под крышей

Белый гвоздь висит,

Солнце взойдет,

Гвоздь упадет.

(В. Селиверстов)

Правильно, это сосулька. Давайте представим, что мы с вами артисты и ставим спектакль для малышей. Диктор (это я) читает им эту загадку, а вы будете изображать 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!"

### "Шалтай-болтай"

Цель: расслабить мышцы рук, спины и груди.

"Давайте поставим еще один 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".

### "Винт"

Цель: снять мышечные зажимы в области плечевого пояса.

"Ребята, давайте попробуем превратиться в винт. Для этого поставьте пятки и носки вместе. По моей команде "Начали" будем поворачивать корпус то влево, то вправо. Одновременно с этим руки будут свободно следовать за корпусом в том же направлении. Начали!.. Стоп!"

Этюд может сопровождаться музыкой Н. Римского-Корсакова "Пляска скоморохов" из оперы "Снегурочка".

### "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 движение 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.

### Игры, способствующие расслаблению.

Следующие три игры позаимствованы из книги К. Фопеля "Как научить детей сотрудничать". Они помогут создать в группе детского сада дружескую атмосферу взаимопомощи, доверия, доброжелательного и открытого общения детей друг с другом.

### "Водопад"

Цель: эта игра на воображение поможет детям расслабиться.

"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".

После этой игры стоит заняться чем-нибудь спокойным.

### "Танцующие руки"

Цель: если дети неспокойны или расстроены, эта игра даст им (особенно огорченным, неспокойным) возможность прояснить свои чувства и внутренне расслабиться.

"Разложите большие листы оберточной бумаги (или старые обои) на полу. Возьмите каждый по 2 мелка. Выберите для каждой руки мелок понравившегося вам цвета. Теперь ложитесь спиной на разложенную бумагу так, чтобы руки, от кисти до локтя, находились над бумагой. (Иными словами, так, чтобы у детей был простор для рисования.) 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.

### "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.

По мере избавления ребенка от тревожных состояний можно начинать проводить игру не сидя, а двигаясь по помещению.

Игры, направленные на формирование у детей чувства доверия и уверенности в себе.

### "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 остальных участников.

"Ребята, сейчас мы с вами будем одной большой гусеницей и будем все вместе передвигаться по этой комнате. Постройтесь цепочкой, руки положите на плечи впередистоящего. Между животом одного играющего и спиной другого зажмите воздушный шар или мяч. Дотрагиваться руками до воздушного шара (мяча) 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".

Для наблюдающих: обратите внимание, где располагаются лидеры, кто регулирует движение "живой гусеницы".

### "Смена ритмов"

Цель: помочь тревожным детям включиться в общий ритм работы, снять излишнее мышечное напряжение.

Если воспитатель хочет привлечь внимание детей, он начинает хлопать в ладоши и громко, в такт хлопкам, считать: раз, два, три, четыре... Дети присоединяются и тоже, все вместе хлопая в ладоши, хором считают: раз, два, три, четыре... Постепенно воспитатель, а вслед за ним и дети, хлопает все реже, считает все тише и медленнее.

### "Зайки и слоники"

Цель: дать возможность детям почувствовать себя сильными и смелыми, способствовать повышению самооценки.

"Ребята, я хочу вам предложить игру, которая называется "Зайки и слоники". 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 будет 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.

### "Волшебный стул"

Цель: способствовать повышению самооценки ребенка, улучшению взаимоотношений между детьми.

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.

### Игры за партами.

Дыхательные упражнения ("Корабль и ветер", "Дудочка", "Воздушный шарик", "Подарок под елкой", "Драка") можно проводить на перемене, а также за партами во время урока или занятия в детском саду.

Для снятия нервного напряжения, которое может возникнуть у детей, например, после трудной контрольной работы, подойдет упражнение "Театр масок".

### "Театр масок"

Цель: расслабить мышцы лица, снять мышечное напряжение, усталость.

"Ребята! Мы с вами посетим "Театр Масок". Вы все будете артистами, а я - фотографом. Я буду просить вас изобразить выражение лица различных героев. Например: покажите, как выглядит злая Баба Яга". Дети с помощью мимики и несложных жестов или только с помощью мимики изображают Бабу Ягу. "Хорошо! Здорово! А теперь замрите, фотографирую. Молодцы! Некоторым даже смешно стало. Смеяться можно, но только после того, как кадр отснят.

А теперь изобразите Ворону (из басни "Ворона и Лисица") в тот момент, когда она сжимает в клюве сыр". Дети плотно сжимают челюсти, одновременно вытягивая губы, изображают клюв. "Внимание! Замрите! Снимаю! Спасибо! Молодцы!

А теперь покажите, как испугалась бабушка из сказки "Красная шапочка", когда поняла, что разговаривает не с внучкой, а с Серым Волком". Дети могут широко раскрыть глаза, поднять брови, приоткрыть рот. "Замрите! Спасибо!

А как хитро улыбалась Лиса, когда хотела понравиться колобку? Замрите! Снимаю! Молодцы! Замечательно! Хорошо потрудились!"

Далее учитель или воспитатель, на свое усмотрение, могут похвалить особо тревожных детей, например так: "Все работали хорошо, особенно страшной была маска Вити, когда я посмотрела на Сашу, то сама испугалась, а Машенька была очень похожа на хитрую лисицу. Все постарались, молодцы!"

"Рабочий день актера закончен. Мы с вами устали. Давайте отдохнем. Давайте посидим так молча, расслабимся и отдохнем. Всем спасибо!"

Источник: книга Елены Лютовой и Галины Мониной "Шпаргалка для взрослых".

### Полное содержание

Введение 3

Раздел I. Особенности тревожности у детей младшего школьного возраста 7

1.1. Психолого-педагогические возможности игровой деятельности в обучении 7

1.2. Психологические характеристики ролевой игры 14

1.3. Организация коррекционных занятий психолога с тревожными детьми младшего школьного возраста, склонными к образованию страхов 20

Этапы реализации коррекционных занятий 26

1 этап -Диагностический 26

2 этап - Информационный 27

3 этап – Коррекционный 27

Выводы по первому разделу 31

Раздел 2.Опытно – экспериментальная работа 34

2.1. Организация и проведение исследования 34

Методика «Неоконченные предложения» 37

2.2. Анализ экспериментальной работы 38

2.3. Практическая работа. Общие рекомендации по коррекции тревожности младшего школьного возраста 46

Снятие мышечного напряжения. 46

Работа с родителями тревожного ребенка. 47

Профилактика тревожности (Рекомендации родителям). 49

Как играть с тревожными детьми 50

Выводы по второму разделу 52

Заключение 55

Литература: 56

Приложение 1 60

Приложение 2 64

Коррекционно-развивающее занятие для детей младшего школьного возраста «Как справиться с плохим настроением» 64

Ход занятия. 64

Приложение 3 69

Отношение родителей к ребенку 70

Приложение 4 82

Список детей класса 82

Приложение 5 83

Подвижные игры. 83

Упражнения на релаксацию и дыхание. 83

"Драка" 83

"Воздушный шарик" 83

"Корабль и ветер" 83

"Подарок под елкой" 84

"Дудочка" 84

Этюды на расслабление мышц. 84

"Штанга" 85

"Сосулька" 85

"Шалтай-болтай" 86

"Винт" 86

"Насос и мяч" 86

Игры, способствующие расслаблению. 87

"Водопад" 87

"Танцующие руки" 88

"Слепой танец" 89

"Гусеница" 89

"Смена ритмов" 90

"Зайки и слоники" 90

"Волшебный стул" 91

Игры за партами. 91

"Театр масок" 92

Полное содержание 94

1. Выготский Л.С.. Лекция по психологии игры.// Вопросы психологии.– №6, 1966. [↑](#footnote-ref-1)
2. Эльконин Д.Б.. Из научных дневников...// Избранные психологические труды.– М., 1996 –С.277 [↑](#footnote-ref-2)
3. Шмелев А.Г. Психодиагностика и новые информационные технологии// Компьютеры и познание.–М.: Наука, 1990. [↑](#footnote-ref-3)
4. Шмелев А.Г. Психодиагностика и новые информационные технологии// Компьютеры и познание.–М.: Наука, 1990. - С. 396-397 [↑](#footnote-ref-4)
5. Эльконин Д.Б.. Из научных дневников...// Избранные психологические труды.– М., 1996 [↑](#footnote-ref-5)