Институт специальной педагогики и психологии

Кафедра психологии развития личности

**ОТЧЕТ**

по практике № 3

«Психологическая коррекция и консультирование»

Выполнил студент

334/с группы, 6 курса

Дружинин Максим

Руководитель:

Изотова М.Х.

Санкт-Петербург

2010 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение……………………………………………....3-5

Часть 1. Диагностический блок……………………..6-29

Часть 2. Коррекционно-развивающий блок……….30-39

Часть 3. Блок оценки эффективности………………40-42

Часть 4. Консультирование…………………………43-48

Приложение…………………………………………..49-67

Список литературы…………………………………..68

**Введение**

Психологи заметили, что школьное обучение всегда сопровождается повышением тревожности у детей. Более того, некоторый оптимальный уровень тревоги активизирует обучение, делает его эффективнее. Здесь тревога – фактор мобилизации внимания, памяти, интеллектуальных способностей. Но когда уровень тревожности превышает оптимальный предел, ребенка охватывает паника. Стремясь избежать неуспеха, он устраняется от деятельности, либо ставит все на достижение успеха в конкретной ситуации и так изматывается, что «проваливается» в других ситуациях. И все это усиливает СТРАХ неудачи, ТРЕВОЖНОСТЬ возрастает, становясь постоянной помехой.

Тревога – одно из самых тягостных переживаний.

Тревога – страх неизвестно чего. Еще немецкий философ Пауль Тилих писал, что тревога – реакция на угрозу небытия. Боязнь чего-то, не имеющего ни названия, ни четкого облика, но грозящего человеку потерей себя, утратой своего «я».

Тревогу определяют как «ощущение неконкретной, неопределенной, ненаправленной угрозы, неясное чувство опасности. Ожидание надвигающейся опасности сочетается с чувством неизвестности: человек не осознает, откуда она может грозить. В отличие от эмоций страха, тревога не имеет определенного источника. Можно сказать, что тревога – страх чего – то неизвестного».

Объединяющим началом для страха и тревоги будет чувство беспокойства.

При остром чувстве беспокойства человек теряется, не находит нужных слов для ответа, говорит не в попад, невнятным, дрожащим от волнения голосом и часто замолкает совсем. Одновременно он может совершать много лишних движений, переминаясь с ноги на ногу, становиться скованным, поправляет без конца одежду.

Тревожность напоминает в чем-то проявление холерического, а страх – флегматического темперамента.

Если страх – аффективное (эмоциональное заострение) отражение в сознании конкретной угрозы для жизни и благополучия человека, то тревога – это эмоционально заостренное ощущение предстоящей угрозы.

Тревога в отличие от страха не всегда отрицательно воспринимаемое чувство, т.к. она возможна в виде радостного волнения, волнующего ожидания.

Термин «тревога» используется для описания неприятного по своей окраске эмоционального состояния или внутреннего условия, которое характеризуется субъективными ощущениями напряжения, беспокойства, мрачных предчувствий, а с физиологической стороны – активизации автономной нервной системы. Состояние тревоги возникает, когда индивид воспринимает определенный раздражитель или ситуацию как несущие в себе актуально или потенциально элементы опасности, угрозы, вреда.

**Цель:** исследование школьной тревожности в условиях образовательного процесса.

**Гипотеза:** выявление тревожности у детей поможет найти подходы к ребенку и созданию эмоционального благополучия детей.

**Задачи:**

* Анализ литературных источников по данному вопросу.
* Подбор диагностического инструментария.
* Практическое освоение навыков психологического консультирования.
* Обработка полученных данных.
* Проведение психокоррекционных занятий.

**Предметом** исследования выступает эмоциональное состояние младших школьников.

**Объектом** исследования являются дети младшего школьного возраста.

**Методы,** используемые в работе:

наблюдение,

беседа,

тестирование,

метод исследования продуктов деятельности ребенка.

**Методики:**

Опросник на выявление страхов «Страхи в домиках»,

Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса,

Тест тревожности Амен Дорки.

**Место прохождения практики.**

Государственное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 80 с углубленным изучением английского языка Петроградского района г. Санкт-Петербурга. (Адрес: ул. Мира, дом 18, литер А)

**Сроки прохождения практики.**

12.03.2010г. - 19.03.2010 г

**Часть I. Диагностический блок.**

*Информационная карточка № 1*

1. Название. Тест «Страхи в домиках»
2. Автор. М.А. Панфилова
3. Источник описания. Г.А. Шамилова. Психодиагностика эмоциональной сферы личности: Практическое пособие - М: АРКТИ,2006.
4. Назначение методики: диагностика наличия страхов.
5. Стимульный материал: лист формата А4 с домиками, карандаши.
6. Инструкция: «В черном домике живут страшные страхи, а в красном – не страшные. Помоги мне расселить страхи из списка.

Ты боишься или не боишься:

1. Когда остаешься один дома
2. Нападения
3. Заболеть
4. Умереть
5. Смерти близких
6. Чужих людей
7. Потеряться
8. Мамы, папы
9. Наказания
10. Сказочных героев (Бабы-Яги, Кащея, Бармалея,…)
11. Опоздания в школу
12. Страшных снов
13. Темноты
14. Животных (волка, змей,…)
15. Насекомых
16. Транспорта (самолетов, машин,…)
17. Высоты
18. Глубины
19. Тесных маленьких помещений
20. Воды
21. Огня
22. Войны
23. Стихий (цунами, урагана)
24. Больших помещений, улиц
25. Врачей
26. Уколов
27. Боли
28. Крови
29. Резких, громких звуков (когда внезапно что-то упадет, стукнет?)»
30. Обработка и регистрируемые показатели:

На основе полученных данных делается вывод о наличии страхов у ребенка. Большое число страхов у ребенка – это важный показатель предневратического состояния. Такого ребенка следует отнести в группу риска и проводить с ним специальную коррекционную работу.

Все перечисленные страхи у детей делят на следующие группы:

* «медицинские» страхи (боль, уколы, врачи, болезнь);
* Страхи с причинением физического ущерба (неожиданные звуки, транспорт, огонь, пожар, стихия, война);
* Страхи смерти (своей);
* Страхи животных и сказочных персонажей;
* Страхи кошмарных снов и темноты;
* Социально-опосредованные страхи (людей, детей, наказания, опоздания, одиночества);
* Пространственные страхи (высоты, воды, замкнутых пространств);

1. Уровневые значения:

Все результаты оцениваются в баллах.

* Низкий уровень страха: от 0 до 7 баллов (I уровень)
* Средний уровень страха: от 8 до 15 баллов (II уровень)
* Высокий уровень страха: от 16 и выше (III уровень)

*Информационная карточка № 2*

1. Название: Тест тревожности.
2. Автор: Р.Темм, М.Дорки, В.Амен.
3. Источник: Психодиаогнистика эмоциональной сферы личности: Практическое пособие – М.:АКТИ,2006.
4. Назначение: определить уровень тревожности ребенка.
5. Стимульный материал: 14 рисунков, размером 8,5\*11см.Каждый рисунок выполнен в двух вариантах для девочек (на рисунке изображена девочка) и для мальчиков (на рисунке изображен - мальчик). На каждом рисунке представлена некоторая типичная ситуация для жизни младшего школьника.

Лицо ребенка не прорисовано, дан лишь контур головы. Рисунок снабжен двумя дополнительными изображениями детской головы. На одном изображении представлено улыбающееся лицо ребенка, а на другом печальное.

1. Инструкция:
2. Игра с младшими детьми. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (Она) играет с малышами»
3. Ребенок, мать с младенцем. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (Она) гуляет со своей мамой и малышом»
4. Объект агрессии. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»
5. Одевание. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (Она) одевается»
6. Игра со старшими детьми. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (Она) играет со старшими детьми»
7. Укладывание спать. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (Она) идет спать»
8. Умывание. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (Она) в ванной»
9. Выговор. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»
10. Игнорирование. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»
11. Агрессивное нападение. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»
12. Собирание игрушек. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (Она) убирает игрушки»
13. Изоляция. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»
14. Ребенок с родителями. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (Она) со своими мамой и папой»
15. Еда в одиночестве. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (Она) ест»
16. Обработка и интерпретация данных:

Тест проводится индивидуально с каждым ребенком, результаты заносятся в протокол.

**Образец протокол**

**Имя ребенка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Возраст ребенка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Дата проведения обследования\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Номер и содержание рисунка** | **Примерное высказывание ребенка** | **Выбор лица** | |
| **Веселое** | **Грустное** |
| 1. Игра с младшими детьми. |  |  |  |
| 1. Ребенок,мать с младенцем. |  |  |  |
| 1. Объект агрессии. |  |  |  |
| 1. Одевание. |  |  |  |
| 1. Игра со старшими детьми. |  |  |  |
| 1. Укладывание спать в одиночестве. |  |  |  |
| 1. Умывание. |  |  |  |
| 1. Выговор. |  |  |  |
| 1. Игнорирование. |  |  |  |
| 1. Агрессивное нападение. |  |  |  |
| 1. Собирание. |  |  |  |
| 1. Изоляция. |  |  |  |
| 1. Ребенок с родителями |  |  |  |
| 1. Еда в одиночестве. |  |  |  |

На основании полученных данных проводится количественный и качественный анализ.

**Количественный анализ.**

На основании данных протокола вычисляется индекс тревожности ребенка (ИТ), который равен процентному отношению числа эмоционально негативных выборов (печальное лицо) к общему числу рисунков (14).

число эмоционально негативных выборов

ИТ=------------------------------------- \* 100%

14

В зависимости от уровня индекса тревожности дети подразделяются на 3 группы:

1. Высокий уровень тревожности (ИТ выше 50%)
2. Средний уровень тревожности (ИТ от 20 до 50%)
3. Низкий уровень тревожности (ИТ от 0 до 20 %)

**Качественный анализ.**

Каждый ответ ребенка анализируется отдельно. Делаются выводы, относительно возможного характера эмоционального опыта ребенка в данной или подобной ситуации. Особенно высоким проективным значением обладают ситуации «Одевание», «Укладывание спать», «Еда в одиночестве». Присутствие в данных ситуациях отрицательных эмоциональных выборов указывает на высокую степень вероятности присутствия у ребенка высокого уровня тревожности.

Дети, делающие отрицательные выборы в ситуациях «Ребенок, мать и младенец», «Умывание», «Игнорирование», «Собирание игрушек», с большой вероятностью будут обладать высоким или средним индексом тревожности.

Наибольший уровень тревожности проявляется в ситуациях моделирования отношений ребенок-ребенок: «Игра с младшими детьми», «Объект агрессии», «игра со старшими детьми», «Агрессивное нападение», «Изоляция».

Ниже уровень тревожности в ситуациях моделирующих отношения ребенок – взрослый: «Ребенок, мать и младенец», «Выговор», «Игнорирование», «Ребенок с родителями» - и в ситуациях моделирующих повседневные действия: «Одевание», «Укладывание спать в одиночестве», «Умывание», «Собирание игрушек», «Еда в одиночестве».

*Информационная карточка № 3.*

1. Название: Тест школьной тревожности Филлипса.
2. Автор: Филлипс.
3. Источник описания: Костина Л.М. Методы диагностики тревожности. – СПб, изд. Речь,2006.
4. Назначение методики: изучение уровня и характера тревожности, связанной со школой, у детей младшего и среднего школьного возраста.
5. Стимульный материал: Лист для ответов.
6. Инструкция: Ребята, сейчас вам будут предложены вопросы о том, как вы себя чувствуете в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво. Рядом с номером вопроса пишите «+» - да, если вы согласны с ним, или «-» - нет, если не согласны.

Текст опросника:

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом?
2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?
3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?
4. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок?
5. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?
6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорит?
7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?
8. Случается ли с тобой, что ты боишься высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?
9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?
10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?
11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?
12. Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год?
13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?
14. Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?
15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из этих одноклассников не хочет делать то, что хочешь ты?
16. Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание?
17. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?
18. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?
19. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, ты сделаешь ошибку при ответе?
20. Похож ли ты на своих одноклассников?
21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?
22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь?
23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?
24. Верно ли, что большинство ребят относится к тебе дружески?
25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе результатами твоих одноклассников?
26. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
27. Боишься ли ты временами вступать в спор?
28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?
29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?
30. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?
31. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает?
32. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с учебой?
33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимание?
34. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?
35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?
36. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?
37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?
38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?
39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу также хорошо, как и твои одноклассники?
40. Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие?
41. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?
42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удается быть лучше их?
43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?
44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?
45. Высмеивают ли временами твои одноклассники твою внешность и поведение?
46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих дошкольных делах больше, чем другие ребята?
47. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?
48. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?
49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше?
50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?
51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?
52. Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?
53. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься ним?
54. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, что не можешь ты?
55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?
56. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?
57. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты зычно, что делаешь это плохо?
58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?
59. Процедура обследования: заполнение таблицы.
60. Обработка и интерпретация результатов.

При обработке результатов выделяются вопросы, ответы на которые не совпадают с ключом теста.

Эти несовпадения являются показателями проявления тревожности.

Ключ к вопросам:

«Да» - №№ 11,20,22,24,25,30,35,36,38,39,40,41,43,44

«Нет» - №№ 1-10,12-19,21,23,26-29,31-34,37,40,42,45-58

Основные факторы тревожности.

1. Общая школьная тревожность – №№ 2,4,7,12,16,21,23,26,28,46,47,48,49,50,51,52,53,54,55,56,57,58

Сумма- 22

1. Переживание социального стресса – №№ 5,10,15,20,24,30,33,36,39,42,44

Сумма – 11.

1. Фрустрация и потребности в достижении успеха. – №№ 1,3,6,11,17,19,25,29,32,35,38,41,43.

Сумма – 13.

1. Страх самовыражения - №№ 27,31,34,37,40,45

Сумма – 6

1. Страх ситуации проверки знаний - №№ 2,7,12,16,21,26

Сумма – 6

1. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих - №№ 3,8,13,17,22

Сумма – 5

1. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу - №№ 9,14,18,23,28

Сумма – 5

1. Проблемы и страхи в отношениях с учителями - №№ 2,6,11,32,35,41,44,47

Сумма – 8

*При обработке подсчитывается*:

1. Общее число несовпадений по всему тесту:

Меньше 50% - уровень тревожности в пределах нормы;

50-75% - повышенный уровень тревожности;

Больше 75% - высокий уровень тревожности.

1. Число совпадений по каждому из 8 факторов тревожности выделяемых в тесте. Анализируется общее внутреннее эмоциональное состояние школьника, во многом определяющееся наличием тех или иных тревожных синдромов (факторов) и их количеством.

*Содержательная характеристика каждого фактора*

* + - 1. Общая тревожность в школе – общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в школьную жизнь.
      2. Переживание социального стресса – эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты, прежде всего со сверстниками.
      3. Фрустрация потребности в достижении успеха – неблагоприятный психологический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижение высокого результата и т.д.
      4. Страх самовыражения – негативное эмоциональное переживание ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, демонстрации своих возможностей.
      5. Страх ситуации проверки знаний – негативное отношение и переживание тревоги в период проверки (особенно публичной) знаний, достижений, возможностей.
      6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих – ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков и мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых окружающими, ожидание негативных оценок.
      7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу – особенность психофизиологической организации, снижающая приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышенная вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.
      8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями – общий негативный эмоциональный фон отношений с взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка.

**Результаты исследования.**

Описание к сводной таблице по тесту «Страхи в домиках» (таблица № 1).

В школьном возрасте распространен страх несчастья, беды, рокового стечения обстоятельств, т.е. всего того, что потом получает развитие в страхах перед судьбой, роком и т.д. Подобные страхи, опасения, предчувствия являются отражением зарождающейся тревожности, мнительности, внушаемости. Наибольшая чувствительность к страхам проявляется в 7 лет, меньшая чувствительность – в 15 лет (Захаров А.И.). В младшем школьном возрасте страхи наиболее успешно подвергаются психологическому воздействию, так как они более обусловлены эмоциями, чем характером и еще во многом носят возрастной и переходный характер.

На основании ответов по опроснику делается вывод о наличии страхов.

Наибольший показатель по фактору 1 (медицинские страхи) у Анастасии Л.Из беседы с данным ребенком было выявлено, что он часто болеет и приходится часто посещать врача сдавать анализы и делать различные процедуры.

По фактору 2 (страхи, связанные с причинением физического ущерба) высокие показатели у Александры К., Анастасии Л.

Среди фактора 6 (Социально-опосредованные страхи) наиболее высокий уровень у Анжелики Б., Александры К.

В факторах 3,4,5 – высоких показателей не выявлено.

Если рассматривать по общим показателям, то у Александры К. – очень высокий уровень тревожности (20),Анастасии Л. – повышенный уровень тревожности (17), Анастасии З. – повышенный уровень тревожности (16),, Анжелика Б., Маргарита Г. – высокий уровень тревожности (12). Со средними показателями – Мария А. (6), Ярослав К. (10), Александр М. (6), Оля О. (8), Борис П. (7),

К группе риска можно отнести детей имеющих повышенный уровень тревожности. В данном случае – 3 человека (Анастасия З., Анастасия Л., Александра К.)

Таблица 1.

**Сводная таблица результатов по тесту «Страхи в домиках» у младших школьников № 1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Имя ребенка** | **Возраст** | **Факторы в баллах** | | | | | | | **Общее количество** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
|  | Мария А. |  | 1 | 2 | 1 | 0 | 0 | 2 | 0 | 6 |
|  | Анжелика Б. |  | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 4 | 0 | 12 |
|  | Вера Г. |  | 3 | 4 | 2 | 0 | 2 | 2 | 1 | 14 |
|  | Маргарита Г |  | 1 | 4 | 2 | 0 | 2 | 1 | 2 | 12 |
|  | Анастасия З. |  | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 16 |
|  | Ярослав К. |  | 2 | 1 | 2 | 0 | 1 | 4 | 0 | 10 |
|  | Александра К. |  | 3 | 5 | 2 | 1 | 1 | 4 | 4 | 20 |
|  | Анастасия Л. |  | 4 | 6 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 17 |
|  | Александр М. |  | 0 | 2 | 2 | 1 | 0 | 1 | 0 | 6 |
|  | Ольга О. |  | 0 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 0 | 8 |
|  | Борис П. |  | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 | 0 | 0 | 7 |
|  | Даниил Р. |  | 1 | 2 | 2 | 0 | 0 | 1 | 1 | 7 |
|  | Евгений С. |  | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 4 |

**Таблица 2.**

**Общие показатели в процентах и уровень тревожности по тесту Тревожности**

**(качественный анализ)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Имя** | **Возраст** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** |
| **1** | Мария А. | 8 лет |  |  | + |  |  | + |  | + | + | + |  | + |  |  |
| **2** | Анжелика Б. | 9лет |  |  | + |  | + | + |  | + | + | + | + | + |  | + |
| **3** | Вера Г. | 8 лет |  |  | + | + | + |  | + | + | + | + | + | + |  | + |
| 4 | Маргарита Г | 9 лет |  |  | + |  |  |  |  | + | + | + |  | + |  | + |
| 5 | Анастасия З. | 9лет |  |  | + |  |  | + |  | + | + | + |  | + |  | + |
| **6** | Ярослав К. | 8 лет |  |  | + |  |  | + |  | + | + | + |  | + |  | + |
| **7** | Александра К. | 8 лет |  |  | + |  |  | + |  | + | + | + |  | + |  | + |
| **8** | Анастасия Л. | 8 лет |  |  | + |  | + |  | + | + | + | + | + | + |  | + |
| **9** | Александр М. | 8лет |  |  | + | + | + | + |  | + | + | + | + | + |  | + |
| **10** | Ольга О. | 8лет | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  | + |
| **11** | Борис П. | 8 лет |  |  | + | + | + | + |  | + | + | + | + | + |  | + |
| **12** | Даниил Р. | 9лет |  |  | + | + |  | + |  | + | + | + | + | + |  | + |
| **13** | Евгений С. | 9 лет |  |  | + |  | + | + | + | + | + | + | + | + |  | + |
| Кол-во «-» выборов | | | 1 | 2 | 17 | 6 | 10 | 13 | 5 | 17 | 17 | 17 | 11 | 17 | 1 | 16 |

**Таблица 3.**

**Общие показатели в процентах и уровень тревожности по тесту Тревожности**

**(Количественный анализ)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Имя ребенка** | **Возраст** | **% тревожности** |
|  | Мария А. | 8 лет | 42 |
|  | Анжелика Б. | 9лет | 64 |
|  | Вера Г. | 8 лет | 72 |
|  | Маргарита Г | 9 лет | 42 |
|  | Анастасия З. | 9лет | 50 |
|  | Ярослав К. | 8 лет | 50 |
|  | Александра К. | 8 лет | 50 |
|  | Анастасия Л. | 8 лет | 64 |
|  | Александр М. | 8лет | 64 |
|  | Ольга О. | 8лет | 92 |
|  | Борис П. | 8 лет | 72 |
|  | Даниил Р. | 9лет | 64 |
|  | Евгений С. | 9 лет | 72 |

Описание к таблицам 2,3.

Качественный анализ данных позволяет определить особенности эмоционального опыта ребенка в различных ситуациях, которые могут быть разделены на ситуации с положительной, отрицательной эмоциональной окраской и ситуации с двойным смыслом.

К ситуациям с положительной эмоциональной окраской относятся представленные на рис. 1 (игра с младшими детьми), 5 (игра со старшими детьми) и 13 (ребенок с родителями).

Ситуации с отрицательной эмоциональной окраской изображены на рис. 3 (объект агрессии), 8 (выговор), 10 (агрессивное нападение) и 12 (изоляция).

Двойной смысл имеют ситуации на рис. 2 (ребенок и мать с младенцем), 4 (одевание), 6 (укладывание спать в одиночестве), 7 (умывание), 9 (игнорирование), 11 (уборка игрушек) и 14 (еда в одиночестве).

Особенно высоким проективным значением обладают рис. 4 (одевание), 6 (укладывание спать в одиночестве) и 14 (еда в одиночестве). Дети, делающие в этих ситуациях отрицательный эмоциональный выбор, с высокой степенью вероятности могут обладать высокой степенью тревожности.

Дети, делающие отрицательный эмоциональный выбор в ситуациях 2 (ребенок и мать с младенцем), 7 (умывание), 9 (игнорирование) и 11 (уборка игрушек) с большой вероятностью могут обладать высоким или средним уровнем тревожности.

Для уточнения источника тревожности ситуации, моделируемые на рисунках, можно разделить по типу межличностных отношений. Так, ситуации на рис. 1,3,5,10 и 12 моделируют взаимоотношения между детьми (ребенок-ребенок); ситуации на рис. 2, 6, 8, 9, 11 и 13 – взаимоотношения между ребенком и взрослыми (ребенок-взрослый); ситуации на рис. 4, 6, 7 и 14 моделируют повседневную деятельность ребенка, которую он совершает один; ситуация на рис. 6 с одинаковым основанием может быть отнесена как к ситуациям типа “ребенок-взрослый”, так и к ситуациям “ребенок-ребенок”.

При интерпретации данных тревожность, испытываемая ребенком в той или иной ситуации, рассматривается как проявление его отрицательного эмоционального опыта в этой или аналогичной ситуации.

Высокий уровень тревожности свидетельствует о недостаточной эмоциональной приспособленности ребенка к тем или иным жизненным ситуациям. Эмоционально позитивный или эмоционально негативный опыт косвенно позволяют судить об особенностях взаимоотношений ребенка со сверстниками, взрослыми в семье, в школе.

Модификация методики. При предъявлении рисунков все время дают одну и ту же инструкцию: “Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка?” После ответа, который заносят в протокол, задают вопрос “Почему?” Данные изменения в процедуру обследования были внесены с целью расширения проективных возможностей методики.

При использовании авторского варианта дети в большинстве случаев повторяли раскрываемое экспериментатором содержание картинки.

В модифицированном варианте возрастает степень свободы для ответов детей, а, следовательно, расширяется перечень источников переживаемой тревоги.

1. Качественный анализ показывает, что большее число страхов у учащихся выявлено по рис. 3,8,9,10,12 и 14.
2. Количественный анализ.

При интерпретации результатов теста тревожности для детей младшего школьного возраста стало видно, что в классе высокий уровень тревожности у большинства детей (11 человек) и всего лишь 2 человека со средним уровнем тревожности.

Замечено, что интенсивность переживания тревоги, уровень тревожности у мальчиков и девочек различны. В младшем школьном возрасте мальчики более тревожны, чем девочки. Это связано с тем, с какими ситуациями они связывают свою тревогу, как ее объясняют, чего опасаются. И чем старше дети, тем заметнее эта разница.

Девочки чаще связывают свою тревогу с другими людьми. К людям, с которыми девочки могут связывать свою тревогу, относятся не только друзья, родные, учителя. Девочки боятся так называемых "опасных людей" - пьяниц, хулиганов и т. д. Мальчики же боятся физических травм, несчастных случаев, а также наказаний, которые можно ожидать от родителей или вне семьи: учителей, директора школы и т.д.

Таблица 4.

**Сводная таблица результатов по тесту тревожности Филлипса у учащихся 2 «Г» класса**

**Таблица 4.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Имя ребенка** | **Возраст** | **% тревожности** |
|  | Мария А. | 8 лет | 39 |
|  | Анжелика Б. | 9лет | 62 |
|  | Вера Г. | 8 лет | 41 |
|  | Маргарита Г | 9 лет | 62 |
|  | Анастасия З. | 9лет | 41 |
|  | Ярослав К. | 8 лет | 32 |
|  | Александра К. | 8 лет | 39 |
|  | Анастасия Л. | 8 лет | 68 |
|  | Александр М. | 8лет | 59 |
|  | Ольга О. | 8лет | 55 |
|  | Борис П. | 8 лет | 32 |
|  | Даниил Р. | 9лет | 43 |
|  | Евгений С. | 9 лет | 50 |

**Результаты исследования по тесту Филлипса учеников 2 г класса**

Среди учащихся 2 класса была выявлена тенденция к высокому уровню тревожности и выявлена группа риска к которой относятся Анжелика Б., Вера Г., Анастасия Л., Александр М., Оля О

**Часть 2.**

**Коррекционно-развивающий блок**

1. **Пояснительная записка.**

Новое время диктует новые вопросы. И, пожалуй, чаще всего люди задают сегодня вопрос: “ Почему?” Многочисленные реформаторы школы как будто не слышат этого вопроса и активно спорят по поводу того, сколько и каких языков должен знать ребёнок. Но разве не всё равно, какими и в каком количестве знаниями будет владеть ученик на выходе из школы, если в душе у него не будет мира. Если он не будет способен жить счастливо и развиваться, принося радость окружающим и стране в целом. На самом деле все прекрасно понимают, что российское общество пребывает в состоянии глубокого социально- экономического, духовно- нравственного кризиса. Современная медицина утверждает, что 30-40 % хронических заболеваний имеет психогенную основу. Поэтому с особой остротой встаёт вопрос о том, что позволяет человеку в современных условиях сохранить здоровье и душевный комфорт.

Психологическое здоровье детей долгое время оставалось вне внимания взрослого.

Модель психологически здоровой личности должна включать следующие компоненты:

* наличие позитивного образа “Я”, т.е. абсолютного принятия человеком самого себя и других людей;
* владение рефлексией, как средством познания себя;
* наличие у человека потребности в саморазвитии, самоизменении, личностном росте.

Основываясь на результатах современных исследований, можно говорить о сильной зависимости между нарушениями психологического здоровья и учебной успешности детей. Нарушениям психологического здоровья соответствует выраженное повышение тревожности, которое может привести к существенному снижению внимания, в особенности произвольного. У детей с защитной агрессивностью внутреннее напряжение может обусловить повышенную двигательную активность, склонность к нарушениям дисциплины. Учащиеся с наличием выраженных страхов будут, как правило, пребывать в состоянии постоянного напряжения, что обусловит повышенную утомляемость и снижение работоспособности. У школьников с деструктивной агрессивностью и социальными страхами можно наблюдать трудности при ответах у доски, на контрольных. Учащиеся с демонстративной агрессивностью вырабатывают стереотип поведения , направленный на получение негативного внимания. Они мешают проводить уроки.

Каждый родитель и педагог хочет, чтобы ребёнок в будущем был счастливым. Именно поэтому делается упор на хорошее здоровье, высокую успеваемость, адекватное поведение.

По результатам публикаций и опросов населения, проведённых за десятилетний период следует, что на протяжении последних лет число неудовлетворённых жизнью устойчиво удерживается на уровне 73-75 %, в то время как прекрасное настроение отмечают только 3 % опрошенных. По мнению исследователей, формирование способности быть счастливым, как черты характера должно начинаться ещё в детстве. Для этого родителям необходимо воспитывать у детей, прежде всего, установку для радостного восприятия жизни, учить находить разнообразные источники нахождения положительных эмоций. У ребёнка, выросшего среди счастливых родителей, на 10-20 % больше шансов самому стать счастливым.

Таким образом, психологическое здоровье необходимо ребёнку и в настоящем и в будущем. Поэтому важно особым способом организовать работу, направленную на профилактику нарушений психологического здоровья детей и коррекцию уже имеющихся. Составленная мной программа по укреплению психологического здоровья детей дошкольного и младшего школьного возраста ориентирована на решение некоторых проблем в развитии.

Поводом для написания программы занятий послужило увеличение обращений в центр педагогов и родителей детей с различными нарушениями: повышенная тревожность, страхи, повышенная напряжённость, агрессивность, неуверенность, двигательная расторможенность, замкнутость, нарушения в общении и т. д.

Беспокойство, тревога, страх – такие же неотъемлемые, эмоциональные проявления нашей психической жизни, как и радость, восхищение, гнев, удивление, печаль. Детские страхи, если к ним правильно относиться, понимать причины их появления, чаще всего исчезают бесследно. Если же они сохраняются длительное время, то это служит признаком неблагополучия , говорит о нервной ослабленности ребёнка, неправильном поведении родителей, незнании ими психических особенностей ребёнка , наличии у них самих страхов , конфликтных отношений в семье. К сожаленью, в большинстве случаев страхи возникают по вине самих родителей, и идея разработанной мной программы – предупредить возможность проявления страхов и тревожности и устранить проблемы у детей уже имеющихся нарушений, вызванных семейными неурядицами, душевной чёрствостью или, наоборот, чрезмерной опекой, или же просто родительской невнимательностью. Не последнюю роль в воспитании детей играют и специалисты образовательного учреждения, в которое попадает ребёнок. В силах педагога, психолога - создание благоприятного психологического климата в группе, формирование у ребёнка чувства защищённости, уверенности в себе адекватной самооценки. По данным психологического исследования , почти у 50 % -60 % детей детских садов и школ города имеются нарушения психологического здоровья .Актуальной становится проблема по коррекции страхов и тревожности у детей дошкольного и школьного возраста.

Созданная мной программа ориентирована на коррекционную работу с детьми, имеющими различные страхи. В настоящее время психологи разрабатывают и реализуют программы, которые направлены на коррекцию эмоциональной сферы детей, где включаются упражнения по коррекции страхов или даже целые занятия. Данная программа полностью направлена на работу с различными страхами, возникающими у детей дошкольного и школьного возраста.

**Цель программы** – психологическая поддержка детей, имеющих различные страхи.

**Задачи программы:**

- Снизить тревожность.

- Усилить “ Я” ребёнка.

- Актуализировать чувство страха.

- Повысить психический тонус ребёнка.

- Осуществить контроль над объектом страха.

- Повысить уверенность в себе.

**Критерии эффективности программы:**

- повышение уверенности в себе;

- снижение тревожности;

- снижение количества страхов;

- улучшение взаимоотношений родитель- ребёнок.

1. **Основная часть.**

* **Количество занятий –** 10
* **Продолжительность занятия –** 40-50 минут.
* **Условия организации.** Занятия проходили в первой половине дня. В свободном классе.

**Тематическое планирование коррекционно-развивающих занятий**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название** | **Цель** | **Игры, упражнения** | **Форма работы (индиви-дуальная, групповая)** | **Стимульный материал, оборудование** | **Время** |
|  | *Здравствуй, это Я!* | Знакомство участников друг с другом, повышение позитивного настроя и сплочения детей, эмоциональное и мышечное расслабление | Упр. «Росточек под солнцем»  Упр. «Доброе утро»  Упр. «Что я люблю?»  Упр. «Качели»  Упр. «Угадай по голосу»  Упр. «Лягушки на болоте»  Упр. «Художники - натуралисты»  Упр. «Горячие ладошки» | Групповая | Магнитофон, ватман, спокойная музыка, краски,  стулья | 40 |
|  | *Мое имя* | Раскрытие своего «Я», формирование чувства близости с другими людьми,достижение взаимопонимания и сплоченности | Упр. «Росточек под солнцем»  Упр. «Узнай по голосу»  Игра «Мое имя»  Игра «Разведчики»  Рисование самого себя  Упр. «Доверяющее падение»  Упр. «Горячие ладошки» | Групповая | Магнитофон,  Спокойная музыка,  краски,  листы бумаги (формат А4) | 40 |
|  | *Настроение* | Осознание своего эмоционального состояния, снижение психоэмоционального напряжения, развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим | Упр. «Росточек под солнцем»  Упр. «Возьми, передай»  Упр. «Неваляшка»  Упр. «Превращения»  Рисование на тему «Мое настроение»  Упр. «Закончи предложение»  Упр. «Пружинки»  Упр. «Горячие ладошки» | Групповая | Магнитофон, спокойна музыка,  Краски, альбомные листы, «пружинки» на отдельных листах | 40 |
|  | *Настроение* | Осознание своего самочувствия, снижение эмоционального напряжения,  уменьшение тревожности, снижение мышечных зажимов | Упр. «Росточек под солнцем»  Упр. «Злые и добрые кошки»  Упр. «На что похоже мое настроение?»  Упр. «Ласковый мелок»  Упр. «Угадай, что спрятано в песке?»  Рисование на тему «Автопортрет»  Упр. «Горячие ладошки» | Групповая | Магнитофон, спокойна музыка, краски, ватман, песочница,  мел. | 40 |
|  | *Наши страхи* | Стимулирование аффективной сферы ребенка, повышение психического тонуса ребенка | Упр. «Росточек под солнцем»  Упр. «Петушиные бои»  Упр. «Расскажи свой страх»  Рисование на тему «чего я боялся, когда был маленький»,  Упр. «Чужие рисунки»,  Упр. «Дом ужасов»,  Упр. «Горячие ладошки» |  | Магнитофон, спокойна музыка, краски,  альбомные листы, ватман,  подушки | 40 |
|  | *Я больше не боюсь!* | Преодоление негативных переживаний, символическое уничтожение страха, снижение эмоционального напряжения | Упр. «Росточек под солнцем»  Упр. «Смелые ребята»  Упр. «Азбука страхов»  Упр. «Страшная сказка по кругу»  Упр. «На лесной полянке»  Упр. «Прогони Баба-Ягу»  Упр. «Я тебя не боюсь»  Упр. «Горячие ладошки» | Групповая | Магнитофон, спокойна музыка, краски,  альбомные листы, подушки, задорная музыка | 50 |
|  | *Волшебный лес* | Развитие умения передавать свое эмоциональное состояние через художественный образ,снижение психоэмоционального напряжения,повышение уверенности в себе. | Упр. «Росточек под солнцем»  Упр. «За что меня любит мама, папа, сестра и т.д.»  Упр. «Лягушки на болоте»  Упр. «Неопределенные фигуры»  Игра «Тропинка»  Коллективный рисунок «Волшебный лес»  Упр. «Доверяющее падение»  Упр. «Горячие ладошки» | Групповая | Магнитофон, спокойна музыка, краски, ватман, стулья | 40 |
|  | *Сказочная шкатулка* | Формирование положительной  «Я-концепции», самопринятия, уверенности в себе, снижение тревожности, выявление положительных черт личности | Упр. «Росточек под солнцем»  Игра «Сказочная шкатулка»  Упр. «Конкурс боюсек»  Игра «Принц и принцесса»  Упр. «Придумай веселый конец»  Рисование на тему «Волшебные зеркала»  Упр. «Горячие ладошки» | Групповая | Магнитофон, спокойная музыка, шкатулка, мяч, краски, альбомные листы,  начало страшной сказки | 40 |
|  | *Волшебники* | Снижение психомышечного напряжения, закрепление адекватных форм проявления эмоций, развитие социального доверия | Упр. «Росточек под солнцем»  Игра «Путаница»  Игра «Кораблик»  Упр. « Кони и всадники»  Упр. «Волшебный сон»  Рисуем «Волшебный сон»  Упр. «Волшебники»  Упр. «Горячие ладошки» |  | Магнитофон, спокойная музыка | 40 |
|  | *Солнце в ладошке* | Освобождение от отрицательных эмоций, развитие социального доверия, повышение уверенности в своих силах, повышение значимости в глазах окружающих | Упр. «Росточек под солнцем»  Упр. «Незаконченные предложения»  Игра «Баба-Яга»  Игра «Комплименты»  Упр. «В лучах солнышка»  Упр. «Солнце в ладошке»  Упр. «Горячие ладошки» |  | Магнитофон, спокойная музыка, фотографии детей, краски, альбомные листы | 50 |

**Часть 3.**

Таблица 5.

Сводная таблица диагностических данных предложить.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Имя | Возраст | **Первичная диагностика** | | | **Вторичная диагностика** | | |
| **Опросник на выявление страхов «Страхи в домиках»** | **Диагностикf школьной тревожности Филлипса** | **Тест тревожности** | **Опросник на выявление страхов «Страхи в домиках»** | **Диагностика школьной тревожности Филлипса** | **Тест тревожности** |
| Анжелика Б. | 9 лет | 12 | 62% | 64% | 12 | 60% | 57% |
| Вера Г. | 8 лет | 14 | 41% | 72 % | 13 | 40% | 70% |
| Анастасия Л. | 8 лет | 17 | 68% | 64% | 15 | 57% | 64% |
| Александр М. | 8 лет | 16 | 59% | 72% | 17 | 43% | 70% |
| Ольга О. | 8 лет | 12 | 55% | 92% | 12 | 44% | 89% |

По результатам первичной диагностики была выявлена группа риска и был составлен план коррекционных занятий. Данные занятия были направлены на снижение уровня тревожности у учащихся младшего школьного возраста.

Количество занятий: 10.

По окончании коррекционных занятий была проведена повторная диагностика, по итогам которой была видна положительная тенденция к снижению тревожности. Но требуется продолжение занятий, и были разработаны рекомендации для учителей и родителей.

***Рекомендации по работе с тревожными детьми (для учителей).***

1. Избегайте состязаний и каких-либо видов работ, в которых учитывается скорость.
2. Не сравнивайте ребенка с окружающими.
3. Чаще используйте телесный контакт, упражнения на релаксацию.
4. Способствуйте повышению его самооценки.
5. Чаще обращайтесь к ребенку по имени.
6. Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем ему примером.
7. Не предъявляйте к ребенку завышенных требований.
8. Будьте последовательны в своих действиях по отношению к ребенку.
9. Старайтесь делать ребенку как можно меньше замечаний.
10. Используйте наказания в крайних случаях.
11. Не унижайте ребенка, наказывая его.

***Рекомендации для родителей тревожных детей.***

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 разрешили ранее.
3. Учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, что они не могут выполнить. Если ребенку дается с трудом какой-то учебный предмет, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижения 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.

**ЧАСТЬ 4.**

**Конспект группового консультирования.**

Консультация проводилась на малом педагогическом совете учителей начальных классов.

**КОНСПЕКТ**

Здравствуйте!!!

Тема нашей сегодняшней беседы будет посвящена детской тревожности. Ведь мы часто слышим от родителей такую фразу: «Что-то мой ребенок в последнее время какой-то тревожный? Может, устал?» Так, давайте попробуем разобраться, что же такое детская тревожность? Каков портрет тревожного ребенка? И как бороться с детской тревожностью?

Работать мы будем по следующему плану:

1. Что такое тревожность?
2. Портрет тревожного ребенка.
3. Как выявить тревожного ребенка?
4. Общие выводы по теме (рекомендации учителям).
5. **Что такое тревожность?**

Слово «тревожный» отмечается в словарях с 1771 года. Существует много версий, объясняющих происхождение этого термина. Автор одной из них полагает, что слово «тревога» означает трижды повторенный сигнал об опасности со стороны противника.

В психологическом словаре дано следующее определение тревожности: это «индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и в таких которые к этому не предрасполагают».

Следует отличать **тревогу** от **тревожности**. Если тревога – это эпизодические опасения, беспокойство, волнения ребенка, то тревожность является устойчивым состоянием. Например, случается, что ребенок волнуется перед выступлением на празднике или отвечая у доски. Но это беспокойство проявляется не всегда, иногда в тех, же ситуациях он остается спокойным. Это - проявление тревоги. Если же состояние тревоги проявляется часто и в самых разных ситуациях (при ответе у доски, общение с одноклассниками, незнакомыми взрослыми и т.д.), то следует говорить о тревожности.

Тревожность не связана с какой - либо определенной ситуацией и проявляется почти всегда. Это состояние сопутствует человеку в любом виде деятельности. Когда же человек боится чего-то конкретного, мы говорим о проявлении страха. Например, страх замкнутого пространства.

В чем различие между терминами «страх» и «тревога»? Тревога – это комбинация некоторых эмоций, а страх – лишь одна из них.

Каждому ребенку присущи определенные страхи. Однако если их очень много, то можно говорить о проявлении тревожности в характере ребенка.

Тревожность может быть сопряжена с неврозом или другими психическими расстройствами. В этих случаях необходима помощь специалиста.

1. И так, давайте поговорим о портрете тревожного ребенка.

Попробуем его описать. Тревожных детей отмечает чрезмерное беспокойство, причем иногда они боятся не самого события, а его предчувствия. Часто они ожидают самого худшего. Дети чувствуют себя беспомощными, опасаются играть в новые игры, приступать к новым видам деятельности. У них высокие требования к себе, они очень самокретичны. Уровень их самооценки низок, такие дети и впрямь,что хуже других во всем, что они самые некрасивые, неумелые,неуклюжие. Они ищут поощрения,одобрения взрослых во всех делах.

Для тревожных детей характерны и соматические проблемы: боли в животе,головокружение, головные боли, спазмы в горле, затрудненное поверхностное дыхание. Во время проявления тревоги они часто ощущают сухость во рту, ком в горле,слабость в ногах учащенное сердцебиение. Если агрессивные, гиперактивные дети всегда на виду, то тревожные дети стараются держать свои проблемы при себе.

1. Переходим к 3-ему пункту нашего плана работы. Ответим на вопрос как же выявить тревожного ребенка?

Я так думаю.что ответить на этот вопрос нам помогут опытные учителя….(варианты ответов учителей) Они скажут,что прежде чем сделать окончательные выводы необходимо понаблюдать за ребенком. Причем наблюдать нужно в разных ситуациях и в разные дни, в школе и вне ее, в общении с другими детьми.

Бейкер и Алворд советуют присмотреться, характерны ли для поведения ребенка следующие критерии.

***Критерии определения тревожности у ребенка***

1. Постоянное беспокойство.
2. Трудность, невозможность иногда сконцентрироваться на чем-либо.
3. Мышечное напряжение в области лица,шеи.
4. Раздражительность.
5. Нарушение сна.

Можно предположить,что ребенок тревожен,если хотя бы один из критериев, перечисленных выше, постоянно проявляются в его поведении.

Так же можно использовать опросник, который разработан Парентьевой Г.П. и Титаренко Т.М. в 1992 году.

***Признаки тревожности.***

Ребенок тревожный, если он:

1. Не может долго работать,не уставая.
2. Ему трудно сосредоточится на чем-то.
3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство.
4. Во время выполнения задания он очень напряжен, скован.
5. Часто говорит о напряженных ситуациях.
6. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке.
7. Жалуется, что ему снятся страшные сны.
8. Руки у него обычно холодные и влажные.
9. Смущается чаще других.
10. У него не редко бывает расстройство стула.
11. Сильно потеет, когда волнуется.
12. Не обладает хорошим аппетитом.
13. Спит беспокойно,засыпает с трудом.
14. Пуглив, многое вызывает у него страх.
15. Обычно беспокоен, легко расстраивается.
16. Часто не может сдержать слезы.
17. Плохо переносит ожидание.
18. Не любит браться за новое дело.
19. Не уверен в себе и своих силах.
20. Боится сталкиваться с трудностями.

*Обработка:*

Необходимо суммировать количество «плюсов», чтобы получить общий балл тревожности.

* Высокая тревожность 15-20 баллов
* Средняя тревожность 7-14 баллов
* Низкая тревожность 1-6 баллов

1. Вот появился у вас в классе такой ребенок и сразу возникает вопрос, как помочь такому ребенку? Что делать?

Работа с такими детьми сопряжена с определенными трудностями, как правило, она занимает длительное время.

Специалисты рекомендуют работу с тревожными детьми в трех направлениях:

1. Повышение самооценки.
2. Обучение ребенка умению управлять собой в конкретных ситуациях.
3. Снятие мышечного напряжения.
4. После полученной информации необходимо подвести итог и получить рекомендации по работе с тревожными детьми.

***Памятка учителям по работе с тревожными детьми***

1. Избегайте состязаний и каких-либо видов работ, в которых учитывается скорость.
2. Не сравнивайте ребенка с окружающими.
3. Чаще используйте телесный контакт, упражнения на релаксацию.
4. Способствуйте повышению его самооценки.
5. Чаще обращайтесь к ребенку по имени.
6. Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем ему примером.
7. Не предъявляйте к ребенку завышенных требований.
8. Будьте последовательны в своих действиях по отношению к ребенку.
9. Старайтесь делать ребенку как можно меньше замечаний.
10. Используйте наказания в крайних случаях.
11. Не унижайте ребенка, наказывая его.

**Приложение**

**Занятие 1. «ЗДРАВСТВУЙТЕ, ЭТО Я!»**

***Цель:*** знакомство участников друг с другом, повышение позитивного настроя и сплочения детей, эмоциональное и мышечное расслабление.

**Упражнение «Горячие ладошки»**

**Упражнение «Доброе утро…»**

Дети вместе с психологом сидят в кругу. Всем предлагается поприветствовать друг друга Доброе утро Саша…Оля… и т.д., которые нужно пропеть.

**Упражнение «Росточек под солнцем».**

Дети превращаются в маленький росточек (сворачиваются в клубочек и обхватывают колени руками) все чаще пригревает солнышко, и росточек начинает расти и тянуться к солнышку. (движения выполняются под музыку)

**Упражнение «Что я люблю?»**

Дети в кругу, каждый говорит по очереди, что он любит из еды, одежды, во что любит играть и т.д.

**Упражнение «Качели»**

Дети в парах один из участников становится в позу эмбриона, другой его раскачивает. Далее меняются.

**Упражнение «Угадай, кто вышел»**

Дети сидят в кругу с закрытыми глазами. Один из них выходит за дверь. Ребята открывают глаза. Они должны угадать кто вышел и описать его.

**Упражнение «Лягушки на болоте»**

Дети превращаются в лягушек. На полу выкладываются макеты кочек на разном расстоянии друг от друга, каждый должен попасть на все кочки по порядку.

**Упражнение «Художники - натуралисты»**Дети рисуют совместный рисунок по теме «Следы невиданных зверей».

**Занятие 2. «МОЕ ИМЯ»**

***Цель:*** раскрытие своего «Я». Формирование чувства близости с другими людьми, достижение взаимопонимания и сплоченности.

**Упражнение “ Росточек под солнцем”** см. 1 занятие.

**Упражнение “ Узнай по голосу”**

Дети встают в круг, выбирают водящего. Он встаёт в центр круга и старается узнать детей по голосу.

**Игра “ Моё имя”**

Психолог задаёт вопросы ; дети по кругу отвечают .

Тебе нравится твоё имя?

Хотел бы ты , чтобы тебя звали по другому? Как?

При затруднении в ответах психолог называет ласкательные производные от имени ребёнка, а тот выбирает понравившееся.

Психолог говорит: “ Известно ли вам, что имена растут вместе с людьми? Сегодня вы маленькие и имя у вас маленькое. Когда вы подрастете, и имя подрастёт вместе с вами и станет полным, например: Маша – Мария; Дима – Дмитрий . т.д.

**Игра “ Разведчики”**

Дети выстраиваются змейкой друг за другом . В зале расставляются стулья беспорядочно .Первый в колонне ведёт запутывая, а последний запоминает этот путь и должен будет потом его воспроизвести.

**Рисование самого себя.**

Психолог предлагает нарисовать себя в трёх зеркалах:

в зелёном - такими, какими они представляются себе;

в голубом – какими они хотят быть;

в красном, – какими их видят друзья.

**Упражнение “ Доверяющее падение”**

Дети встают друг против друга и сцепляют руки. Один из детей встаёт на стульчик и падает спиной на сцепленные руки.

**Упражнение “ Горячие ладошки”**

См. 1 занятие.

**ЗАНЯТИЕ 3. “НАСТРОЕНИЕ”**

***Цель:*** осознание своего эмоционального состояния, снижение психоэмоционального напряжения, развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим.

**Упражнение “ Росточек под солнцем”**

См. занятие 1.

**Упражнение “ Возьми и передай”**

Дети встают в круг , берутся за руки , смотрят друг другу в глаза и мимикой передают радостное настроение, добрую улыбку.

**Упражнение “Неваляшка”**

Дети делятся по три человека. Один из них неваляшка , двое других раскачивают эту неваляшку.

**Упражнение “ Превращения”**

Психолог предлагает детям:

нахмуриться как… осенняя туча; рассерженный человек;

позлиться как… злая волшебница; два барана на мосту; голодный волк; ребёнок , у которого отняли мяч;

испугаться как … заяц, увидевший волка; птенец , упавший из гнезда;

улыбнуться как … кот на солнышке; само солнышко; хитрая лиса;

**Рисование на тему “ Моё настроение”**

После выполнения рисунков дети рассказывают, какое настроение они изобразили.

**Упражнение “ Закончи предложение”**

Детям предлагается закончить предложение:

Взрослые обычно боятся….; дети обычно боятся….; мамы обычно боятся….; папы обычно боятся….

**Упражнение “ Пружинки”**

Детям предлагается обвести как можно точнее уже нарисованные пружинки. **Упражнение “ Горячие ладошки”**

**ЗАНЯТИЕ 4. “ НАСТРОЕНИЕ”**

***Цель:*** осознание своего самочувствия, снижение эмоционального напряжения, уменьшение тревожности, снижение мышечных зажимов.

**Упражнение “ Росточек под солнцем”**

См. 1 занятие.

**Упражнение “ Злые и добрые кошки”**

Чертим ручеёк. По обе стороны ручейка находятся злые кошки. Они дразнят друг друга, злятся друг на друга. По команде встают в центр ручейка и превращаются в добрых кошек ласкают друг друга, говорят ласковые слова. Далее анализируем возникшие чувства.

**Игра “ На что похоже моё настроение?”**

Дети по кругу при помощи сравнения говорят, на что похоже настроение. Начинает психолог: “ Моё настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе”.

**Упражнение “ Ласковый мелок”**

Дети разбиваются на пары. По очереди рисуют на спине друг другу различные предметы. Тот, кому рисуют должен угадать, что нарисовано. Анализируем чувства и ощущения.

**Упражнение “ Угадай, что спрятано в песке?”**

Дети разбиваются на пары. Один прячет что – то в песке, другой пытается найти.

**Рисование на тему “ Автопортрет”**

Детям предлагается нарисовать себя с тем настроением , с которым они пойдут с занятия.

**Упражнение “ Горячие ладошки”**

**ЗАНЯТИЕ 5. “ НАШИ СТРАХИ”**

***Цель:*** стимулирование аффективной сферы ребёнка, повышение психического тонуса ребёнка.

**Упражнение “ Росточек под солнцем”** См. 1 занятие.

**Упражнение “ Петушиные бои”**

Дети разбиваются на пары – петушки. Они, стоя на одной ноге дерутся подушками. При этом они стараются сделать так, что - бы соперник наступил обеими ногами на пол, что означает его проигрыш.

**Упражнение “ Расскажи свой страх”**

Психолог рассказывает детям о своих собственных страхах, тем самым показывая , что страх - нормальное человеческое чувство и его не надо стыдиться. Затем дети сами рассказывают что они боялись . когда были маленькими.

**Рисование на тему “ Чего я боялся, когда был маленьким…”**

Дети рисуют свои страхи, не показывая никому.

**Упражнение “ Чужие рисунки”**

Детям по очереди показывают рисунки “страхов”,только что нарисованных , все вместе придумывают чего боялись эти дети и как им можно помочь.

**Упражнение “ Дом ужасов”**

Детям предлагается нарисовать обитателей дома ужасов.

Все страхи и ужасы остаются в кабинете у психолога.

**Упражнение “ Горячие ладошки”**

**ЗАНЯТИЕ 6.“ Я БОЛЬШЕ НЕ БОЮСЬ”**

***Цель:*** преодоление негативных переживаний, символическое уничтожение страха, снижение эмоционального напряжения.

**Упражнение “ Росточек под солнцем”**

См . 1 занятие.

**Упражнение “Смелые ребята”**

Дети выбирают ведущего – он страшный дракон. Ребёнок становиться на стул и говорит грозным голосом: “ Бойтесь, меня бойтесь!” Дети отвечают: “ Не боимся мы тебя!” Так повторяется 2-3 раза. От слов детей дракон постепенно уменьшается (ребёнок спрыгивает со стула), превращается в маленького воробушка. Начинает чирикать, летать по комнате.

**Упражнение “ Азбука страхов”**

Детям предлагается нарисовать различных, страшных героев на отдельных листах и дать им имена. Далее дети рассказывают о том, что нарисовали. Далее каждому ребёнку предлагается превратить страшных героев в смешных, дорисовав их.

**Упражнение “ Страшная сказка по кругу”**

Дети и взрослый сочиняют вместе страшную сказку. Они говорят по очереди, по 1-2 предложения каждый. Сказка должна нагромоздить так много страшного, чтобы это страшное превратилось в смешное.

**Упражнение “ На лесной полянке”**

Психолог предлагает детям представить , что они попали на залитую солнцем полянку. На неё со всех сторон сбежались и слетелись лесные жители – всевозможные букашки , таракашки.

Звучит музыка, дети превращаются в лесных жителей. Выполняют задания , соответственно каждому персонажу (кузнечику, бабочке, муравью и т. д.)

**Упражнение “ Прогони Бабу – Ягу”**

Ребёнка просят представить, что в подушку залезла Баба – Яга, её необходимо прогнать громкими криками. Можно громко стучать по подушке палкой.

**Упражнение “ Я тебя не боюсь”**

Один ребёнок стоит перед психологом , остальные дети начинают его пугать по очереди. Ребёнок громким уверенным голосом говорит : “Я тебя не боюсь!”

**Упражнение “ Горячие ладошки”**

**ЗАНЯТИЕ 7. “ВОЛШЕБНЫЙ ЛЕС”**

***Цель:*** развитие умения передавать своё эмоциональное состояние через художественный образ, снижение психоэмоционального напряжения, повышение уверенности в себе.

**Упражнение “ Росточек под солнцем”**

См. 1 занятие.

**Упражнение “ За что меня любит мама…папа…сестра…и т. д.”**

Детям предлагается сказать, за что их любят взрослые и за что они любят взрослых.

**Упражнение “ Лягушки на болоте”**

См. 1 занятие.

**Упражнение “Неопределённые фигуры”**

Психолог на доске рисует различные фигуры, ребята говорят на какие страшные существа они похожи.

**Игра “ Тропинка”**

Дети выстраиваются в затылок и идут змейкой по воображаемой тропинке . По команде психолога по команде они преодолевают воображаемые препятствия. “ Спокойно идём по тропинке … Вокруг кусты , деревья, зелёная травка… Вдруг на тропинке появились лужи …Одна…Вторая…Третья.. Спокойно идём по тропинке.… Перед нами ручей. Через него перекинут мостик. Переходим по мостик, держась за перила. Спокойно идём по тропинке… и т. д…

**Коллективный рисунок по сочинённой общей истории на: “Волшебный лес”**

Психолог предлагает детям представить тот лес, по которому шли по тропинке. Далее обсуждаем что получилось , что удалось нарисовать вместе.

**Упражнение “ Доверяющее падение”**

См. 2.занятие

**Упражнение “ Горячие ладошки”**

**ЗАНЯТИЕ 8. “ СКАЗОЧНАЯ ШКАТУЛКА”**

***Цель:*** Формирование положительной «Я-концепции» , самопринятия, уверенности в себе, снижение тревожности, выявление положительных черт личности.

**Упражнение “ Росточек под солнцем”**

См. 1 занятие.

**Игра “ Сказочная шкатулка”**

Психолог сообщает детям , что Фея сказок принесла свою шкатулку – в ней спрятались герои сказок . Далее он говорит : “Вспомните своих любимых сказочных героев и скажите какие они , чем они вам нравятся , как они выглядят. Далее с помощью волшебной полочки все дети превращаются в сказочных героев.

**Упражнение “ Конкурс боюсек”**

Дети по кругу передают мяч. Получивший должен назвать тот или иной страх, произнося при этом громко и уверенно “ Я….. этого не боюсь!”

**Игра “ Принц и принцесса”**

Дети стоят по кругу. В центр ставится стул – это трон. Кто сегодня будет Принцем (Принцессой)? Ребёнок садится по желанию на трон. Остальные оказывают ему знаки внимания, говорят что-то хорошее.

**Упражнение “ Придумай весёлый конец”**

Психолог читает ребятам начало детской страшной сказки. Необходимо придумать смешное продолжение и окончание.

**Рисование на тему “ Волшебные зеркала”**

Психолог предлагает нарисовать себя в трёх зеркалах , но не простых , волшебных : в первом- маленьким и испуганным; во - втором – большим и весёлым; в третьем - небоящимся ничего и сильным.

После задаются вопросы: какой человек симпатичнее? На кого ты сейчас похож? В какое зеркало ты чаще смотришься?

**Упражнение “ Горячие ладошки”**

**ЗАНЯТИЕ 9. “ ВОЛШЕБНИКИ”**

***Цель:*** снижение психомышечного напряжения, закрепление адекватных форм проявления эмоций, развитие социального доверия.

**Упражнение “ Росточек под солнцем”**

См. 1 занятие.

**Игра “ Путаница”**

Выбирается один водящий . Остальные дети запутываются не расцепляя руки. Водящий должен распутать клубок.

**Игра “ Кораблик”**

Матрос – один из детей, остальные дети – кораблик в бушующем море. Матрос , находящийся на корабле должен перекричать бурю : “ Я не боюсь бури, я самый сильный матрос!”

**Упражнение “ Кони и всадники”**

Дети делятся на пары – один ребёнок превращается в “коня” , другой во “ всадника”. “Коням” завязывают глаза , а всадники встают сзади , берут за локти и готовятся ими править. На скачках задача “коня” - бегать быстрее, а задача “всадника” – не допускать столкновения с другими конями.

**Упражнение “ Волшебный сон”**

Все дети отдыхают и всем снится один и тот же сон, который рассказывает психолог.

**Рисуем, что увидели во сне.**

Каждый ребёнок вспоминает, что он увидел во сне и рисует эту картинку.

**Упражнение “ Волшебники”**

Один из детей превращается в волшебника. Ему завязывают глаза и предлагают догадаться, кто будет к нему подходить; он ощупывают кисти рук.

**Упражнение “ Горячие ладошки”**

**ЗАНЯТИЕ 10. “ СОЛНЦЕ В ЛАДОШКЕ”**

***Цель:*** освобождение от отрицательных эмоций, развитие социального доверия, повышение уверенности в своих силах повышение значимости в глазах окружающих.

**Упражнение “ Росточек под солнцем”**

**Упражнение “ Неоконченные предложения”**

Детям предлагается предложения , которые нужно закончить.

“Я люблю…” , “Меня любят…”, “ Я не боюсь…”, “Я верю..”

“ В меня верят…”, “ Обо мне заботятся…”

**Игра “ Баба- Яга”**

По считалке выбирается Баба- Яга. В центре комнаты рисуем круг. Баба- Яга берёт веточку- помело и становится в круг. Дети бегают вокруг Бабы- Яги и дразнят её. “ Баба-Яга , костяная нога . С печки упала, ногу сломала . Пошла в огород, испугала весь народ. Побежала в баньку испугала зайку!” Баба-Яга выпрыгивает из круга и старается коснуться ребят помелом.

**Игра “ Комплименты”**

Стоя в кругу , все берутся за руки. Глядя в глаза соседа , ребёнок говорит : “ Мне нравится в тебе….” Принимающий кивает головой и отвечает: “ Спасибо , мне очень приятно!”

Упражнение продолжается по кругу. Далее обсуждаем чувства , которые испытали дети при выполнении данного задания.

**Упражнение “ В лучах солнышка”**

Психолог рисует солнышко , в лучах которой находятся фотографии детей . По сигналу психолога дети по очереди называют понравившиеся качества данного ребёнка , которые он показал на занятиях.

**Упражнение “Солнце в ладошке”**

Психолог зачитывает стихотворение, затем дети рисуют и дарят подарки ( рисунки) друг другу.

Солнце в ладошке, тень на дорожке,

Крик петушиный, мурлыканье кошки,

Птица на ветке, цветок у тропинки,

Пчела на цветке, муравей на травинке,

И рядышком - жук, весь покрытый загаром.-

И всё это - мне, и всё это - даром!

Вот так – ни за что! Лишь бы жил я и жил,

Любил этот мир и другим сохранил….

**Упражнение « Горячие ладошки»**

**Список литературы**

1. Аракелов Н.,Шишкова Н.

«Тревожность: методы ее диагностики и коррекции»/Вестник МУ, сер. Психология. – 1998, № 1.

1. Лютова Е.К., Монина Г.Б.

Шпаргалка для родителей: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. –

1. Микляева А.В., Румянцева П.В.

Школьная тревожность:диагностика, коррекция, развитие.- СПб.: Изд. «Речь»,2004

1. Прихожан А.М.

Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. – М.: МПСИ; Воронеж:Изд. НПО «МОДЭК»,2000

1. Психодиагностика эмоциональной сферы личности: Практическое пособие/ сост. Г.А.Шалимова. – М.: Аркти, 2006.
2. Райгородский Д.Я.

Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие – Самара: Издательский Дом «БАХРАХ - М»,2006

1. http://festival.1september.ru/authors/103-785-173/