

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Алтайский государственный гуманитарно-педагогический
университет имени В.М. Шукшина»
(АГГПУ им. В.М. Шукшина)

Психолого-педагогический факультет
Кафедра психолого-педагогического, дошкольного и начального образования

Психолого-педагогические условия преодоления школьной тревожности подростков

Выпускная квалификационная работа

Допустить к защите

Иванову А.Н.

Зав. кафедрой ППДиНО

_____ М.В. Папина

« ____ » _____ 2016 г.

Выполнила студентка

4 курса П-ПСП121 группы

Иванова

Алёна Николаевна

Научный руководитель:

канд. пед. наук, доцент

Кузнецова Любовь Николаевна

(подпись)

Оценка _____

« ____ » _____ 2016 г.

Подпись _____ Г.Ю. Юрова

(Председатель ГАК)

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Алтайский государственный гуманитарно-
педагогический университет имени В.М. Шукшина»
(АГГПУ им. В.М. Шукшина)

Психолого-педагогический факультет
Кафедра психолого-педагогического, дошкольного и начального образования

АННОТАЦИЯ
на выпускную квалификационную работу бакалавра

Ivanova. A.N.,
scientific – L.N. Kyznetcova
(AGGPU of V. M. Shukshin, Biysk)

Abstract: This work consists of two heads: theoretical and skilled – experimental. Research objective: detection of efficiency of the psychology and pedagogical conditions directed to overcoming of school uneasiness of teenagers.

In chapter 1 «Theoretical bases of creation of psychology and pedagogical conditions of overcoming of school uneasiness of teenagers» the concept of uneasiness as psychology and pedagogical concept, features of behavior and factors of uneasiness of teenagers, organization of psychology and pedagogical conditions of overcoming of school uneasiness of teenagers.

In chapter 2 «Skilled and experimental work on realization of the psychology and pedagogical conditions directed to overcoming of school uneasiness of teenagers» the concept of diagnostics of level of school uneasiness of teenagers, realization of psychology and pedagogical conditions in a complex of occupations, directed to overcoming of school uneasiness of teenagers, analysis of results of skilled and experimental work on overcoming of school uneasiness of teenagers.

Автор ВКР _____

Иванова. А.Н.

Руководитель ВКР _____

Кузнецова Л.Н.

Введение

В настоящее время увеличилось число тревожных подростков, которые обладают повышенным беспокойством, тревожностью, неуверенностью, неустойчивым психологическим фоном, имеющие различные страхи. Возникновение и закрепление тревожности связано с неудовлетворением возрастных потребностей подростка, а именно во внимании и поддержке без осуждения и оценок, ограничение в самостоятельности, потребность в удовольствии своих потребностей и так же творческое самовыражение и самореализация и т.д. Закрепление и усиление тревожности происходит по механизму «замкнутого психологического круга», ведущего к усилению и углублению отрицательного эмоционального опыта, который, так же вызывает негативное поведение и внутренние переживания, что способствует увеличению и сохранению тревожности.

Тревожность – состояние человека, которое характеризуется повышенной склонностью к переживаниям, беспокойству, страхам и опасениям, имеет отрицательную эмоциональную окраску у человека [49].

Особое беспокойство психологов и учителей в последние время вызывает процесс формирования повышенного тревожного состояний детей в условиях школы. Ведь на самом деле одна из первых открывает перед ребенком мир социально-общественной жизни это школа. Вместе с семьей берет на себя такую ответственность как воспитывать так и обучать ребенка навыкам общения с окружающим миром и достичь как можно больше высот за всю свою жизнь. Именно по этому, школа является одним из главных факторов в формировании личности подростка. Многие основные его свойства, способности и личностные качества складываются в этот период жизни и от того, как они будут заложены, в большей степени зависит все его последующее развитие [56].

Школьная тревожность – это сравнительно лёгкая форма проявления эмоционального и отрицательного неблагополучия подростка, которая выражается в переживании, волнении, повышенном беспокойстве и тревоге в

учебных ситуациях, в классе, плохой оценки со стороны педагогов, сверстников и родителей, в ожидании безразличного отношения к себе и т.д. Подросток каждый раз чувствует свою не уверенность в правильности своего поведения, поступков, решений и действий, так же присутствует страх к самостоятельности [4].

В подростковом возрасте психолог К.А. Славская ведущую роль отвела общению со сверстниками. В основе снижения изменения поведения, успеваемости, напряжение возникает когда происходит нарушение взаимодействий подростка со сверстниками, учителями, родителями. Основной причиной нарушения социальных связей с окружающими себя людьми, нередко выступает школьная тревожность подростка [43].

К числу причин наиболее распространенных школьной тревожности можно отнести: 1) Стресс проверки знаний, или «стресс получения оценки»; 2) информационно-временные дистрессы вызваны перегрузкой учебных программ, которые вынуждают самих учителей постоянно спешить и торопить учащихся; 3) коммуникативные дидактогении обусловлены психологически неграмотным построением общения с отдельными учениками или всем классом. Педагогическая техника способна оказать выраженное негативное воздействие на учащихся, которое вначале будет незаметно [2].

В психолого-педагогической литературе множество работ посвящены проблеме и преодоления школьной тревожности: Н.Е. Аракелов, В.С. Мерлин, Н.В. Имедадсе, В.Р. Кисловская, А.М. Прихожан, Р.В. Овчарова, М.Н. Битянова, М.И. Чистякова и др. Изучали данную проблему и зарубежные ученые: М. Аворд, Р. Тэммл, В. Аменд, М. Раттер и др.[3]

Актуальность проблемы позволила определить тему выпускной квалификационной работы: «Психолого-педагогические условия преодоления школьной тревожности подростков».

Цель исследования: выявление эффективности психолого-педагогических условий в комплексе занятий, направленных на преодоление

школьной тревожности подростков.

Объектом исследования: школьная тревожность в подростковом возрасте.

Предметом исследования: процесс преодоления школьной тревожности подростков.

Гипотеза исследования: преодоление школьной тревожности будет эффективным, если:

- создать психолого-педагогические условия в комплексе занятий посредством игровых методов, метода групповой дискуссии, проективного метода «репетиции поведения» и упражнений;
- развить навыки самопознания, принятия самого себя и нормализации душевного состояния, осознания ценности и уникальности личности каждым подростком;
- формировать у подростка умения снимать напряжение и обучать основам релаксации;
- обучать подростков стратегиям поведения в трудных ситуациях.

Задачи исследования:

1. Теоретически обосновать психолого-педагогические условия преодоления тревожности подростков.
2. Изучить уровни школьной тревожности подростков.
3. Разработать, реализовать и доказать эффективность психолого-педагогических условий преодоления школьной тревожности подростков.
4. Проанализировать результаты опытно-экспериментальной работы.

Методы исследования:

1. Анализ теоретических источников.
2. Тестирование.
3. Психолого-педагогический эксперимент
4. Количественная и качественная обработка результатов.

База исследования: Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №1» г. Бийска.

Практическая значимость: результаты исследования и разработанный комплекс занятий могут быть использованы социальными педагогами, и психологами образовательных учреждений в реализации индивидуального подхода воспитания детей в подростковом возрасте.

Апробация: результаты исследования докладывались и обсуждались на педагогическом совете МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №1» г. Бийска. По результатам исследования материалы были представлены на XVIII Международной научно-практической конференции молодых ученых, студентов и учащихся «Наука и образование: проблемы и перспективы» (Бийск, апрель 2016 г.), имеется публикация.

Структура работы: выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав (теоретической и экспериментальной), заключения, списка использованной литературы, приложений.

Во введении обоснована актуальность проблемы исследования, представлен методологический аппарат.

В первой главе «Теоретические основы создания психолого-педагогических условий преодоления школьной тревожности подростков» рассмотрено понятие «школьная тревожность», описаны проявления тревожности в подростковом возрасте и условия, способствующие преодолению школьной тревожности подростков.

Во второй главе «Опытно-экспериментальная работа по реализации психолого-педагогических условий, направленных на преодоление школьной тревожности подростков» проведено исследование по изучению уровня тревожности подростков, разработаны и апробированы занятия, направленные на преодоления школьной тревожности подростков, доказана их эффективность.

Заключение содержит общие выводы по проблеме исследования.

Список использованной литературы включает 59 источников.

Приложение представлено описанием диагностической методики, протоколом диагностического обследования, конспектом групповых занятий.

Глава 1. Теоретические основы создания психолого-педагогических условий преодоления школьной тревожности подростков

1.1. Тревожность как психолого-педагогическое понятие

В научной литературе встречаются разные определения понятий тревожности. Большинство исследователей сходятся во мнении что тревожность, как проявление эмоциональной сферы личности – явление весьма многогранное и распространённое, нуждающееся в пристальном внимании специалистов различных профилей (педиатров, неврологов, психиатров, психологов), а также педагогов.

По мнению, А.М. Прихожан [38] тревожность – это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствие грозящей опасности. Тревожность различают как эмоциональное состояние и как устойчивое свойство, черту личности или темперамента. Е.В. Савина считает, что тревожность – это постоянное отрицательное переживание, беспокойство, тревога, страх и не доверие окружающим себя людям. По определению А.Б Смулевич, тревожность – переживание эмоционального неблагополучия, связанное с предчувствием опасности или неудачи. Таким образом, понятием «тревожность» обозначают состояние человека, которое характеризуется повышенной склонностью к переживаниям, опасениям, беспокойству, страхам и не уверенностью, которая имеет отрицательную эмоциональную и психологическую окраску.

Проявления тревожности в каких либо ситуациях различные. В одних случаях люди ведут себя тревожно всегда и везде, а в других случаях они замечают свою тревожность лишь в определенных обстоятельствах, ситуациях. Ситуативно-устойчивые проявления тревожности принято называть личностными и связывать с наличием у человека соответствующей и присущей личностной черты (так называемая «личностная тревожность»).

Это устойчивая характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий «веер» ситуаций как угрожающий, отвечая на них определенной реакцией [45].

Ситуативно-изменчивые проявления тревожности называют ситуативными, а личностную особенность, проявляющей такого рода тревожность, определяют как «ситуативная тревожность». Для такого состояния характерно напряжение, беспокойство, нервозность, озабоченность, субъективно переживаемые эмоции и т.д.

Ситуативная или ситуационная тревожность возникает у любого человека в начале возможных определённых неприятностей или сложных жизненных ситуаций. И это состояние является вполне нормальным, также играет свою положительную роль, выступая своеобразным мобилизирующим механизмом. С помощью этого человеку можно серьезно и ответственно подойти к решению возникающих проблем и трудных ситуаций. Когда происходит снижение ситуативной тревожности, тогда человек перед лицом серьезных сложившихся обстоятельств демонстрирует безответственность и безалаберность, что говорит об инфантильности жизненной позиции, недостаточной сформированности самопознания человека.

Так личностная тревожность в отличие от ситуативной, проявляется и выражается в самых различных жизненных ситуациях, и даже таких, которые объективно к этому не располагают. Личностная тревожность скорее всего играет роль, так как для неё характерно состояние бессознательного страха, неопределенные ощущения угрозы, готовность воспринимать любое событие либо действие как неблагоприятное и опасное. Человек, подверженный такому состоянию, находится постоянно в подавленном и настороженном состоянии, так же затруднены коммуникативные процессы, окружающий мир воспринимается как угрожающий и враждебный. Тревожность способствует снижению самооценки и формирует мрачный пессимизм если это закрепилось в процессе становления характера человека.

К объективным факторам возникновения тревожности человека относят [48]:

1. Неблагоприятный социально–психологический климат коллектива, который складывается под влиянием сложной системы взаимоотношений и выражается в определенном эмоциональном состоянии и настроении коллектива. Негативно сказываться на индивидуально-психическое состояние членов коллектива могут, частые конфликты, повышенная напряженность в отношениях с руководством и коллегами, отсутствие поддержки и сплоченности, так же создаёт тягостные переживания и волнения, которые закрепляясь могут служить фактором повышенного уровня тревожности;

2. Перегрузки. Для многих людей, ситуация жесткой временной перегрузки является стрессовой и вполне опасной для психики человека. Такая ситуация может быть связана с плохой организацией труда (когда организационные процедуры отнимают большую часть рабочего времени), недостатком персонала (когда один человек совмещает, по мимо своей работы, обязанности другого сотрудника), и конечно же самим характером деятельности, в которой иногда происходят «авралы» (например, у политиков, медиков, полицейских, вынужденных бороться с кризисными ситуациями). Нереально высокие личные претензии или требования начальства, также могут быть причинами перегрузок.

3. Низкий социальный статус. Наиболее значимую часть жизни составляет для большинства людей это работа. И если общество недооценивает эту работу (например, недостаточно высоко оплачивается, малозначительно воспринимается все выполненные требования сотрудника и т.д.), что унижает достоинство человека. У сотрудников, получающих низкую заработную плату, возникает стресс в результате их ущемления, так же испытывают чувство безнадежности и депрессию. В основном это ощущение усугубляется отношением руководителей, которые постоянно контролируют своих подчиненных, ссылаясь на не доверие, их

компетентность и добросовестность. Чувство недооцененности и постоянный контроль руководителей разрушают в человеке стремление к профессиональному росту и развитию, что вызывает сомнение в своих способностях и силах.

4. Ненужные процедуры и ритуалы. В основном все работники не довольны обилием бумажной работы. Оформление различных документов часто вызывают отрицательные эмоции у преподавателей вузов и научных работников, врачей, учителей, ведь их основная деятельность это не бумажная работа. Часто раздражение возникает из-за большого количества обсуждений, заседаний и деловых встреч, тем более если не подготовился к таким беседам.

5. Неопределенность. Мало таких людей которые бы чувствовали себя уверенно в ситуации неопределенности. На рабочем месте может возникать неопределенности из-за изменений в политике учреждения, когда сотрудники внятно не знают, что происходит, и не могут ни чего поделать от неизвестности. Самая низкая форма неопределенности – это когда сотруднику не понятно, удерживается ли он на рабочем месте или хотят уволить. Руководители, которые думают, что их служащие будут работать лучше, если перед ними стоит перспектива увольнения, они заблуждаются такое положение приводит только к повышению уровня тревожности и не уверенности сотрудников.

6. Однообразие. Тревожность, проявляющуюся в безразличии, так же может вызвать когда ситуация слишком стабильна и однообразна. Человеку время от времени нужны новые впечатления, чтобы сохранить собранность и творческий потенциал. Вот, у служащих, выполняющих административные обязанности, часто возникает ощущение монотонности, для них характерно испытывать паническое и вялое, так как им уже известно до минуты чем предстоит заниматься. Такие события не являются стрессовыми или тревожными, но их предсказуемость достигает такой степени, что вызывает сильные отрицательные эмоции.

7. Беспомощность. Так же сильную тревожность может вызывать не только необходимость принимать решения в сложной обстановке, но и противоположная ситуация, когда человек осознает свою неспособность повлиять на происходящие события и вынужден смириться с чужим решением как с неизбежностью.

Таким образом, субъективными переживаниями, эмоциями: напряжением, озабоченностью, беспокойством, нервозностью характеризуется как состояние ситуативная тревожность. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени. Так тревожность порождается объективными условиями, содержащими вероятность неуспеха и неблагополучия (в частности, в ситуации оценки способностей и достижений личности).

1.2. Особенности поведения и факторы тревожности подростков

Тревожные подростки отличаются частыми проявлениями беспокойства и тревоги, а также большим количеством страхов, причем страхи и тревога возникают в тех ситуациях, в которых подростку казалось бы ничего не грозит, так же отличаются повышенной чувствительностью.

Нередко тревожные подростки характеризуются низкой самооценкой, в связи с этим у них происходит ожидание неблагополучия и отрицательного отношения со стороны окружающих. Взрослые требуя от детей того, что они не в силах выполнить и ставя перед ними непосильные задачи, после чего естественно дети испытывают тревожность и беспокойство и боязни не оправдать их надежды и причем в случае неудачи их, как правило, наказывают и психологически унижают («Ничего не получается, как всегда, у тебя!»), «Делать ни чего ты не умеешь», «Эх ты, растяпа!», «Ты как обычно, не справился!» и т.д.) [5].

Подростки очень чувствительны к своим неудачам и неудачам, остро реагируют на них, в основном отказываясь от той деятельности, в которой они испытывают затруднения, так же имеют склонность к вредным привычкам невротического характера (грызут ручку, ногти, сосут пальцы, выдергивают волосы, онанируют и пр.) [12]. Такие действия с собственным телом снижает у них эмоциональное напряжение и стресс и успокаивает.

Тревожного подростка распознать и выявить его проблемы и неудачи в условиях школы и за пределами, помогает так же рисование. Такие рисунки значительно отличаются, а именно обилием штриховки сильным нажимом, маленькими размерами и изображением в основном в темных красках и находится рисунок не в центре листа. Часто они «застревают» на деталях изображения и мелочах.

У тревожных подростков серьезное, сдержанное выражение лица, опущенные глаза, на стуле он сидит аккуратно, старается не делать лишних движений, не шуметь, предпочитает не обращать на себя внимания окружающих, ведут себя скромно и застенчиво. Родители и педагоги часто ставят их в пример другим, активным детям, нарушающим правила поведения.

Тревожные подростки, действительно, ведут себя «правильно», но обычно родители этих детей отмечают проблемность их поведения: «Люба очень нервная. Вчера готовились к литературе, у нее сразу не получилось, так она тут же в слезы», «Вадим не хочет играть в баскетбол со сверстниками, так как боится, что его не выберут» и т. д. [14].

В старших классах тревожность в основном усиливается в результате появления большей ответственности и самостоятельности в школьной деятельности, такие как [19]:

1. Страх перед уроками в школе (особенно, если они связаны с неудачами и не подготовкой к ним);
2. Боязнь критику учителя, так как в этом возрасте мнение преподавателя важно;

3. Боязнь быть отвергнутым родителями (если не справятся с учебной деятельностью) и сверстниками;

4. Испытывают тревожность в проверки знаний, тем более если не подготовлен к уроку.

5. Нервное состояние перед выходом к доске, так как самостоятельно выступаешь перед всем классом.

6. Страх самовыражения – негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей и т.д.

В таких случаях подросток в основном не желает и не хочет идти в школу или негативно относится ко всему что связано с учебной деятельностью. Понятно, что возникающие при этом симптомы носят не соматический, а психологический характер: появляются головные боли, вялое состояние, головокружение колики в желудке и рвота. Но это не в коем случаи не симуляция, это вполне реальное состояние подростка и надо относиться очень серьезно к таким симптомам.

И главной задачей становится как можно быстрее вернуть подростка в школу, ведь уход от школьных проблем (уход в нервное состояние) не помогает их решению и устранению проблем. Нередко излишнее внимание к жалобам на недомогание и слезам подростка может вызвать усиление симптомов. Возможно, иногда лучше «не обратить внимание» на плохое настроение ребенка и проигнорировать его жалобы. Заинтересованность родителей в посещении школы на много лучше подействует на подростка, чем жалость и сопереживание, сочувствие [24].

Все личностные особенности тревожности подростка в основном природная основа, которой служат типологические особенности проявления свойств нервной системы.

А.В. Микляева [25] предположила, что люди со слабой нервной системой более склонны к тревожности и переживаниям, чем люди обладающие сильной нервной системой. Это было подтверждено многими

исследованиями. Установлено, что люди с высокой степенью тревожности чаще имеют слабую нервную систему, следовательно и высокую активацию в покое, которая обусловлена прежде всего возбуждающим влиянием на кору головного мозга. Л. Мафсону [23] было установлено, что людям с повышенной тревожностью чаще присуща бездеятельность нервных процессов и преобладание торможения в основном всех процессов человека.

Для лиц с низкой эмоциональной неустойчивостью, тревогой, более, чем людям с высокой эмоциональной неустойчивостью, тревогой характерны сильная нервная система, подвижность нервных процессов и преобладание возбуждения внешнего раздражителя [11]. По результатам Е.П. Ильина, люди которые имеют высокий уровень тревожности, сильнее выражен мотив достижения.

Субъективными факторами исследователи выделяют [18]:

1) высокий уровень нейротизма, как показатель эмоциональной неустойчивости индивида, эмоционального возбуждения, неуравновешенности нервно-психических процессов, проявляющийся в повышенной активности, реактивности и высокой степени откликаемости, низком пороге переживания стресса и преобладании негативно окрашенных эмоциональных состояний и отрицательного отношения к окружающим.

2) низкий уровень сформированности индивидуальной системы осознанной саморегуляции эмоций и поведения. Многие авторы выделяют в качестве субъективных факторов и наличие раскогласований в ценностной сфере, что является актуальным в сегодняшней ситуации.

Проявления тревожности носит как соматический, так и поведенческий характер. Соматические проявления касаются изменений во внутренних органах, системах организма: ускоренное сердцебиение, неровное и учащенное дыхание, расширенные зрачки, дрожание конечностей а так же коленей, скованность движений, заторможенная реакция поведения. Может возникать расстройства желудка, повышаться артериальное давление и проблемы со сном [20].

На поведенческом уровне проявления повышенной тревожности еще более разнообразны и непредвиденны. Они могут колебаться от демонстративной агрессии, до полной апатии и безынициативности. Происходит в основном при заниженной самооценке, а именно в большинстве случаев присуща людям с личностной тревожностью, застревающим и педантичными типами акцентуации характера. В результате возникает пониженный фон настроения, закрепляется комплекс неполноценности и не удовлетворение потребностей, отрицательное отношение и т.д.[8].

Совсем низкая самооценка влечет за собой чрезмерную зависимость от других, и поэтому человек не самостоятелен, не ответственный, неорганизованный и присутствует искажение восприятия окружающих.

Самое частое проявления школьной тревожности – апатия и вялость [26]. Конфликт между противоречивыми стремлениями разрешается за счет отказа от любых стремлений. Апатия часто является следствием безуспешности других механизмов преодолеть тревожность. Маска апатии еще более обманчива, чем маска агрессии. Демонстративная инертность, отсутствие живых эмоциональных реакций мешают распознать тревогу и внутренние противоречия, которые привели к развитию состояния тревожности.

Таким образом, у тревожных подростков можно заметить существенную разницу в поведении на уроке и на переменах, так же в свободное время. Вне учебы это живые, общительные, любознательные, заинтересованные и непосредственные дети, а на занятиях они скромны, напряжены и мало общительны как со сверстниками, так и со взрослыми. На вопросы отвечают глухим и тихим голосом, могут даже начать заикаться, либо не внятно произносить или проглатывать слова. Речь может быть как замедленной, затрудненной, так и быстрой, торопливой, не понимая о чем ведет речь. Как правило, возникает длительное возбуждение, после которого подростку тяжело успокоится.

1.3. Организация психолого-педагогических условий преодоления школьной тревожности подростков

Одним из основных критерий эффективной психолого-педагогической поддержки необходимого формирования адекватного уровня тревожности у подростков. С одной стороны задача преподавателей и родителей заключается в том, чтобы не ограничивать подростка от его насущных проблем, не решать его задачи за него, а создавать условия для совершения им осознанного, ответственного и самостоятельного выбора на его жизненном пути. С обратной стороны, подросток должен знать, что при возникновении сложившихся не в его пользу ситуаций и каких-либо проблем, то всегда может рассчитывать на помощь взрослого, но это конечно не значит, что взрослые не всегда будут помогать, принимать решения подростку придётся самому. Так же одной из важных задач психолого-педагогической поддержки, тревожных подростков – это создание психолого-педагогических условий для снижения уровня школьной тревожности [33].

Так как основную часть времени подростки находятся в школе, поэтому сильное влияние на их эмоциональное и психологическое состояние оказывают такие факторы, как страх ситуации проверки знаний, проблемы и страхи во взаимоотношениях с учителями, страх не соответствовать ожиданиям окружающих, страх самовыражения – отрицательное отношение к происходящим ситуациям, в которых подростку требуется самораскрыться и показать свои возможности другим, и т.д., воздействие которых содействует формированию и закреплению школьной тревожности [34].

Так по мнению И.Н.Андреевой школьная тревожность – это сложное понятие, имеющие многие стороны школьного эмоционального и психического неблагополучия, а именно выражается в повышенном беспокойстве в учебной деятельности, в низкой самооценке, ожидании плохого отношения к себе, а так же отрицательной оценки со стороны как

взрослых, так и сверстников и т.д. Подросток чувствует постоянно себя ущемлённым, собственную неполноценность и неумение решать серьёзные проблемы, не уверен в себе и в своих действиях, не может принимать решения самостоятельно.[37].

Сам по себе, процесс обучения вызывает переживания, тревогу и страх, так как постоянно идет познание нового материала, без которого подросток и не продвигался дальше в своей жизни деятельности. Следовательно, определённый уровень тревожности оказывает мобилизующее действие на подростка и является важным условием успешности и положительной динамики в усвоении знаний. Но, если в друг оказывать на деятельность подростка умышленное и преднамеренное расстройство, то тревожность перерастает в повышенную [40].

При выполнении психолого-педагогической поддержки подростков с повышенным уровнем тревожности, на наш взгляд, особое значение приобретает дифференциация причин возникновения повышенного уровня тревожности в подростковом возрасте. И как доказали в практике многие эксперименты причины, результаты которых является повышенная школьная тревожность.

К сожалению, в настоящее время образовательные программы постоянно изменяют в отрицательную сторону, усложняют учебные материалы в школе, нагружают не нужной информацией головы учащихся, которая бывает ошибочной либо не точной, от чего у них происходит дезинформация. И именно по этому, родители не знают материала школьной программы и не могут ни как оказать помощь своему ребёнку при подготовке домашних заданий, что в основном приходится оставлять его одного справляться с трудной, не решённой задачей. На подростка это оказывает негативные влияние, а именно психологические расстройства, отрицательные эмоции и стрессы.

Так же одной из причин появления тревожности у подростков является тот факт, когда родители принимают решение переехать в другой город, то

большинство из них не учитывают, насколько тяжело придётся их ребёнку из-за сложных и новых учебных программ и соответствуют ли они интеллектуальному развитию подростка. Большое значение имеет, при переводе в другое школьное заведение это выбор школы, чтобы родители руководствовались не престижностью образовательного учреждения, а подбирали учебное заведение в соответствии со способностями и возможностями, а лучше и интересами и хобби своего ребёнка, так как для подростка смена школы – это серьёзный шаг. Снова знакомства с новыми учителями и требованиями, вхождение в новый класс – такая ситуация сама по себе очень волнительна и вызывает повышение уровня тревожности, так же страх не соответствовать окружающим, и как быстро подросток войдет в свой коллектив и адаптируется к новым условиям будет зависеть эмоциональное и психологическое благополучие подростка, но желательно чтобы не навредить следует подождать когда все-таки он закончит школу, если в этом нет крайней необходимости [39].

А.Н. Ньюкомба главной идеей являются размышления о зоне ближайшего развития ребенка. Он выдвинул идею о двух взаимосвязанных зонах развития: актуального и ближайшего. Актуальное развитие – система навыков и умений, которыми ребенок уже овладел в течение своей жизни. Актуальное развитие определяет зону ближайшего развития, то есть круг умений, знаний, навыков которыми ребенок сможет овладеть сам или при помощи взрослых в процессе обучения [29].

Усиленное развитие произойдёт лишь только в том случае, если обучение опережает актуальный уровень и приводит в движение силы, находящиеся в зоне ближайшего развития. По словам И.В. Имедадзе [9], только «если обучение которое забегает вперед развития и ведет развитие за собой, то обучение в подростковом возрасте проходит хорошо».

Одной из важных целей преподавателя, применяющего коммуникативные приемы обучения, является установление сотруднических отношений с учеником. «В сотрудничестве под руководством

преподавателей и его помощью ребенок всегда может сделать больше и решить более трудные задачи, чем самостоятельно. В сотрудничестве ребенок показывает положительные результаты и становится на много умнее, чем в независимой ни от кого деятельности, он поднимается выше по уровню интеллектуальных возможностей», – пишет С.В. Крюкова [16]. Так же, важно создать подходящие условия для развития внутренних и внешних потребностей, возможностей и интересов подростка. Известно, что целенаправленное развитие всех сфер психики не может обойтись без определенного учебного материала, на усвоение которого направлены познавательные, волевые, эмоциональные и психологические возможности подростка. В каком-то смысле школьное обучение несет принуждённый и обязательный характер: необходимые знания и умения должны быть усвоены учеником, чтобы привести в действие определенные возможности и направить их в учебный процесс. Поэтому, учебный материал должен соответствовать актуальному уровню развития подростка и параллельно был от него отдален, то есть. по сложности превосходил его[36].

Собственно только преподаватель помогает подростку понять и добраться до сути изученного и выданного материала, овладеть данными знаниями, связать не понятный школьный материал у себя в голове и прийти к положительному ответу, тем самым ставя подростка на более высокую ступень знания, умений и навыков. Так же главное постепенно объяснять школьную программу подростку, ведь сложный материал вызовет у него негативное отношение к знанию и к учителю из-за того что быстро и легко не решит поставленную задачу преподавателя.

Когда преподаватель решает эту задачу и ребенок благополучно переходит из одной зоны ближайшего развития в другую, то формируется ситуация успеха в главном виде деятельности подростка – обучении. Многие учёные считают, что успех в школьной ситуации повышает самооценку и придаёт уверенность в своих действиях подростку, что не мало важно в его возрасте.

Над проблемой «школьной тревожности» трудились и изучали многие зарубежные и отечественные исследователи. Например, исследователь Е.И. Рогов [28] разработал программу для работы с подростками, испытывающими школьную тревожность, страх. И предлагал множество приемов, вот один из них например, «Приятное воспоминание», где подростку предлагается представить себе ситуацию, в которой он испытывал полный покой, расслабление и как можно ярче, стараясь вспомнить все ощущения, которые он испытывал в тот момент. И другой прием – «Маска смеха». Нужно не спеша вдохнуть, углы рта максимально подняты вверх, глаза прищуриваются, рот приоткрывается на расстоянии одного пальца, обнажая зубы, затем задержать дыхание и постепенно выдохнуть, оставаться спокойным. Такое упражнение расслабляет все мышцы лица, а именно как бы разминает кожу изнутри, поэтому кажется что морщины разглаживаются, становятся более упругими, снимаются спазмы сосудов и проходит приятная дрожь по всему телу.

Р.С. Немов [27] определил разные способы преодоления школьной тревожности подростков, где работа педагога с использованием специальных методов и приемов, направленных на снижение тревожности и страхов и так же может быть взята в ходе учебной деятельности: игровые методы, такие как «Корабль и ветер», «Штанга», «Сосулька», «Винт», «Дыхание», Ролевая игра (куколки), «Мяч и насос и» и другие. Таким образом игровые методы не просто интересное времяпрепровождение, но способ моделирования внешнего, взрослого мира, способ моделирования его взаимоотношений, в процессе которого, он вырабатывает схему взаимоотношений со сверстниками и вырабатываются организационные навыки, развиваются выдержка, умение взвешивать обстоятельства и свои действия.

Такие методы дают подросткам уникальный случай понять всю ценность и неповторимость своих возможностей и так же личности каждого с кем взаимодействовал.

Существует метод групповой дискуссии, для развития навыков

самопознания и принятия самого себя, в него входят такие занятия как: «Я дарю тебе...», «Шалтай-болтай», здесь ребята обучались приему восстановления душевного состояния и передать важное понятие самооценности человеческого «Я». Групповая дискуссии эффективный способ активизации группы, коллектива для решения многих проблем, разногласий с помощью которой принимаются различные результаты, выводы и подводятся такой итог, которого бы один человек не смог решить долгое время. Применяется этот метод в целях обучения, развития, установления взаимоотношений в группе, а также в психотерапевтических целях.

Способствовать повышению самооценки позволяет проективный метод «репетиции поведения» это такие упражнения как «Танец в слепую», «Тренировка Мысли», «Репетиция», «Дыхание », подросткам предлагается проиграть ситуацию и выйти из неё без какой либо тревоги и страха, беспокойства, которая может произойти в жизненной ситуации и так же много других различных упражнений.

Проективный метод исследования личностных, эмоциональных и психологических особенностей ребенка, основанные на принципе проекции, воображения и творческой жилки подростка, так же используются в практических и научных целях при изучении психологических особенностей, с помощью которых происходит самораскрытие и раскрывается способность в умении предъявлять себя другим, демонстрируя свои возможности и действия и восстанавливается эмоциональное и психологическое состояние подростка.

А.М. Прихожан [32] занимается разработкой и созданием методов и приемов психокоррекционной работы со школьной тревожностью подростков, описывает работу по рассказам и наблюдениям родителей и преподавателей. Так же разработаны программы для подростков, готовившихся к окончанию школы и выходить во взрослую и самостоятельную жизнь, ещё так же как справиться с волнением и тревогой

из-за предстоящих экзаменов и пр. Л. Ф.Обухова [30] и М.И. Чистякова написали познавательные рекомендации педагогам и психологам, если им придерживаться, то помогут предотвратить или уменьшить школьную тревожность в подростковом возрасте.

Н.Н. Шанина разработала упражнения на релаксацию, элементы метода психогимнастики, как всего тела, так и отдельных мышц, которые будут значительно полезны для тревожных и беспокойных подростков [44].

Психолог Л. Я. Олиференко [31] представила комплекс упражнений для мышечной релаксации. Такая работа с подростками включает как физические нагрузки (метод психогимнастики), так и визуализации (представление образов). Мышечная релаксация проводится регулярно и грамотно, с помощью неё можно обеспечить себе настроение, высокую работоспособность, спокойствие, уверенность, а так же сбросить напряжение и стать неуязвимы для стрессов, тревог, страхов и неврозов. Психогимнастика – метод, с помощью которого подростки общаются без помощи слов и проявляют себя таким какой есть, не боясь этого сделать на публику, так как действия которые он выполняет не осознанные. Это эффективное средство оптимизации социально перцептивной сферы личности, так как позволяет обратить внимание на «язык тела» и пространственно-временные характеристики общения.

Вопросами исследования школьной тревожности подростков занимались и разрабатывали программы по её преодолению, снижению многие авторы как: Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен, М. Раттер.

Добиться эффективного результата можно, если по устранению тревожности подростка будут объединены усилия семьи, педагога и психолога. Для этого на наш взгляд необходимо [44]:

1. Повышать самооценку подростка, внушать ему веру в свои возможности;
2. Учить снимать мышечное напряжение, расслабляться, создавать для себя комфортную обстановку;

3. Обучать умению управлять собой в ситуациях, вызывающих беспокойство.

Для более эффективной работы в данном направлении, педагогу необходимо создать также и психологические условия, которые будут способствовать снятию высокого уровня школьной тревожности подростков и одновременно будут формировать адекватную самооценку.

Достигнуть этого можно с помощью педагогического воздействия [47]:

1. Создания комфортной, доброжелательной атмосферы в учебной и внеучебной деятельности подростка;

2. Взаимной похвалы в групповой деятельности в которой дать понять подростку, что он уже сам может принимать правильные и самостоятельные решения;

Таким образом, преодоление школьной тревожности осуществляется наиболее эффективными психологическими приемами и средствами: релаксирующая музыка; тактильные приемы, например, похлопывания по плечу учителем («молодец!»), подбадривание сверстником, игровые методы, метод групповой дискуссии, проективный метод «репетиции поведения», релаксация и др.

Выводы по первой главе

В настоящее время существует множество определений понятия «тревожность». Прежде всего этот термин обозначает состояние человека, которое характеризуется повышенной склонностью к переживаниям, беспокойству, тревогам имеющей отрицательную эмоциональную и психологическую окраску. У подростка имеется особенность активной деятельности, которая обязательная и естественная называется – это определенный уровень тревожности. У каждого человека есть свой оптимальный уровень тревожности, так называемая полезная тревожность, с помощью которой подросток ограждает себя от какой-либо опасности, тревоги и стресса.

Существует два вида тревожности: ситуативная, возникающая в начале возможно сложившихся неприятностей или жизненно сложных ситуаций и личностная, является устойчивой характеристикой личности человека. Ситуативная тревожность играет положительную роль, подталкивая человека на преодоление трудностей, неприятностей и различных тревог а личностная наоборот, так как. снижает самооценку и формирует унылое, безнадёжное и тоскливое отношение к жизни.

Причин, вызывающих подростковую тревожность, значительно много, но чаще всего это тревожность возникает в семье, ведь большую часть времени подросток живет и взаимодействует с родителями, в чем и возникает тревожность, например, неприятие подростком, стиля воспитания. Тревожность подростка может усугубляться в результате авторитарности или не понимания интересов ребёнка, что приводит к запрету со стороны родителей, так же через мерная опека может вызвать не довольствие и тревогу и др. Тревожность подростка можно увидеть и заметить не вооружённым взглядом, он даже сам того не осознает, но это проявляется в поведении: мимике, жестах, интонации, манерах общения с окружающими людьми.

Так же у подростка тревожность может быть вызвана в школьной деятельности или в типичных школьных случаях: опрос на уроке по проверки выполненного домашнего задания, вызов подростка к доске, что вызывает беспокойство и тревогу перед публичным ответом и боязнь ошибиться, чтобы не быть высмеянным своими сверстниками. Так же тревожность вызывает общение с классом и умение взаимодействовать с ними, большое значение для подростка имеет отношения с учителем, который должен дать поддержку во всех его начинаниях и постараться наладить сотрудиические отношения и быть примером для подражания, не мало важна и демонстрация своих возможностей и умений, так же переживание о предстоящих экзаменов и окончании школы, что ведет ко взрослой и самостоятельной жизни и пр.

Иногда у подростка возникает тревога, какие либо страхи, беспокойства и приобретают характер нежелания ходить в школу. Могут даже появиться психосоматические изменения организма: головная боль, головокружение, зуд, тошнота, рвота. Что является главной задачей педагога и родителей на данном этапе своевременно распознавать такое состояние подростка и немедленно принять меры в устранении проблемы.

Эффективными методами предупреждения проявлений высокой школьной тревожности подростков являются релаксирующая музыка, тактильные приемы, подбадривание сверстником, игровые методы, метод групповой дискуссии, проективный метод «репетиции поведения», психогимнастика и др.

Глава 2. Опытнo–экспериментальная работа по реализации психолого-педагогических условий , направленных на преодоление школьной тревожности подростков

Опытнo–экспериментальное исследование проводилось на базе Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Средняя образовательная школа № 1» г Бийска. В экспериментальном исследовании приняли участие 20 учащихся 7 «в» класса. Список участников опытнo–экспериментальной работы представлен в приложении 3

Цель: выявление эффективности психолого-педагогических условий в комплексе занятий, направленных на преодоление школьной тревожности подростков.

Задачи:

1. Изучить уровень школьной тревожности подростков.
2. Реализовать психолого-педагогические условия в комплексе занятий, направленных на преодоление школьной тревожности подростков.
3. Проанализировать результаты исследования и сделать вывод об эффективности психолого-педагогических условий в комплексе занятий, направленных на преодоление уровня тревожности подростков.

Чтобы решить эти задачи, эксперимент проходил в три основных этапа:

1. Констатирующий этап эксперимента (психолого-педагогическая диагностика уровня школьной тревожности учащихся экспериментального исследования в начале учебного года, проведение сравнительного анализа полученных результатов);
2. Формирующий этап эксперимента (организация педагогических условий по преодолению школьной тревожности подростков, дополнительно диагностировали уровень школьной тревожности подростков в ходе комплекса занятий);
3. Контрольный этап эксперимента (третий этап психолого-педагогической диагностики уровня школьной тревожности подростков

экспериментальной группы в конце комплекса занятий, проведение сравнительного анализа полученных результатов констатирующего этапа, диагностики школьной тревожности на формирующем этапе и результаты контрольного этапа).

2.1. Диагностика уровня школьной тревожности подростков

Цель: выявление уровня школьной тревожности подростков.

Задачи:

1. Подобрать методику для выявления уровня школьной тревожности подростков.
2. Провести и проанализировать результаты диагностики школьной тревожности подростков.
3. Обработать полученные результаты.

В педагогической практике для решения различных практических вопросов используют самые различные диагностические методики.

Для выявления уровня школьной тревожности, влияющих на эмоциональное состояние подростка, его учебу и деятельность, взаимоотношения с окружающими, был проведен тест А. Филлипса (Приложение 1). Опросник школьной тревожности А. Филлипса относится к стандартизированным психодиагностическим методикам и позволяет выявить не только общий уровень школьной тревожности, но и различные переживания, тревоги и беспокойства, связанные со школьной деятельностью.

Цель методики (опросника): состоит в выявлении и изучении уровня школьной тревожности подростков.

Состоит тест из 58 вопросов, которые зачитываются подросткам, либо предлагаются в письменном виде. На каждый вопрос требуется однозначно ответить «Да» или «Нет».

Опросник школьной тревожности А. Филлипса подразделяется так же на три уровня это:

Нормальный уровень характеризуется тем, что общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизненную деятельность школы вполне положительна и подросток не переживает социальный стресс – эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего – со сверстниками) и взрослыми, так же не возникает трудностей в общении с преподавателями, не возникает страха самовыражения и публичного выступления перед классом.

Повышенный уровень имеет некоторое отклонения от стандартов, а именно страх самовыражения – негативные эмоциональные переживания ситуаций и действий, сопряженных с необходимостью самораскрытия, показывая себя другим, демонстрируя свои возможности и способности и присутствует страх не соответствовать ожиданиям окружающих, из этого начинает развиваться не уверенность в своих действиях и поступках.

Высокий уровень школьной тревожности для него характерны, неблагоприятный психологический фон, не позволяющий подростку развивать свои потребности и возможности, что не мало важно в участие жизни деятельности школы, имеется страх ситуации проверки знаний – негативное отношение, беспокойство, переживание и тревога в таких ситуациях, особенно если отвечать публично перед всем классом, так же присутствует страх в отношениях с учителями – в таком случае происходит отрицательное отношение и поведение, когда нет взаимопонимания и сотруднических отношений, уважения и создание благоприятных условий для его развития.

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

После проведения методики А. Филлипса были получены следующие результаты выявления уровня школьной тревожности подростков, представленные в таблице 1 и гистограммой на рисунке

Результаты школьной тревожности по методике А. Филлипса на констатирующем этапе

№	Фактор	Нормальный уровень		Повышенный Уровень		Высокий уровень	
		Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
1.	Общая тревожность в школе	11	55	6	30	3	15

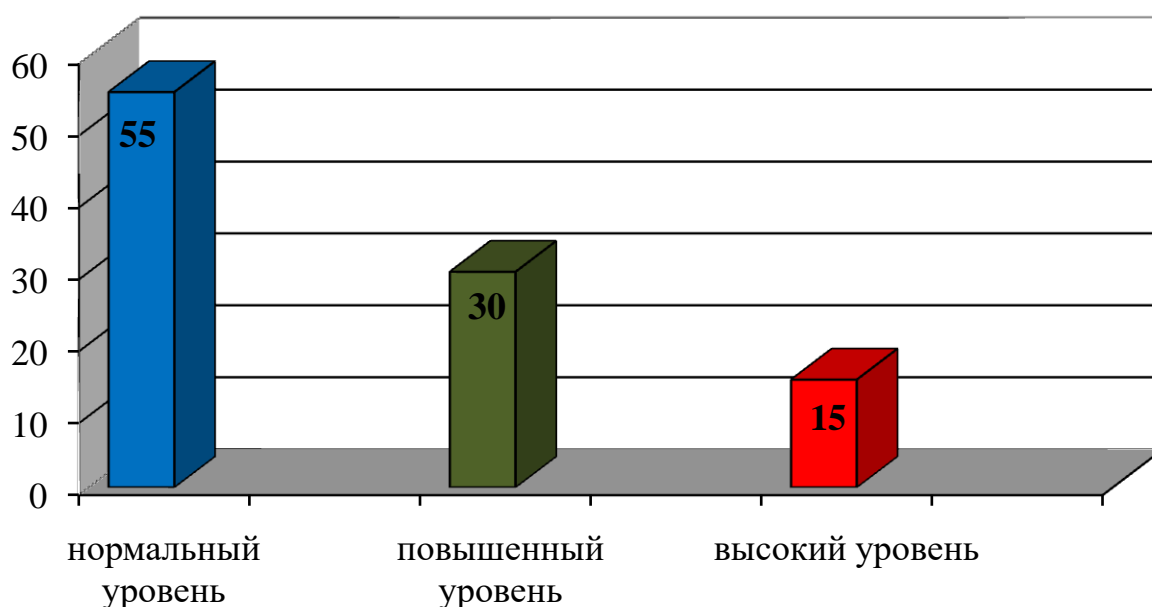


Рис. 1. Уровни школьной тревожности подростков по методике А. Филлипса на констатирующем этапе

Результаты исследования показали что 55% (11 подростков) имеют нормальный уровень школьной тревожности для них общая тревожность в школе связанное с различными формами его включения в жизненную деятельность школы вполне положительна и подросток не переживает социальный стресс – эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего – со сверстниками) и взрослыми, так же не возникает трудностей в общении с преподавателями, не возникает страха самовыражения и публичного выступления перед классом;

Были выявлены 30% (6 подростков) с повышенным уровнем тревожности, для них характерно прежде всего, переживания социального стресса – эмоциональное и психологическое состояние подростка, не складывается взаимоотношение, как со сверстниками так и со взрослыми, так же страх самовыражения – негативные эмоциональные переживания ситуаций и действий, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей;

С высоким уровнем тревожности – 15% (3 подростков), для них характерен отрицательное психологическое состояние, не позволяющее ребенку развивать свои потребности и возможности, что не мало важно в участие жизни деятельности школы, имеется присутствие страха самовыражения – негативные эмоциональные и психологическое переживания различных ситуаций, связанные в основном со школой и необходимость самораскрытия, представляя себя окружающим, демонстрируя свои возможности, имеется страх ситуации проверки знаний – негативное отношение, беспокойство, переживание и тревога в таких ситуациях, особенно если отвечать публично перед всем классом, так же присутствует страх в отношениях с учителями – в таком случае происходит отрицательное отношение и поведение, когда нет взаимопонимания и сотрунических отношений, уважения и создание благоприятных условий для его развития.

По итогам проведенного исследования школьной тревожности подростков по методики А. Филлипса, в котором участвовали 20 школьников, разделили участников эксперимента на две равнозначные группы по уровням тревожности: экспериментальная и контрольная группы по 10 человек в каждой. Состав групп в приложении 3.

Обобщенные результаты выявления уровня школьной тревожности подростков экспериментальной и контрольной групп представлены в таблице 2 и гистограммой на рисунке 2.

Обобщенные результаты определения уровня школьной тревожности подростков экспериментальной и контрольной групп на констатирующем этапе

Уровни тревожности	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Кол-во	%	Кол-во	%
Нормальный	5	50	6	60
Повышенный	3	30	3	30
Высокий	2	20	1	10

Обобщенные результаты определения уровня школьной тревожности подростков экспериментальной и контрольной групп на констатирующем представим гистограммой (Рисунок 2).

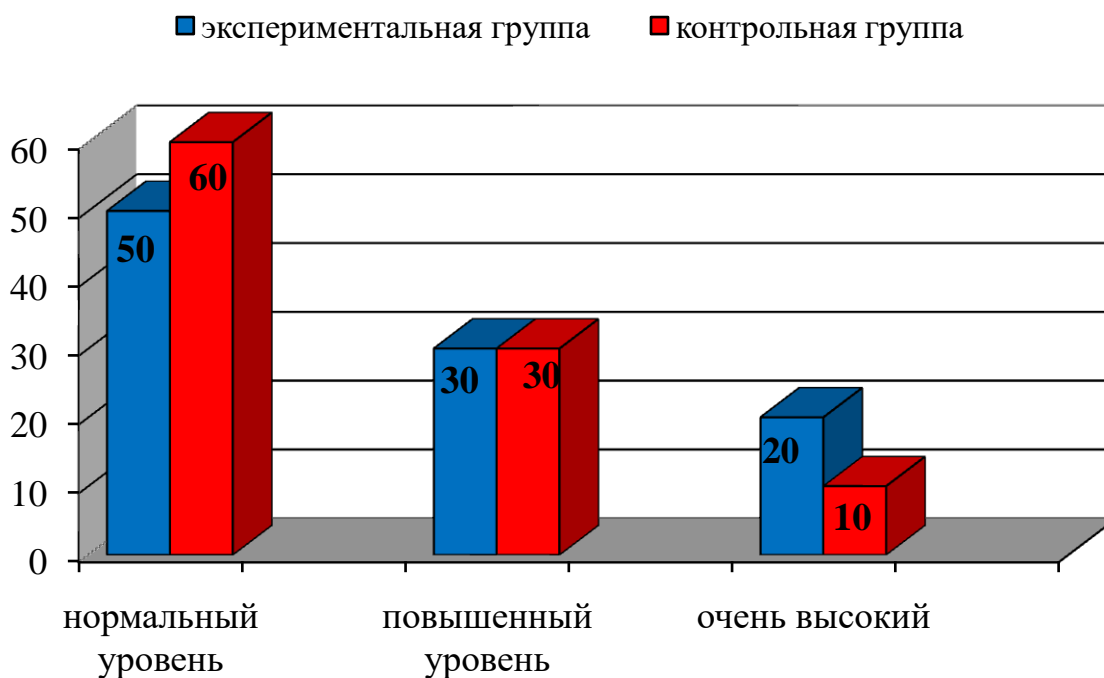


Рис. 2. Уровни школьной тревожности у подростков по методике А. Филлипса на констатирующем этапе

Уровни школьной тревожности подростков определялись по фактору тревожности, представленной в методике А. Филлипса:

Автор данной методики, характеризует общую тревожность в школе как общее эмоциональное состояние, связанное с различными формами включения в жизнь школы, то есть это переживания социального стресса – эмоциональное и психологическое состояние подростка, на фоне которого развиваются его социальные контакты со взрослыми и сверстниками, так же потребность в достижении успеха – неблагоприятное психологическое состояние, не позволяет подростку развивать свои потребности и возможности в успехе, имеется присутствие страха самовыражения – негативные эмоциональные и психологические переживания различных ситуаций, связанные в основном со школой и необходимость самораскрытия, представляя себя окружающим, демонстрируя свои возможности, имеется страх ситуации проверки знаний – негативное отношение, беспокойство, переживание и тревога в таких ситуациях, особенно если отвечать публично перед всем классом, так же присутствует страх в отношениях с учителями – в таком случае происходит отрицательное отношение и поведение, когда нет взаимопонимания и сотrudнических отношений, уважения и создание благоприятных условий для его развития.

Анализируя обобщенные результаты выявления уровня тревожности подростков экспериментальной и контрольной группы на констатирующем этапе видим, что:

По результатам исследования в экспериментальной и контрольной группах (таблица 2) тревожности в школе с помощью теста А. Филлипа, высокий процент по «Общей тревожности в школе» имеют в экспериментальной группе 20% (2 подростка) и в контрольной группе 10% (1 подросток).

Несколько повышена общая тревожность в школе у 30% (3 подростков) в экспериментальной и контрольной группе тоже 30% (3 подростков) такие показатели свидетельствуют о том, что эти дети склонны переживать школьную тревожность в разной степени напряжённости, находясь в школе а именно: в процессе обучения, где подросток нуждается в создании для него

благоприятных условий, проверки и оценки знаний во время урока, проверяя правильность домашнего задания, особенно тревожность и беспокойство проявляется в публичном выступлении из-за страха дать не верный или не точный ответ, а так же в процессе общения и взаимодействия с учителями и сверстниками. То есть, 50% от всего числа испытуемых расценивают ситуацию школьного обучения для них как неблагоприятного психологического фона, а именно страх проверки знаний, самовыражения, самораскрытия и т.п.

Нормальный уровень тревожности в школе (5 подростков) в экспериментальной группе 50% и (6 подростков) в контрольной группе, 60%. Школьные требования и условия, так же создавшиеся трудности в процессе обучения не являются для этих подростков травмирующими, что создает условия для нормального обучения и развития подростка в школе, положительного отношения как со сверстниками, так и с учителями.

Пользуясь этими результатами, а также на основе индивидуальных бесед, сделаны выводы, что высокий уровень школьной тревожности вызван:

1. Плохой подготовкой к урокам;
2. Боязнью выразить свои возможности, так как считают, что они будут оценены ниже, чем его сверстники;
3. Заниженной самооценкой;
4. Предъявлением со стороны учителя высоких требований;
5. Сложившиеся домашние проблемы;
6. Высокими требованиями родителей;
7. Недостаточным вниманием и поддержкой родителей;
8. Игнорирование учителем и родителями успехов подростка.

Таким образом, на основе диагностики школьной тревожности определили необходимость разработки и реализации педагогических условий в комплексе занятий преодоления школьной тревожности подростков.

2.2. Реализация психолого-педагогических условий в комплексе

занятий, направленных на преодоление школьной тревожности подростков

Цель: разработка и реализация комплекса занятий, направленных на преодоление школьной тревожности подростков.

Задачи:

1. Подобрать методы преодоления школьной тревожности подростков
2. Составить и реализовать комплекс занятий, направленных на преодоление школьной тревожности подростков.

С целью снижения школьной тревожности в поведении подростков был составлен комплекс занятий.

Цель комплекса занятий:

Создать психолого-педагогические условия посредством методов игровых методов, метода групповой дискуссии, проективного метода «репетиции поведения» и упражнений, направленные на преодоление школьной тревожности подростков.

Для достижения поставленной цели были выдвинуты следующие задачи:

1. Обучить подростков ситуациям, позволяющим более эффективно вступать во взаимодействие и добиваться положительных результатов;
2. Формировать самооценку и уникальность личности каждого подростка, развивать навыки самопознания и принятия самого себя и нормализации душевного состояния;
3. формировать умения снимать напряжение и обучать основам релаксации;
4. обучать стратегиям поведения в трудных ситуациях.

Этапы предварительной работы на занятиях:

- 1) Диагностический этап
- 2) Этап планирования
- 3) Завершающий и обобщающий этап

Условия реализации:

Оптимальное количество учащихся 10 человек, комплекс занятий состоит из 12 упражнений. Программа рассчитана на 2 встречи в неделю, время затрачиваемое на одно занятие: в начале работы (первые 2–3 занятия) – не более 20 минут, затем по 30 минут.

Структура комплекса занятий:

Проведение комплекса занятий, проходило в условиях специально смоделированных коллективных упражнений и включало три этапа:

- Вводный этап – дает возможность познакомиться с подростками, установить контакт с группой и с каждым по отдельности.
- Основной этап – непосредственно преодоление школьной тревожности и борьба со страхами и неуверенностью.
- Закрепляющий этап – закрепление, подведение итогов проведенной работы.

Каждый этап предполагает работу по основным блокам:

1. Сплочение группы, выработка правил поведения на занятиях.
2. Развитие представлений о ценности другого человека и себя самого, развитие коммуникативных навыков, осознание проблем в отношениях с людьми, формирование положительных стратегий взаимодействия.
3. Приобретение навыка деятельности в конфликтной ситуации, усвоение способов разрешения собственных проблем, осознание мотивов межличностных отношений.

Проведение программы с подростками не требовало специальных средств: понадобились только тетради для рисования и записей, наборы цветных карандашей, фломастеры, краски, листки бумаги с булавками для именных табличек, мяч, глина.

Работа осуществлялась с помощью игровых методов, метода групповой дискуссии, проективных методов «репетиции поведения» и различных упражнений.

Таблица 3.

**Тематический план комплекса занятий, направленный на понижение
уровня тревожности у подростков**

№ п/п	Тема занятий	Цель занятий	Оборудование	Основные приемы
Вводный этап				
1.	«Знакомство»	Первичный психологический контакт, снятие напряжения, создание положительного эмоционального фона, сплочение группы, выработка правил поведения на занятиях.	Листы бумаги по количеству участников и ручки, мяч.	Упр: «Веселое приветствие»; упр: «Имя превратилось»; упр: «Рисунок имени».
2.	«Привет, индивидуально, или чем я отличаюсь от других»	Дать детям возможность осознать ценность и уникальность личности каждого подростка; развивать навыки самопознания и принятия самого себя.	Листы бумаги; Цветные карандаши или фломастеры.	Упр: «Маска»; упр: «Дневник побед».
Основной этап				
3.	«Тревожность Что это? »	Прояснение вместе с детьми существующей проблемы.	Листы бумаги по количеству участников и ручки.	Упр.«Переинтерпретация» Упр: Беседа (конкретные примеры) Упр:«Дыхание» Упр: Рисование своего страха и др.эмоций.

Продолжение таблицы.

4.	Как справиться	Формировать умение снимать напряжение и	Листы бумаги по количеству	Упр:«Воздушный шарик»
-----------	----------------	---	----------------------------	-----------------------

	с тревожностью?	обучить основам релаксации .	участников и ручки.	Упр: «Штанга» Упр: «Сосулька» Упр: Рисунок на свободную тему
5.	«Свободное плавание»	Формировать умение снимать напряжение и обучить основам релаксации	Листы бумаги по количеству участников и ручки.	Упр: «Корабль и ветер» Упр: «Шалтай-болтай» Упр: «Винт»
6.	«Примерка масок»	Развивать умение снимать напряжение; выработать стратегии поведения в трудных ситуациях	Листы бумаги по количеству участников и ручки.	Упр: «Дыхание» Упр: Ролевая игра (куклы) Упр: «Насос и мяч» Упр: Рисунок на свободную тему
7.	«Воображаемые чудеса»	Обучить приему нормализации душевного состояния - дать понятие о самооценности человеческого «Я» - способствовать повышению самооценки	Листы бумаги по количеству участников и ручки.	Упр: «Приятные воспоминания» Упр: «Неоконченные предложения» Упр: «Комплименты» -Дискуссия «Самое-самое»
8.	«Тревожность и самооценка»	- обучение навыкам решения проблемных ситуаций -продолжить развитие навыков самоанализа и самооценки.	Листы бумаги по количеству участников и ручки.	Упр: «Переформулировка задачи» Упр: «Я дарю тебе» Упр: «Моя вселенная» Упр: «Воздушный шарик».

Окончание таблицы .

9.	Репетиция - 1. Части моего	обучение приемам для решения трудных	Листы бумаги по количеству участников и	Упр: «Доведение до абсурда»
----	----------------------------	--------------------------------------	---	-----------------------------

	«Я»	ситуаций - обучить медитативной технике для релаксации.	ручки. Пластилин.	упр: «Репетиция» Упр: «Водопад» Упр: Лепка на свободную тему
10.	Репетиция - 2. «Благодарность без слов»	- продолжить обучение приемам снятия напряжения - продолжить обучение приемам для решения трудных ситуаций	Листы бумаги по количеству участников и ручки.	Упр: «Слепой танец» Упр: «Мысленная тренировка» Упр: «Репетиция» Упр: «Дыхание»
Закрепляющий этап				
11.	Закрепление.	Закрепить умение и навыки, полученные в процессе участия на занятиях.	Листы бумаги по количеству участников и ручки.	Упр: «Воздушный шарик» Упр: «Штанга» Упр: «Комплименты» Упр: «Я дарю тебе...» Упр: «Репетиция»
12.	Заключение.	обобщение полученного опыта	Листы бумаги по количеству участников и ручки.	«Беседа» Упр: «релаксация» (рисунок волшебной страны) -Заключительное слово.

Реализация содержания комплекса занятий:

I этап: – вводный (2 занятия)

Занятие 1.

«Знакомство»

Цель: Создание положительную и располагающую обстановку для взаимодействия и нахождения контакта, так же снятие напряжения, выработка правил поведения на занятиях.

Ребята вели себя сдержанно и сначала не все откликнулись на игры, которые были предложены, но когда начали передавать друг другу мяч и подбрасывать, ребята стали вести себя более раскрепощено. Было заметно, что ребята были в классе не все дружны, а разбиты на малые группы и не все вместе играли, Данил. К вел себя крайне не сдержанно, выкрикивал и не слушал своих одноклассников, а на замечания мало реагировал.

Занятие 2.

«Привет, индивидуальность, или чем я отличаюсь от других»

В этом занятии было предложено подросткам три упражнения с которыми они справились, но возникли не которые трудности при выборе персонажа которого нужно было нарисовать на маске, многие ребята например: Яна. С, Анастасия. Ф, Полина. Н и Татьяна. П, долго не могли выбрать кем они хотят стать, а ведь главное было, чтобы маска отражала его внутренний мир, характеризовала участника игры. И после того как все определились было проведена рефлексия.

Рефлексия упражнения:

- Что вызвало затруднения в изготовлении маски?
- Чем маска отличается от тебя «настоящего»?

После чего было выяснено, что у многих подростков существует некая тревожность в личностном плане и принятие себя таким каким ты есть, вот Полина. П была в маски Шрэка, что для неё вообще не приемлемо, особенно по внешним данным, маленькая, худенькая девочка, но вот некая тревожность существует из-за того, что одноклассники мало общаются с ней и ещё не много не преуспевает в учебной деятельности.

В конце занятия было предложено завести ребятам: «Дневник побед»

На занятиях по выявлению уровня тревожности подростки ежедневно в конце каждого занятия записывают в специально заведенную тетрадь всё, что удалось сделать хорошего, свои мысли и впечатления в течение дня. Стараясь отпустить все плохое и поскорее забыть, постараться отвлечься.

После записи желающие дети принимают участие в обсуждении своих записей.

- Какая победа была самой трудной?
- Что из достижений дня было самое легкое и понравилось ли?

Не все ребята захотели завести дневник

II этап – основной (8 занятий)

Занятие 3.

Тревожность. Что это?

Беседа с ребятами о школьной тревожности и ее проявлениях, с приведением личных примеров.

Подросткам предлагается рассказать, в каких ситуациях они испытывают наибольшее беспокойство, тревогу и почему? Многие Ребята приводили примеры из школы, что и подтвердило высокую школьную тревожность в классе, Владимир. М, Дмитрий. С, Михаил. О, Анастасия. Д подтвердили, что испытывают большую тревогу когда выходят к доске или когда учитель проверяет их знания и после чего мы поговорили из-за чего это волнение и тревога возникает и на таком показать примере, как можно изменить ситуацию в лучшую сторону, не которые ребята высказались и предложили как можно это волнение и тревогу избежать, но не все проявили инициативу некоторые отмалчивались.

Занятие 4. Как справиться с тревожностью?

Ребятам нужно уметь расслабляться, снимать напряжение с помощью различных упражнений:

Упражнение на релаксацию и дыхание: «Воздушный шарик»

Сейчас вы должны представить себе, как мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и,

спуская щеки, через приоткрытые губы, медленно, надувайте его. Не все ребята отнеслись в серьёз к этому упражнению, некоторые начали шуметь и смеяться, как Дмитрий. С и Владимир. М, но после замечания ребята начали выполнять и после третьего раза было заметно, как ребята расслабились, была тишина и спокойствие в классе, так же была проведена игра Штанга направлена на расслабление мышцы рук и спины, что не мало важно в их возрасте, ребята уже с удовольствием проделывали все действия и в этот день они вели себя спокойнее всего, после всех упражнений подростки с удовольствием поговорили о проделанной работе, что действительно стало более спокойно и чувствовали себя расслабленно, слушали друг друга и не перебивали.

Занятие 5. «Свободное плавание».

Формировать у подростков умение снимать напряжение и обучить основам релаксации.

Упражнение на релаксацию и дыхание: «Корабль и ветер»

Цель: настроить ребят на позитивное настроение и научить с помощью релаксации спокойствию и расслаблению.

Ход упражнения. «Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и попросим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно раздуйте щеки. А теперь шумно и как можно дольше выдохните воздух. По началу игры ребята вели себя шумно и многие смеялись и отвлекали других это как, Анастасия. Д, Сергей. С, Михаил. О и Екатерина. Н, так же переводили игру в смех, что и вызвало недовольствие у остальных ребят, после трех раз девочки приутихли и поняли, что пока они не успокоятся и не сделают тишину в классе, они будут продолжать это делать. Второе упражнение направлено было на снятия мышечных зажимов в области плечевого сустава и поясницы. «А давайте все вместе попробуем вертеться как винт.» Ребята с интересом отнеслись к этому и с удовольствием выполняли, после чего почувствовали

расслабление в области плеч и спины.

Занятие 6. «Примерка масок».

Ребятам предлагается проиграть любую ситуацию в образе куклы. Вот к примеру, одна кукла – «строгий учитель математики», а вторая – «ребенок, отвечающий у доски». Такие проигранные ситуации помогут подросткам выразить свои эмоции и действия безопасным способом и выработать стратегии поведения в трудных сложившихся ситуациях. Не все ребята захотели проиграть эту ситуацию, многие хотели быть «строгим учителем», потому что хотели почувствовать себя главными, но когда проиграли и того и другого персонажа поняли, как тяжело это выходит и Никитина Полина долго стеснялась по быть в роли «строгого учителя», не хотела повышать голос и вести себя как-то эмоционально и не привычно для себя.

В конце было предложено нарисовать рисунок на любую свободную тему с целью релаксация и от реагирование накопленных переживаний, и выявилось что у Полины. П, Ксении. Г, Сергея. С, были некоторые проблемы и тревожность по прежнему присутствовала, так как на рисунке были темные цвета и отсутствовала улыбка у их персонажа, так же на листе рисунок располагался не по центру и не большого размера.

Занятие 7. «Воображаемые чудеса».

Ребята хорошо справлялись с упражнениями с интересом делились своими моментами из жизни, так же узнали о друг друге много интересного, что привело к сплочению класса, у многих ребят совпали ситуации например, у Анастасии. Ф и Ксении. Г совпали моменты когда они раздраженны успокоится им помогает музыка лиричного характера, что и сплотило девочек которые раньше вообще мало общались. Так же было заметно и в упражнении «Неоконченные предложения» что, у Даниила. К и Анастасии. Ф была какая-то тревога в голосе, когда им приходилось ответить на вопрос, «Я самый...», и «Я доверяю...».

Так же в конце было предложено ребятам выполнить к следующему разу Домашнее задание: Проследить какое у вас было настроением и

ответьте на вопросы:

- спокойно ли вы себя вели?
- за какое поведение вам было не удобно?

Так же продолжать делать самостоятельно упражнения на дыхание и релаксацию, которые уже были выучены.

Занятие 8. Тревожность и самооценка.

Многие ребята уже с начала игры были настроены на упражнения, кроме Владимира. М, Дмитрий. С и Мария. Р, так как они прослушали задание и не сразу поняли что нужно делать и поэтому не вникали в ход событий и пришлось с ними провести беседу после чего успокоились и присоединились.

Было заметно именно в упражнении «Я дарю тебе...» цель которого было направлено на повышение самооценки участников, что Анастасия. Д и Дмитрий. С вели себя скромно и долго выбирали что же им подарить, но в отличии от них Мария. Р и Михаил. О были активны и приводили не по одному примеру, что привило к шуму в классе.

Занятие 9. Репетиция – 1. Части моего «Я»

Упражнение: «Доведение до абсурда»

Подросткам предлагается сыграть любую сильную тревогу, страх сильные эмоции, делая это как бы в шуточной форме, что ребятам очень понравилось и они с удовольствием примерили эту роль на себе некоторые так сильно вжились в эту роль, что трудно было выйти из неё, но не всем это удалось вот Сергею. С. было нелегко с играть сильную тревогу, ведь он спокойный и стеснительный, но объяснив ему что ты актёр и роль должна быть исполнена, он собрался и попытался изобразить, что и получилось у него не очень плохо, за что все ребята ему зааплодировали.

В конце этого мы поделились своими впечатлениями и ребята высказались о том как же тяжело в ходить в этот образ без повода и не которое были удивлены и подметили, что как можно в ходить в роль страха и тревоги, так же можно найти выход из любой ситуации, лишь представить

что это очередная роль и успокоится.

Занятие 10. Репетиция – 2. « Благодарность без слов »

Ребята с радостью и интересом слушали очередное упражнение: «Слепой танец», целью которого, является полное доверие себя другому, что помогает снять излишнее мышечное напряжение, после чего они самостоятельно разбились на пары и с осторожностью и излишним вниманием выполняли задание это было заметно когда Мария. Р танцевала с закрытыми глазами с Рома. Б, он сильно переживал и всячески пытался направить движением, как-то подсказать, чем и облегчил Марии выполнения задания.

После этого ребята поделились впечатлением и многие говорили, что с полной уверенностью танцевали со своим партнёром, не боясь упасть или оступиться, ведь каждый старался помочь и удержать друг друга.

III этап. закрепляющий (2 занятия)

Занятие 11. Закрепление.

На занятии было такое предложение ребятам повторить различные приемы и упражнения, для преодоления школьной тревожности а именно на дыхание, затем психогимнастические упражнения, так же на повышение самооценки и приемы отработки полученных навыков и другие игры которые уже проводили. Ребята уже мне сами помогали и рассказывали, что нужно делать в той или иной игре, так как правила уже были оговорены и проиграны. И в этот день было очень легко с ребятами взаимодействовать и играть, все с удовольствием повторили пройденные игры и внесли что-то новое.

После чего обсудили, что же положительного в этих играх и чему научились за это время. Ребята высказывали много различных мнений, но сходились к одному, что благодаря играм и различным методикам и прорабатыванию тревожащие их ситуации заранее и нахождение выхода из них, научились сдерживать свои эмоции, страх и тревогу, это свидетельствует что, уровень школьной тревожности после проведённой

работы, понизился следовательно комплекс занятий является эффективным.

Занятие 12. Заключение.

Была проведена заключительная беседа с ребятами направленная на обобщение полученного опыта и результатов по окончанию упражнений. Так же вспоминаем все проведенные занятия и «прокручиваем» основные идеи у себя в голове (что такое же тревожность и способы избавления и преодоления от возникшей тревоги и беспокойства).

Чтобы снизить повышенную школьную тревожность, следует увеличить эмоциональную поддержку со стороны как родителей, так и учителей, включить в комплекс занятий, игровые методы, так же метод групповой дискуссии, проективный метод «репетиции поведения» и элементы психогимнастики и т.д.

Так в комплексе занятий для, подростков с высокой оценкой школьной тревожности создавали условия, способствующие формированию чувства уверенности и успеха. Итоговое занятие прошло в дружной и доверительной обстановке. Все с удовольствием принимали участие в упражнениях. После выполнения всех упражнений обсудили, что они освоили благодаря нашим занятиям. Было приятно работать с данной группой и данный комплекс занятий в дальнейшем поможет учителям и социальным педагогам в разрешении проблемы, школьной тревожных подростков.

Таким образом, в процессе проведения комплекса занятий направленного на преодоление школьной тревожности подростки серьезно задумывались над своими поступками, поведением, действиями. Они активно участвовали во всех занятиях.

2.3. Анализ результатов опытно–экспериментальной работы по преодолению школьной тревожности подростков

Цель: проверка эффективности психолого-педагогических условий, реализованных в комплексе занятий по преодолению школьной тревожности подростков.

Задачи:

1. Повторно провести диагностику выявления уровня школьной тревожности подростков.
2. Проанализировать результаты диагностики уровня школьной тревожности подростков в контрольной и экспериментальной группах.
3. Сравнить, проанализировать полученные результаты контрольного этапа, и доказать эффективность психолого-педагогических условий, реализованных в комплексе занятий.

Для повторной диагностики школьной тревожности подростков на контрольном этапе в ходе комплекса занятий использовали тест школьной тревожности А. Филлипса.

Таблица 4

Результаты диагностики школьной тревожности подростков по А. Филлипсу на контрольном этапе исследования

Уровни тревожности	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Кол-во	%	Кол-во	%
Нормальный	8	80	6	60
Повышенный	2	20	3	30
Высокий	-	-	1	10

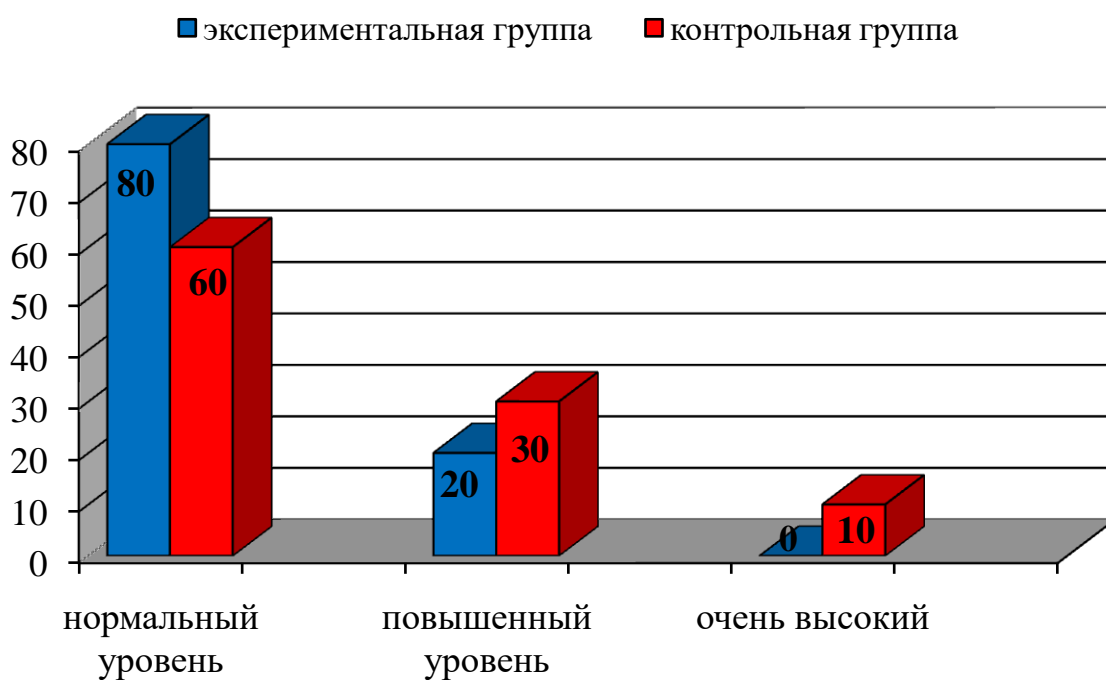


Рис. 3. Результаты диагностики школьной тревожности подростков по А. Филлипсу на контрольном этапе

По результатам контрольного этапа исследования, в экспериментальной группе подростков с высоким уровнем школьной тревожности выявлено не было, ребята справились с преодолением высокого уровня тревоги и теперь для них школа и школьные требования, трудности не являются травмирующими и не приносит дискомфорт в обучении и различных школьных трудностей; повышенный уровень школьной тревожности, был выявлен у (2 подростков), то есть 20%, это говорит о том, что в ситуации школьного обучения в их поведении наблюдается отрицательное психическое состояние, который не позволяет им развивать свои потребности в успехе, в достижении высоких результатов. Причин такого явления может быть несколько, например, невыстроенное отношение как со сверстниками, так и со взрослыми, которые как бы подталкивают подростка на неудачу, а успехи его воспринимают вполне спокойно. Или низкая самооценка школьника, неверие в свои силы и способности. Значительно изменился нормальный уровень школьной тревожности у (8 подростков), то есть 80%, этот факт свидетельствует о том, что большинство

детей не переживают отрицательные эмоции в ситуации показывая себя окружающим, самораскрытия, страх проверки знаний и в основном стараются быть подготовлены к этому и конечно же желание общественного одобрения присутствует у тревожных подростках, но оно не является главным для них. То есть, подростки в некоторой степени ориентированы на мнение и оценку окружающих, но не зависят от нее.

В контрольной группе высокий уровень школьной тревожности остался без изменений 10%, это говорит о том, что не проводился комплекс занятий с подростками; повышенный уровень тревожности составляет 30% и нормальный уровень составляет 60%, общее эмоциональное состояние подростка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы не составляет каких либо трудностей тревоги, такие подростки самораскрываются, не боятся показать свои таланты окружающим, демонстрируют свои возможности.

Далее, сопоставлялись и анализировались результаты констатирующего и контрольного этапов исследования.

Сравнение обобщенных результатов выявления уровня школьной тревожности подростков экспериментальной и контрольной групп на констатирующем и контрольном этапах исследования представлены в таблице 5

Таблица 5

Сравнительные результаты диагностики по А. Филлипсу, школьной тревожности подростков экспериментальной и контрольной групп на констатирующем и контрольном этапах исследования (в %)

Уровни тревожности	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Констатирующий этап	Контрольный этап	Констатирующий этап	Контрольный этап
Нормальный	50	80	60	60
Повышенный	30	20	30	30
Высокий	20	–	10	10

Для наглядности на основе данных таблицы 5 составлена гистограмма. (Рисунок 4).

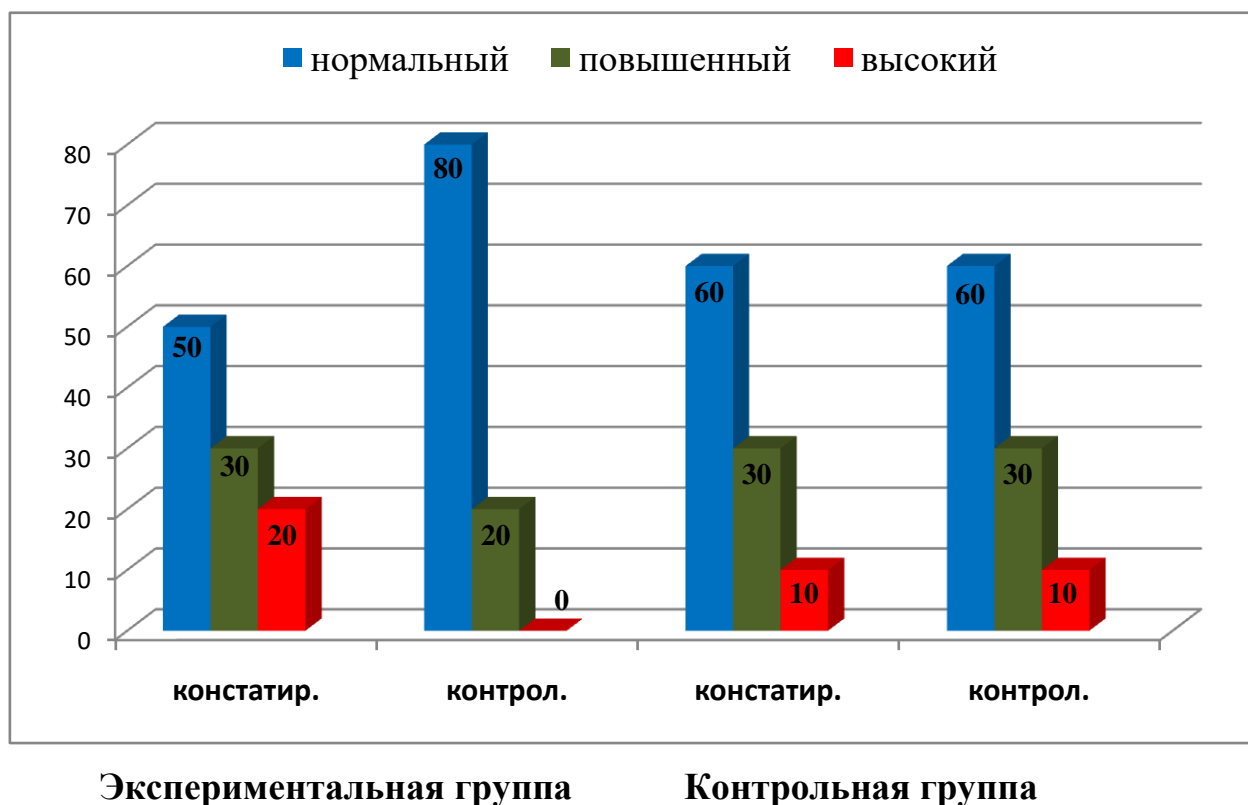


Рис. 4. Гистограмма сравнения уровней школьной тревожности подростков экспериментальной и контрольной групп на констатирующем и контрольном этапах исследования в (%)

Сравнительный анализ результатов диагностики подростков экспериментальной группы экспериментальной группы на констатирующем и контрольном этапах исследования показал положительную динамику изменения уровня школьной тревожности в сторону уменьшения а именно: на контрольном этапе исследования в экспериментальной группе ни у одного подростка не было выявлено высокого уровня школьной тревожности, на констатирующем этапе их было 20%. Данные подростки практически не испытывали трудности в общении с окружающими, резкую смену эмоциональных состояний, умения выражать свою точку зрения стало легче и тревожность снизилась.

Повышенный уровень школьной тревожности снизился, что составляет 20%. Данные испытуемые стали намного реже ощущать субдепрессивные состояния, при которых значительно понижается настроение, ухудшается качество учебной деятельности и общение со сверстниками и взрослыми., так же повысилась активность в самораскрытии, страх ситуации проверки знаний снизился.

На контрольном этапе исследования было выявлено, что 80% подростков экспериментальной группы с нормальным уровнем школьной тревожности, а на констатирующем этапе исследования количество подростков составило 50%, что свидетельствует о том что, уровень школьной тревожности показал положительную динамику изменения на 30%. Данные подростки практически перестали испытывать школьную тревожность в учебной деятельности и в поведении с окружающими их людьми, уверенны в себе, раскрывают свой внутренний потенциал и принимают себя.

В заключении отметим, что в целом, поставленные цели и задачи выполнены. На этапе констатирующего эксперимента были выявлены тревожные подростки, установлена связь между тревожностью и неудовлетворенностью статусным местом в группе сверстников. Выявленная зависимость позволила составить комплекс занятий, взяв за основу формирование у подростков умения использовать коммуникативные навыки.

Формирующий эксперимент, в задачи которого входило составление комплекса занятий, направленных на снижение школьной тревожности у подростков была проведена групповая развивающая работа с подростками, которая проводилась в условиях, специально смоделированных коллективных занятий, что также входило в задачи опытно экспериментального исследования.

Контрольный эксперимент позволили проследить динамику снижения школьной тревожности подростков данной группы. Так подтвердилось эффективность комплекса занятий, то есть развивающая работа, направленная на снижению школьной тревожности у подростков. Так как чем больше у ребенка средств преодоления затруднения, средств позволяющих ему эффективно взаимодействовать с окружающими детьми, тем ему легче найти выход из конфликтной и тревожной ситуации, так же без труда добиваться положительных результатов, тем менее тревожным становится его поведение.

Данное исследование свидетельствует о том, что уровень школьной тревожности подростков после проведённой работы понизился, следовательно комплекс занятий является эффективным.

Выводы по второй главе:

Опытно–экспериментальное исследование по преодолению школьной тревожности подростков проводилось на базе Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Средняя образовательная школа № 1» г Бийска. В экспериментальном исследовании приняли участие 20 учащихся 7 «в» класса.

Для выявления школьной тревожности, влияющих на эмоциональное состояние ребенка, его учебу и деятельность, взаимоотношения с окружающими, был проведен тест А. Филлипса.

На констатирующем этапе исследования было выявлено 20% подростков экспериментальной и 10% подростков контрольной групп с

высоким уровнем школьной тревожности. Повышенный уровень школьной тревожности, был выявлен у 30% подростков экспериментальной и такой же результат был в контрольной группе 30% подростков. Нормальный уровень школьной тревожности показал 50% подростков в экспериментальной и 60% подростков в контрольной группе.

Результаты диагностики школьной тревожности показали, что значительная часть подростков нуждается в помощи, преодоления школьной тревожности, поэтому были разработан и апробирован комплекс занятий.

На формирующем этапе разработали и реализовали комплекс занятий, по результатам которого у подростков были выработаны способы разрешения школьных проблем и тревог, снизилась общая тревожность в школе, это свидетельствует о том, что школьные требования и условия не составляют ни каких трудностей для подростков и это создает условия для нормального функционирования, развития подростка в процессе обучения, умение налаживать взаимоотношения с учителями и сверстниками.

При повторной диагностике на контрольном этапе исследования была выявлена положительная динамика.

Показатели высокого и повышенного уровней школьной тревожности в экспериментальной группе снизились. Нормальный уровень школьной тревожности в экспериментальной группе показал положительную динамику изменения (80% подростков)

Уровень школьной тревожности в контрольной группе остался без изменений.

Таким образом, результаты исследования наглядно показали эффективность психолого-педагогических условий в комплексе занятий, направленного на преодоления школьной тревожности подростков.

Заключение

Анализ психолого-педагогической литературы позволил теоретически обосновать проблему преодоления тревожности подростков. Тревожность подростка часто вызвана учебной ситуацией в школе и как результат, могут появиться психосоматические изменения организма. Одной из задач педагога является своевременное распознавание состояния подростка.

Школьная тревожность – это сравнительно мягкая форма проявления эмоционального неблагополучия и выражается в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в классе, в ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны педагогов, сверстников и родителей.

Исследование преодоления школьной тревожности подростков проводилось на базе Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Средняя образовательная школа № 1» г Бийска. В исследовании принимали участие 20 подростков 7 В класса.

Формирующий эксперимент, в задачи которого входило составление комплекса занятий, направленных на снижение школьной тревожности у подростков, была проведена групповая развивающая работа с подростками, которая проводилась в условиях, специально смоделированных коллективных занятий, что также входило в задачи данного этапа опытно-экспериментальной работы.

Контрольный эксперимент позволили проследить динамику снижения школьной тревожности у подростков данной группы. На данном этапе подтвердилось эффективность комплекса занятий, Статистическая обработка полученных данных проводилась с помощью проведенного тест А. Филлипса на выявление уровня школьной тревожности.

Считаем, чтобы снизить повышенную школьную тревожность, следует увеличить эмоциональную поддержку со стороны родителей, учителей, включить в комплекс занятий, включающий игровые методы, метод групповой дискуссии, проективный метод «репетиции поведения» и

элементы психогимнастики и т.д.

Так, подросткам с высокой оценкой школьной тревожности следует формировать чувство уверенности и успеха. Им необходимо смещать акцент с внешней требовательности, категоричности, высокой значимости в постановке задач на содержательное осмысление деятельности и конкретное планирование по подзадачам.

Для низко тревожных подростков, напротив, требуется пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности, возбуждение заинтересованности, высвечивание чувства ответственности в решении тех или иных задач.

В заключение подчеркнем, что работа по преодолению школьной тревожности подростков должна носить не узкофункциональный, а общий, личностно ориентированный характер, сфокусированный на тех факторах среды и характеристиках развития, которые в каждом возрасте могут стать причиной тревожности.

Таким образом, задачи исследования выполнены, цель выпускной квалификационной работы достигнута, выдвинутая в начале работы гипотеза подтвердилась: преодоление школьной тревожности подростков будет эффективным, если в комплексе занятий посредством игровых методов, метода групповой дискуссии, проективного метода «репетиции поведения» и упражнений создать психолого-педагогические условия для:

- осознания ценности и уникальности личности каждого подростка, развития навыков самопознания и принятия самого себя и нормализации душевного состояния;
- формировать у подростка умения снимать напряжение и обучение основам релаксации;
- обучение подростков стратегиям поведения в трудных ситуациях.

Список использованной литературы

1. *Андреева, И.Н.* Личностная тревожность как проблема психического здоровья подростка. [Текст]/ И.Н. Андреева. – М.: Гуманизация учебного процесса: личностный мотив и творческое развитие: Тезисы научной конференции, 29–30 марта 2001 г. – Бобруйск, 2001. – 43 с.
2. *Андреева, И.Н.* Ситуативная и личностная тревожность подростка [Текст]/ И.Н. Андреева. – М.: Психология и дети: рефлексия по поводу защиты прав ребёнка: Материалы Международной научно-практической конференции, 24–25 марта, 2002 г., г. Минск. – Мн., 2002. 87 с.
3. *Аракелов, Н.Е.* «Тревожность: методы ее диагностики и коррекции» [Текст]/ Н.Е. Аракелов. – М.: Вестник МУ, сер. Психология, 1998.- № 1. – С. 67–68.
4. *Бороздина, Л.В.* Увеличение индекса тревожности при расхождении уровней самооценки и притязаний [Текст]/ Л.В. Борокина. – М.: Вопросы психологии, 2007. – №2. – С. 3–14.
5. *Выготский, Л.С.* Соч.: В 6 т. Т. 3,4. [Текст]/ Л.С. Выгодский. – М.: Педагогика, 1994. – № 8. С. 86–88.
6. *Ермолаева, М.В.* Психология развития. [Текст]/ М.В. Ермолова. – М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000. – 336 с.
7. *Захаров, А.И.* Как помочь нашим детям избавиться от тревоги. [Текст]/ А.И. Захаров. – СПб.: Гиппократ, 2008. 103 с.
8. *Зеньковский, В.В.* Психология детства. [Текст]/ В.В. Зеньковский. – Екатеринбург: Деловая книга, 2002. С. 53–55.
9. *Имедадзе, И.В.* Тревожность как фактор учения в дошкольном возрасте [Текст]/ И.В. Имедадзе. Психологические исследования Тбилиси, Изд-во: Мецнисреба, 2014 – 240 с.
10. *Козлова, Е.В.* Тревога – как одна из основных проблем, возникающих у ребенка в процессе социализации [Текст]/ Е.В. Козлова.

Теоретические и прикладные проблемы психологии. Сборник статей. – Ставрополь, 2002. С. 43–45.

11. *Костина, Л.М.* Игровая терапия с тревожными детьми. [Текст]/ Л.М. Костина. – СПб.: С. – Петер, 2003. 252 с.

12. *Кочубей, Б.* Как лечить депрессию [Текст]/ Б. Кочубей, Е.В. Новикова Семья и школа, – 2007. –№ 8 –с. 18–24

13. *Кочубей, Б.* Лики и маски тревоги [Текст]/ Б. Кочубей. Воспитание школьника – 1990, № 6. С. 73–76.

14. *Крайг, Г.* Психология развития [Текст]: монография / Г Крайг. – СПб.: Питер, 2005. –940 с

15. Краткий психологический словарь / Под общ. ред. А.В Петровского, М.Г. Ярошевского. – М., 2010. –890 с.

16. *Крюкова, С.В.* Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Практическое пособие [Текст]/ С.В. Крюкова. – М.: Генезис. – 2005, – №3, С. 50 – 59.

17. *Курпатов, А.В.* Как избавиться от тревоги, депрессии, раздражительности [Текст]/ А.В. Курпатов. СПб., 2002. – 256 с.

18. *Левитов, Н.Д.* Психическое состояние беспокойства, тревоги [Текст]/ Н.Д. Левитов, // Вопросы психологии, – 2001. –№ 1. – с 24–28.

19. Депрессия и тело [Текст]/ А. Лоуэн. – М., – 2002. – 384 с.

20. *Лысенко, Е.Е.* «Психофизиологический метод оценки тревожности» [Текст]/ Е.Е. Лысенко. – М.: Психологический журнал, – 2004. – № 2. С. 97–99.

21. *Макшанцева, Л.В.* Тревожность и возможности ее снижения у детей [Текст]/ Л.В. Макшанцева. Психологическая наука и образование. – 2003. № 2, С. 64–68.

22. *Марсели, Д.* Практическая психология для подростков: 100 самых сложных ситуаций, которые тебе нужно пережить [Текст]/ Д. Марсели. – У – Фактория, 2008.

23. *Мафсон, Л.* Подросток и депрессия. Межличностная психотерапия

- [Текст]/ Л. Мафсон, Д. Моро и др. – М.: ЭКСМО, 2003. – 320 с.
24. *Мей, Р.* Смысл тревоги [Текст]/ Р. Мей. – М., «Класс», 2001. – 384 с.
25. *Микляева, А.В.* Школьная тревожность: диагностика, коррекция, развитие. [Текст]/ А.В. Микляева. – СПб.: Речь, 2004. С. 90–93.
26. *Мухина, В.С.* Возрастная психология. [Текст]/ В.С. Мухина. – М.: 2001. № 2, С. 32–35.
27. *Немов, Р.С.* Психология: В 3 кн. Кн. 3: Психодиагностика. [Текст]/ Р.С. Немов.– М.: ВЛАДОС. – 1999. 287 с.
28. *Непомнящая, Н.И.* Становление личности ребенка 6-7 лет. [Текст]/ Н.И. Непомнящая.– М.: Педагогика, 1995. № 2, С. 67–69.
29. *Ньюкомб, Н.* Развитие личности ребенка [Текст]: монография / Н. Ньюкомб. – М., 2002. – 639 с.
30. *Обухова, Л.Ф.* Семья и ребенок : Психологический аспект детского развития [Текст]: учебное пособие / Л. Ф.Обухова, О. А. Шаграева. / М., 2003. – 520 с.
31. *Олиференко, Л. Я.* Социально-педагогическая поддержка тревожных подростков [Текст]: учебное пособие для студентов вузов / Л. Я. Олиференко. М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 256 с.
32. *Общая психодиагностика* [Текст]/ Под. ред. *А. А. Бодалева, В. В. Столина.* – М.: Прогресс, 2003. 67 с.
33. *Пасынкова, Н.Б.* Связь уровня тревожности подростков с эффективностью их интеллектуальной деятельности [Текст]/ Н.Б. Пасынков. Психологический журнал. – 1996, № 1. – С. 107–114.
34. *Практикум по возрастной психологии.* [Текст]/ под. ред. *Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко.* – СПб.: Речь, 2002. С. 53–56.
35. *Практическая психодиагностика. Методики и тесты.* Учебное пособие. [Текст]/ под. ред. *Райгородского,* Самара, 1998.
36. *Пинегина, Н. Е.* Проблема повышения статуса подростка в группе сверстников. [Текст]/ Н. Е.Пинегина. – СПб.: 2008. 56 с.
37. *Прихожан, А. М.* Причины, профилактика и преодоление

тревожности. [Текст]/ А.М. Прихожан. Психологическая наука и образование. – 1998, № 2. С. 102–104.

38. *Прихожан, А.М.* Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. – [Текст]/ А.М. Прихожан. М.:МПСИ; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000. – 304 с.

39. Психологические тесты [Текст]/ Под ред. *Антипченко В. С.* – К.: 2002, 612 с.

40. Психология. Словарь [Текст]/Под ред. *А.В.Петровского, М.Г.Ярошевского.* – М.: 1990. – 178 с.

41. *Рogaва, Е.И.* Искусство психологического консультирования: Пер. с англ [Текст]/Е.И. Рogaва. – М.: Класс, 2006. 144 с.

42. *Рубинштейн, С. Л.* Основы общей психологии. [Текст]/ С.Л. Рубинштейн. – СПб.: 2001. 56 с.

43. *Савина, Е.К.* Тревожные дети [Текст]/ Е.К. Савина. Дошк. восп. – 1996, № 4. С. 75–79.

44. *Синягина, Н.Ю.* Психолого-педагогическая коррекция детско-родительских отношений [Текст]: монография / Н.Ю. Синягина. – М.; АДОС, 2007. –96 с.

45. *Смулевич, А.Б.* Тревожность при соматических и психических исследованиях [Текст]/ А.Б Смулевич. – М., 2007. – 432 с.

46. *Смулевич, А.Б.* Тревожность в общей психологии. Руководство для преподавателей [Текст]/ А.Б Смулевич. – М., 2007. – 256 с.

47. *Снежневский, А.Б.* Нозология психозов [Текст]/ А.Б. Снежневский// Реальные проблемы невропатологии. – М.: Психология, 2010. С. 156–168.

48. *Трикетт, Ш.* Как победить депрессию и избавиться от тревоги [Текст]/ Ш. Трикетт. – М.: ЭКСМО, 2002. – 160 с.

49. *Тукачева, Т.П.* Исследование депрессивных состояний подростков [Текст]/ Т.П. Тукачева. – В мире научных открытий. – 2010. – №1-3. – С. 146–147.

50. *Ханин, Ю.Л.* Исследование тревожности [Текст]/ Ю.Л. Ханин. – СПб.: Питер, 2008. – 542 с.

51. *Холмогорова, А.Б.* Интерперсональные отношения подростков в учебной деятельности [Текст]/ А.Б.Холмогорова, Н.С. Смирнова // Вопросы психологии. – 2007. – С. 69 – 77.

52. *Хухлаева, О.В.* Практические материалы для работы с детьми [Текст]/ О.В. Хухлаева. Психологические игры, упражнения, сказки. – М., 2003. С. 45 47.

53. *Хьелл, Л.* Теория личности (основные положения, исследования и применение) [Текст]: учебное пособие / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – СПб.: Питер, 2003. – 608 с.

54. *Чистякова, М.И.* Психогимнастика [Текст]/ Под ред. М. И. Чистякова. – 2-е изд. – М.: Просвещение: ВЛАДОС, 2013.

55. *Шуппе, В.* Фундаментальная психология у истоков неклассической парадигмы [Текст]/ В. Шуппе, К. Штумпф, Т. Липпс. – М.: КомКнига, 2007. – 200 с.

56. *Эриксон, Э.* Идентичность: юность и кризис [Текст]/ Э. Эриксон: Пер. с англ. – М.: Флинта, 2006. – 435 с.

57. Упражнения на развитие уровня школьной тревожности [Электр. ресурс] – <http://refdb.ru/look/2562979-p21.html>

58. Исследование тревожности [Электр. ресурс] – <http://5psy.ru/obrazovanie/diagnostika-trevojnosti.html>

59. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика [Электр. ресурс] – <http://www.twirpx.com/file/341119/>

Методика диагностики уровня школьной тревожности А Филлипса.

Цель методики (опросника) состоит в изучении уровня и характера тревожности, связанной со школой у детей младшего и среднего школьного возраста.

Тест состоит из 58 вопросов, которые могут зачитываться школьникам, а могут и предлагаться в письменном виде. На каждый вопрос требуется однозначно ответить «Да» или «Нет».

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

Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ «+», если Вы согласны с ним, или «-», если не согласны».

Обработка и интерпретация результатов

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

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

Ключ к вопросам

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

Результаты:

1) Число несовпадений знаков («+» - да, «-» - нет) по каждому фактору (абсолютное число несовпадений в процентах: < 50 %; > 50 % и 75%).

Нормальный уровень характеризуется тем, что общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизненную деятельность школы вполне положительно и подросток не переживает социальный стресс – эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего – со сверстниками) и взрослыми, так же не возникает трудностей в общении с преподавателями, не возникает страха самовыражения и публичного выступления перед классом.

Повышенный уровень имеет некоторое отклонения от стандартов, а именно страх самовыражения – негативные эмоциональные переживания ситуаций и действий, сопряженных с необходимостью самораскрытия, показывая себя другим, демонстрируя свои возможности и способности и присутствует страх не соответствовать ожиданиям окружающих, из этого начинает развиваться не уверенность в своих действиях и поступках.

Высокий уровень школьной тревожности для него характерны, неблагоприятный психический фон, не позволяющий подростку развивать свои потребности и возможности, что не мало важно в участие жизни школы, так же страх ситуации проверки знаний – негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно – публичной) знаний, достижений, возможностей, страха в отношениях с учителями – общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения подростка.

Тест 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 твоих одноклассников не хочет делать то, чего 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, ли 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 по-дружески?
25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с 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 так же 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 один на один с учителем?
45. Высмеивают ли временами твои одноклассники твою внешность и поведение?
46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных 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 с ним?
54. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, чего не можешь ты?
55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что 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 обычно, что делаешь это плохо?
58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?

Содержание комплекса занятий:

ЗАНЯТИЕ 1.

«Знакомство»

Цель: Первичный психологический контакт, снятие напряжения, создание положительного эмоционального фона, сплочение группы, выработка правил поведения на занятиях.

Упражнение: «Веселое приветствие»

Ход упражнения. Дети кидают друг другу мячик, сначала называют свое имя, затем по сигналу – называют имя того, кому бросают мячик.

Упражнение: «Имя превратилось»

Ход упражнения. Участники представляют себе страну имен, в которой все имена превратились в животных (растения). Придумывают, в какое животное (растение) могло бы превратиться их собственное имя.

Упражнение: «Рисунок имени».

Ход упражнения. Участники представляют, что каждый из них стал известным мореплавателем, врачом, ученым или писателем. И ему уже при жизни решено поставить памятник, на котором должно быть написано имя и нарисованы интересные рисунки. Ребята придумывают рисунки к своим именам, описывают их устно, а затем рисуют в альбомах рядом с красиво написанным именем.

ЗАНЯТИЕ 2.

«Привет, индивидуальность, или чем я отличаюсь от других».

Цель: Дать детям возможность осознать ценность и уникальность личности каждого подростка и развивать навыки самопознания и принятия самого себя.

Упражнение: «Маска».

Ход упражнения. Предлагается каждому члену группы сделать маску. Главное, чтобы маска отражала его внутренний мир, характеризовала участника игры.

На листе бумаги рисуется овал по размеру лица участника, определяется место для глаз и рта. Затем с помощью красок, карандашей, вырезок из журналов и других материалов маска раскрашивается, оформляется.

При изготовлении маски нет каких – либо правил: участник сам должен её придумать и воплотить на бумаге. Маску необходимо вырезать, надеть на лицо. Затем маска «оживает» и говорит о себе. Каждой маске предоставляется время для выступления.

Рефлексия упражнения:

- Что вызвало затруднения в изготовлении маски?
- Чем маска отличается от тебя «настоящего»?

Упражнение: «Дневник побед».

На занятиях по коррекции тревожности учащиеся ежедневно в конце каждого занятия записывают в специально заведенный «Дневник побед» всё,

что удалось сделать хорошо, все свои победы в течение дня (записей должно быть не менее пяти). Все плохое забывается и опускается.

После записи желающие дети принимают участие в обсуждении своих записей.

- Какая победа далась очень трудно?
- Что из достижений дня было добиться легче всего?

ЗАНЯТИЕ 3. ТРЕВОЖНОСТЬ. ЧТО ЭТО?

Беседа с детьми о тревожности и ее проявлениях, с приведением конкретных примеров.

Учащимся предлагается рассказать, в каких ситуациях они испытывают наибольшую тревогу и беспокойство.

Упражнение: «Переинтерпретация» симптомов тревожности.

Ход упражнения. Детям рассказывается, что признаки тревожности, которые возникают у них, это признаки готовности человека действовать (признаки активности), их испытывают большинство людей, и они помогают ответить, выступить как можно лучше и справиться с другими делами. Определенный уровень тревожности необходим для успеха деятельности. Всем известно, как небольшое волнение повышает результативность. Предложить детям привести пример тревожащих их ситуаций и на этом примере показать, как можно изменить ситуацию в лучшую сторону.

Упражнение: «Дыхание».

Ход упражнения. Рассказывается о значении ритмического дыхания, предлагаются способы использования дыхания для снятия напряжения, например, делать выдох вдвое длиннее, чем вдох; в случае сильного напряжения сделать глубокий выдох вдвое длиннее; в случае сильного напряжения сделать глубокий вдох и задержать дыхание на 20-30 секунд. Повторить упражнение несколько раз. Рекомендовать детям, потренироваться дома.

Упражнение: «Рисование своего страха и других эмоций».

Ход упражнения. Ребятам предлагает нарисовать свои страхи и неприятности, а затем порвать рисунки и выбросить в корзину для мусора (тем самым как бы избавляясь от неприятных переживаний).

ЗАНЯТИЕ 4. КАК СПРАВИТЬСЯ С ТРЕВОЖНОСТЬЮ?

Ход упражнения. Обучение детей умению расслабляться, снимать напряжение с помощью различных упражнений:

Упражнение на релаксацию и дыхание: «Воздушный шарик».

Цель: снять напряжение, успокоить детей. Все играющие стоят или сидят в кругу.

Ход упражнения: Дается инструкция: «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

три раза.

Упражнения (из «Психогимнастики» Чистяковой):

Штанга:

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

Ход упражнения. «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.

Упражнение «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!»

Упражнение: Рисунок на свободную тему.

ЗАНЯТИЕ 5. КАК СПРАВИТЬСЯ С ТРЕВОЖНОСТЬЮ?

Ход упражнения. Обучение детей умению расслабляться, снимать напряжение с помощью упражнений.

Упражнение на релаксацию и дыхание: «Корабль и ветер».

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

Ход упражнения. «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 три раза.

Упражнения (из «Психогимнастики» Чистяковой)

Упражнение: «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)

Ход упражнения. 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.

Упражнение: «Винт».

Цель: снять мышечные зажимы в области плечевого сустава и пояса. «Ребята, давайте попробуем превратиться в винт.

Ход упражнения. 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! »

Предложить детям делать эти упражнения дома ежедневно.

ЗАНЯТИЕ 6. КАК СПРАВИТЬСЯ С ТРЕВОЖНОСТЬЮ?

Упражнение: «Дыхание».

Ход упражнения. Рассказывается о значении ритмического дыхания, предлагаются способы использования дыхания для снятия напряжения, например, делать выдох вдвое длиннее, чем вдох; в случае сильного напряжения сделать глубокий выдох вдвое длиннее; в случае сильного напряжения сделать глубокий вдох и задержать дыхание на 20-30 секунд. Повторить упражнение несколько раз. Порекомендовать детям, потренироваться дома.

Упражнение: Ролевая игра.

Ход упражнения. Подросткам предлагается проиграть какую-либо ситуацию с помощью кукол. Например, первая кукла – «строгий учитель», а вторая – ребенок. Это поможет детям выразить свои эмоции безопасным способом и выработать стратегии поведения в трудных ситуациях.

Упражнение (из «Психогимнастики» Чистяковой).

«Насос и мяч».

Цель: расслабить максимальное количество мышц тела. « Ребята, разбейтесь на пары.

Ход упражнения. 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.

Рисунок на свободную тему.

Цель: релаксация и отреагирование накопленных переживаний.

ЗАНЯТИЕ 7. ТРЕВОЖНОСТЬ И САМООЦЕНКА.

Упражнение: «Приятное воспоминание».

Ход упражнения. Детям предлагается представить себе ситуацию, в

которой он испытывал полный покой, расслабление, и как можно ярче, стараясь вспомнить все ощущения, представлять эту ситуацию. Дать на это упражнение от 5 до 10 минут. Предложить детям использовать этот прием для нормализации душевного состояния в моменты тревоги и беспокойство.

Упражнение: «Неоконченные предложения».

Цель: развитие рефлексии.

Ход упражнения. Детям предлагаются плакаты: «Я люблю», «Меня любят...», «забочусь...», «Обо мне заботятся...», «Я верю...», «В меня верят...». Они поочередно устно заканчивают написанные на них предложения.

Упражнение: Игра в кругу «Комплименты».

Цель игры: Повышение самооценки. Ребята узнают много приятного от окружающих, смогут взглянуть на себя «глазами других детей».

Ход упражнения. Ребята поочередно сделают комплименты своему товарищу.

Упражнение: Дискуссия «Самое-самое».

Цель: дать понятие о самоценности человеческого «Я».

Ход упражнения. В тетрадке нужно записать, что для вас является самое ценное в жизни. Затем дети зачитывают, а психолог записывает на доске. Затем идет обсуждение каждого пункта.

Нужно подвести ребят к тому, что самое важное и ценное в жизни человека - это сам человек. Каждый человек неповторим и представляет ценность. Любить себя – это признавать право на любовь других людей к самим себе.

Обычно подростки перечисляют такие ценности, как здоровье, родители, мир, семья, деньги. Психолог, комментируя каждое перечисление, просит каждого ответить на вопрос о самом себе:

- почему для меня главное здоровье?
- чем мне дороги родители?
- почему так важна семья и др.

Затем приходим к выводу, что мне все это нужно мне, а значит, я самый важный и ценный для себя. Однако это не значит, что нужно противопоставлять себя другим людям. Человек должен любить себя и принимать то, что не только он, но и каждый человек «самоценен». Любить себя – гордиться своими поступками и быть уверенным, что поступаешь правильно. Тот кто не любит себя, не может искренне любить других.

Домашнее задание.

Ход упражнения. Последите в течение времени до нашего следующего занятия за своим настроением и ответьте на вопросы:

- всегда ли вы были спокойны
- было ли вам неудобно за какое-то свое поведение

Предложить делать самостоятельно выученные упражнения на дыхание и релаксацию.

ЗАНЯТИЕ 8. ТРЕВОЖНОСТЬ И САМООЦЕНКА.

Упражнение: «Переформулировка задачи».

Ход упражнения. Рассказать подросткам о том, что одной из причин, мешающих результативной деятельности тревожных людей, является то, что они сосредоточены не только на ее выполнении, но и в большей степени на том, как они выглядят со стороны. В связи с этим необходимо тренировать умение формулировать цель своего поведения в той или иной ситуации, полностью отвлекаясь от себя. Например, при ответе у доски : «Я должен рассказать о Сталинградской битве», вместо «Я должен ответить во что бы то ни стало» или «Я должен получить 5». Предложить ребятам привести какие-либо примеры и ситуации, в которых можно использовать этот прием. Потренироваться в переформулировке задач.

Упражнение: Игра в кругу «Я дарю тебе...»

Цель: игра направлена на повышение самооценки участников.

Ход упражнения. Учащимся предлагается поочередно обращаясь друг к другу говорить «Я дарю тебе...» и произносить, то, что хотел бы подарить.

Упражнение: Методика «Моя вселенная».

Цель: продолжать развитие навыков самоанализа и самооценки.

Ход упражнения. Ребятам предлагается на альбомных листах начертить круг и от него лучи к другим кругам. В центре написать «Я», а в других кругах - планетах написать окончание предложений:

- мое любимое занятие...
- мой любимый цвет...
- мой лучший друг...
- мое любимое животное...
- мое любимое время года...
- мой любимый сказочный герой...
- моя любимая музыка...

Упражнение на релаксацию и дыхание: «Воздушный шарик».

Цель: снять напряжение, успокоить ребят.

Ход упражнения. 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 три раза.

ЗАНЯТИЕ 9. РЕПЕТИЦИЯ - 1.

Упражнение: «Доведение до абсурда»

Ход упражнения. Учащимся поочередно предлагается сыграть очень сильную тревогу, страх и др. эмоции, делая это как бы дурачась.

Прием отработки конкретного навыка:

Упражнение: «Репетиция».

Ход упражнения. Проигрывается ситуации, вызывающие у них тревогу. Например, учащийся как бы отвечает у доски , психолог исполняет роль «строгого учителя», «насмешливого одноклассника», детально отработывая

способы действия учащегося.

Игра на расслабление из книги К.Фопеля «Как научить детей сотрудничать»

Упражнение: «Водопад»

Цель: игра на воображение поможет детям расслабиться.

Ход упражнения. 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.

Упражнение: Лепка на свободную тему.

Ход упражнения. Для релаксации и отреагирования накопленных переживаний.

ЗАНЯТИЕ 10. РЕПЕТИЦИЯ - 2.

Игра на расслабление из книги К.Фопеля «Как научить ребят сотрудничать»

Упражнение: «Слепой танец»

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

Ход упражнения. «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.

Упражнение: «Мысленная тренировка».

Ход упражнения. Подростки обучаются прорабатывать тревожащие их ситуации заранее. Например, у него есть ситуация, всегда вызывающая тревогу (публичное выступление, ответ у доски и др.). Предложить представить эту ситуацию во всех подробностях, все трудные моменты, тщательно, детально продумывая собственное поведение. Объяснить ребятам, что этот прием поможет им в настоящей ситуации справиться с тревогой.

Учащимся предлагается повторять это упражнение перед важными для ребят мероприятиями.

Упражнение: «Репетиция» (которое делали на предыдущем занятии).

Ход упражнения. В конце занятия предложить ребятам упражнение «Дыхание».

ЗАНЯТИЕ 11. ЗАКРЕПЛЕНИЕ.

Ход упражнения. На этом занятии необходимо повторить различные приемы и упражнения, для коррекции тревожности: дыхательные, психогимнастические упражнения, на повышение самооценки, прием отработки конкретного навыка и др.

Упражнение на релаксацию и дыхание: «Воздушный шарик»

Цель: снять напряжение, успокоить ребят.

Ход упражнения. Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарик. 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 три раза.

Упражнения (из «Психогимнастики» Чистяковой):

Штанга.

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

Ход упражнения. «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.

Упражнение: «Комплименты»

«Я дарю тебе...»

Цель: игра направлена на повышение самооценки участников.

Ход упражнения. Учащимся предлагается поочередно обращаясь друг к другу говорить «Я дарю тебе..» и произносить, то, что хотел бы подарить или сказать любое доброе и приятное, про этого человека, слово.

«Репетиция»

Получение «обратной связи»(что ребятам понравилось, какие упражнения выполненные на занятии пригодятся им).

ЗАНЯТИЕ 12. ЗАКЛЮЧЕНИЕ. ИТОГИ.

Беседа с ребятами направленная на обобщение полученного опыта, осознание и вербализация итогов. Содержание: вспоминаем содержание занятий и «прокручиваем» основные идеи (что такое тревожность, способы избавления от внезапно возникшей тревоги и беспокойства и т.д).

Упражнение: Релаксация.

Ход упражнения. Ребятам предлагает нарисовать волшебную страну, без страхов и тревоги, в которой всем хотелось бы жить.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что занятие прошло в дружной и доверительной обстановке. Все с удовольствием принимали участие в упражнениях. После выполнения всех упражнений обсудили, что они освоили благодаря нашим занятиям. Было приятно работать с данной группой и все-таки надеюсь на то, что наш комплекс мероприятий поможет в разрешении проблемы.

Список испытуемых групп 7 В класса:

Экспериментальная

1. Екатерина. Н.
2. Рома. Б.
3. Анастасия. Д
4. Даниил. К.
5. Анастасия. Ф.
6. Михаил. О.
7. Дмитрий. С.
8. Владимир. М.
9. Сергей. С
10. Полина. Н.

Контрольная группы

1. Ксения. Г
2. Юлия. Г.
3. Ксения. А
4. Яна. С.
5. Татьяна. П.
6. Иван. Я.
7. Александр. С
8. Николай. И
9. Максим. П
10. Андрей. О