

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

Направление подготовки 44.03.01 Психолого-педагогическое образование  
Профиль подготовки Психология и социальная педагогика

**Коррекция тревожности младших школьников  
посредством улучшения взаимоотношений в группе  
сверстников**

Выпускная квалификационная работа

**Допустить к защите**

Зав.кафедрой ППДиНО

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

\_\_\_\_\_

(Ф.И.О.)

\_\_\_\_\_

(подпись)

Выполнил студент

П-ППО143 группы

Большакова  
*фамилия*

Елена Игоревна  
*имя, отчество*

\_\_\_\_\_

*подпись*

Научный руководитель

канд.пед. наук, доцент  
*ученая степень, ученое звание*

Кузнецова Любовь Николаевна  
*фамилии, И.О.*

\_\_\_\_\_

*подпись*

Оценка

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

\_\_\_\_\_

*подпись председателя ГЭК*

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

## АННОТАЦИЯ

на выпускную квалификационную (бакалаврскую) работу

студента Большаковой Елены Игоревны группы П-ППО143  
Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
(уровень бакалавриата)

Профиль подготовки Психология и социальная педагогика

Тема Коррекция тревожности младших школьников посредством улучшения  
взаимоотношений в группе сверстников

E.I. Bolshakova

### **Correction of anxiety of junior schoolchildren through improvement of relationships in peer group**

Structure of the thesis: introduction, two chapters, conclusions for each chapter, conclusion, list of used literature, annexes

The introduction reveals the relevance of the chosen topic, defining: the goal, object, subject, hypothesis, tasks and methods of research.

In the first chapter "Theoretical bases of the anxiety problem of junior schoolchildren" the concept of "anxiety", its causes and development, the specificity of anxiety manifestation in younger school age, as well as methods and methods of correcting anxiety of younger schoolchildren through improving relationships in the group of peers are considered.

In the second chapter, "Experimental and experimental work to correct the anxiety of children of primary school age by improving relationships in a group of peers", a consistent description of the ascertaining, forming and control stages of the experimental study is given.

In conclusion, the conclusions of theoretical analysis and experimental research of the problem of correction of anxiety of younger schoolchildren are summarized.

The list of used literature consists of 55 sources.

The appendix contains materials on the ascertaining, forming and control stages of the experimental part of the study.

Автор ВКР

\_\_\_\_\_

(подпись)

Большакова Е.И.

(ФИО)

Руководитель ВКР

\_\_\_\_\_

(подпись)

Кузнецова Л.Н.

(ФИО)

## Оглавление

<b>Введение</b>	4
<b>Глава 1. Теоретические основы коррекции тревожности младших школьников посредством улучшения взаимоотношений в группе сверстников</b>	8
1.1. Определение понятия «тревожность» в психолого-педагогической литературе	8
1.2. Проявление тревожности в младшем школьном возрасте	13
1.3. Методы и способы коррекции тревожности младших школьников посредством улучшения взаимоотношений в группе сверстников	19
Выводы по первой главе	25
<b>Глава 2. Опытнo-экспериментальная работа по коррекции тревожности детей младшего школьного возраста посредством улучшения взаимоотношений в группе сверстников</b>	27
2.1. Выявление уровня тревожности детей младшего школьного возраста	28
2.2. Реализация комплекса занятий по коррекцию тревожности младших школьников посредством улучшения взаимоотношений в группе сверстников	31
2.3. Анализ результатов опытнo-экспериментальной работы	38
Выводы по второй главе	43
<b>Заключение</b>	46
<b>Список использованной литературы</b>	48
<b>Приложения</b>	53

## Введение

Младший школьный возраст является наиболее ответственным этапом школьного детства. Глубокие изменения, происходящие в психологическом облике младшего школьника, свидетельствуют о широких возможностях развития ребенка на данном возрастном этапе. В течение этого периода на качественно новом уровне реализуется потенциал развития ребенка как активного субъекта, познающего окружающий мир и самого себя, приобретающего собственный опыт действия в этом мире. Если в этом возрасте ребенок не почувствует радость познания, не приобретет умения учиться, не научится дружить, не обретет уверенность в своих способностях и возможностях, сделать это в дальнейшем будет значительно труднее. Поэтому так остро в последнее время стоит проблема создания благоприятных условий для роста и развития детей.

Одним из факторов, препятствующим развитию детей, является нарушения эмоциональной сферы – повышенная тревожность, страхи, нарушение поведения. Тревожность как нарушение эмоциональной сферы личности, является устойчивым образованием, сохраняющимся на протяжении длительного периода времени и свидетельствует о недостаточной приспособляемости ребенка к тем или иным социальным ситуациям. Тревожность является серьезным риск-фактором для развития многих невротических и психосоматических отклонений.

Интерес к проблеме тревожности нашел отражение в работах многих ученых как в отечественной психологии: М.Е. Литвак, Р.С. Немов, А.В. Петровский, А.М. Прихожан, С.С. Степанов, М.Г. Ярошевский и др., так и за рубежом: О. Маурер, Р. Мэй, Ч. Спилбергер, Дж. Тэйлор, З. Фрейд, Х. Хекхаузен, К. Хорни и др. С другой стороны, известно, что за границами оптимальных значений тревога оказывает негативное влияние на поведение и деятельность индивида: В.Ю. Завьялова, М. Наубург, Ч. Спилбергер и др. Хроническое переживание тревоги как неравновесного состояния и постоянная готовность к его актуализации формируют новообразование

личности – тревожность: Б.И. Кочубей, Е.К. Лютова, В.С. Мухина, Е.В. Новикова, А.М. Прихожан, М.И. Чистякова и др. Доказано, что завышенная тревожность является негативной характеристикой и неблагоприятно сказывается на жизнедеятельности человека. Это обуславливает необходимость создания эффективных методов коррекции тревожности в младшем школьном возрасте.

Младший школьный возраст характеризуется как сложный. В сочетании с неправильным воспитанием, неблагополучными отношениями с окружающими людьми и физиологическими качествами эти особенности могут стать причиной повышенной тревожности.

**Цель** исследования: изучение эффективности комплекса занятий, направленного на коррекцию тревожности младших школьников посредством улучшения взаимоотношений в группе сверстников.

**Объект** исследования: тревожность младших школьников.

**Предмет** исследования: процесс преодоления тревожности младших школьников посредством улучшения взаимоотношений в группе сверстников.

**Гипотеза** исследования: процесс коррекции тревожности младших школьников будет эффективным, если:

– включить младших школьников в комплекс занятий, направленный на улучшение взаимоотношений в группе сверстников;

– использовать наиболее эффективные методы и формы такие, как куклотерапия, сказкотерапия, проективное рисование, музыкотерапия, психогимнастика, активная нервно-мышечная релаксация.

**Задачи** исследования:

1. Теоретически обосновать проблему тревожности младших школьников.

2. Выявить уровень тревожности младших школьников.

3. Разработать и реализовать комплекс занятий, направленный на коррекцию тревожности младших школьников посредством улучшения взаимоотношений в группе сверстников.

4. Проанализировать и описать результаты опытно-экспериментальной работы.

**Методы исследования:**

1. Изучение и анализ научной, методической литературы.
2. Наблюдение.
3. Тестирование.
4. Психолого-педагогический эксперимент.
5. Количественная и качественная обработка данных.

**Практическая значимость исследования:** полученные результаты могут быть использованы в работе социальных педагогов, учителей, педагогов дополнительного образования, как в сфере образования, так и в социальной сфере.

**База исследования:** МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №1» г. Бийска.

**Структура дипломной работы:** введение, две главы, выводы к каждой главе, заключение, список использованной литературы, приложения

Во введении раскрывается актуальность выбранной темы, определяются: цель, объект, предмет, гипотеза, задачи и методы исследования.

В первой главе «Теоретические основы проблемы тревожности младших школьников» рассмотрено понятие «тревожность» в психолого-педагогической литературе, ее причины и развитие, специфика проявления тревожности в младшем школьном возрасте, а также методы и способы коррекции тревожности младших школьников посредством улучшения взаимоотношений в группе сверстников.

Во второй главе «Опытно-экспериментальная работа по коррекции тревожности детей младшего школьного возраста посредством улучшения взаимоотношений в группе сверстников» дается последовательное описание констатирующего, формирующего и контрольного этапов экспериментального исследования.

В заключении обобщаются выводы теоретического анализа и

экспериментального исследования проблемы коррекции тревожности младших школьников.

Список использованной литературы состоит из 55 источников.

Приложение содержит материалы по констатирующему, формирующему и контрольному этапам экспериментальной части исследования.

# **Глава 1. Теоретические основы коррекции тревожности младших школьников посредством улучшения взаимоотношений в группе сверстников**

## **1.1. Определение понятия «тревожность» в психолого-педагогической литературе**

В психологической литературе можно встретить разные определения этого понятия, хотя большинство исследований сходятся в признании необходимости рассматривать его дифференцированно – как ситуативное явление и как личностную характеристику с учетом переходного состояния и его динамику.

Так А.М. Прихожан указывает, что тревожность – это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности. Различают тревожность как эмоциональное состояние и как устойчивое свойство, черту личности или темперамента[40;125].

По определению Р.С. Немова, «тревожность – постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях»[33;220].

По определению С.С. Степанова «тревожность – переживание эмоционального неблагополучия, связанное с предчувствием опасности или неудачи»[48;324].

В словаре «Психология» под редакцией А.В. Петровского и М.Г. Ярошевского дано следующее определение «тревожность – это склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги; один из основных параметров индивидуальных различий»[42;213].

Таким образом, понятием «тревожность» психологи обозначают состояние человека, которое характеризуется повышенной склонностью к



переживаниям, опасениям и беспокойству, имеющей отрицательную эмоциональную окраску.

Традиционно отсчет исследований тревожности начинается с работ З. Фрейда. В ранних работах З. Фрейда обнаруживается два варианта объяснения тревожности:

- 1) как результат разрядки подавленного сексуального влечения;
- 2) как сигнала о наличии опасной ситуации, что требует от индивида адекватного приспособления. Тем самым, по З. Фрейду, неприятное состояние тревоги является полезным адаптивным механизмом, побуждающим индивида к защитному поведению по преодолению опасности.

Впоследствии З. Фрейд трактует тревожность как беспредметное состояние ожидания неопределенной угрозы[46].

К. Хорни говорит об очевидной иррациональности тревоги и ощущении беспомощности тревожности: – «Как страх, так и тревога являются адекватными реакциями на опасность, но в случае страха опасность очевидна, объективна, а в случае тревоги она скрыта и субъективна. Иначе говоря, интенсивность тревоги пропорциональна тому смыслу, который для данного человека имеет данная ситуация. Причины же его тревоги, в сущности, ему не известны»[51].

Г. Саливан считает это состоянием напряжения, но противоположным напряжению потребностей и активности, направленной на их удовлетворение[43;497].

А. Эллис с коллегами различают у детей два вида страхов: страхи внешних объектов и страх собственной неадекватности. Второй вид страхов они и обозначают как тревожность[36;107].

В последние годы предпочитают описывать тревожность как делящийся страх, когда ситуация опасности не снимается, или как совокупность трёх компонентов:

- 1) субъективное переживание «невыразимого и неприятного предчувствия»;

- 2) восприятие телесных реакций (потение, учащение дыхания и т.п.);
- 3) поведение, связанное с отстранением или избеганием.

Социальная школа научения отводит тревожности центральную роль в социализации индивида. В основе этих взглядов лежит представление о том, что исходно нейтральные стимулы могут через подкрепление и научение становятся эмоциогенными и приобретать вызывающие тревожность свойства. В результате исследований было установлено, что тревожность, относительно легко возникая, в дальнейшем становится очень стойким образованием, с большим трудом поддающееся переучиванию. Причем она может способствовать выработке, как положительных качеств, так и отрицательных, таких, например, как агрессия или чрезмерная зависимость.

По мнению А.М. Прихожан, тревожность наряду с другими предвосхищающими эмоциями (надеждой, разочарованием и облегчением) оказывает решающее влияние на выбор, следовательно, на дальнейшее закрепление способов поведения. При этом основные эмоции подкрепления – тревожность и надежда[39;192].

В отечественной психологии исследования по данной проблеме достаточно редки и носят разрозненный и фрагментарный характер. В последнее время интерес российских психологов к изучению тревожности существенно усилился в связи с резкими изменениями в жизни общества, порождающими неопределенность и непредсказуемость будущего и, как следствие, переживания эмоциональной напряженности, тревогу и тревожность.

Российский исследователь М.Е Литвак считает, тревога – это эмоция, возникающая при общей оценке ситуации как неблагоприятной. Если источник тревоги ликвидировать нельзя, тревога переходит в страх. По мнению А.М. Прихожан, на психологическом уровне тревожность ощущается «как напряжение, озабоченность, беспокойство, нервозность и переживания в виде чувств неопределенности, беспомощности, бессилия, незащищенности, одиночества, грозящей неудачи, невозможности принять решение»[25;38].

Тревожность как сигнал об опасности привлекает внимание к возможным трудностям, препятствиям для достижения цели, содержащимся в ситуации, позволяет мобилизовать силы и тем самым достичь наилучшего результата. Поэтому нормальный (оптимальный) уровень тревожности рассматривается как необходимый для эффективного приспособления к действительности (адаптивная тревога).

Достаточно выраженная тревога включает два компонента: осознание физиологических ощущений (сердцебиение, тошнота, потливость и др.) и психологическое осознание факта тревоги. Тревожность иногда усиливается чувством стыда («Другие увидят, что я боюсь»). Важным аспектом «тревожного» мышления является его селективность: субъект склонен выбирать определенные темы из окружающей жизни и игнорировать остальные, чтобы доказать, что он прав, рассматривая ситуацию как устрашающую, или напротив, что его тревога напрасна и неоправданна. Тревожность может вызывать спутанность и расстройства восприятия не только времени и пространства, но и людей, и значений событий. В дальнейшем было установлено, что тревожность как таковая не является лишь негативной чертой личности, провоцирующей более частое по сравнению с нормой проживание эмоции страха, а в определенных ситуациях даже может быть полезной для индивидуума и выполнения его социальных функций. Оказалось, что «высокотревожные» люди лучше справляются с выполнением не очень сложных логических заданий, а вот трудные задачи лучше решают «нетревожные» испытуемые. Личности, относимые к категории высокотревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма напряженно, выраженным состоянием тревожности.

Поведение повышенно тревожных людей в деятельности направленной на достижение успехов, имеет следующие особенности:

1. Высокотревожные индивиды эмоционально острее, чем низкотревожные, реагируют на сообщения о неудаче.
2. Высокотревожные люди хуже, чем низкотревожные, работают в

стрессовых ситуациях или в условиях дефицита времени, отведенного на решение задачи.

3. Боязнь неудачи – характерная черта высокотревожных людей. Эта боязнь у них доминирует над стремлением к достижению успеха.

4. Мотивация достижения успехов преобладает у низкотревожных людей. Обычно она перевешивает опасение возможной неудачи.

5. Для высокотревожных людей большей стимулирующей силой обладает сообщение об успехе, чем о неудаче.

6. Низкотревожных людей больше стимулирует сообщение о неудаче.

7. Личностная тревожность предрасполагает индивида к восприятию и оценке многих, объективно безопасных ситуаций как таких, которые несут в себе угрозу.

Люди значительно различаются между собой по уровню своей тревожности. Для измерения подобных индивидуальных различий в 1953 году американский ученый Дж. Тейлор разработала тест, состоящий из ряда утверждений типа «Мне часто снятся кошмары» или «Меня легко смутить». Со временем исследователям стало ясно, что существует два вида тревожности: один – как более или менее устойчивая черта личности, и второй – как реакция индивидуума на угрожающую ситуацию. Хотя эти два типа тревожности представляют собой вполне самостоятельные категории, между ними имеется определенная связь. Как указывает Х. Хекхаузен под воздействием беспокоящих и угрожающих человеку обстоятельств (боль, стресс, угроза социальному статусу и пр.) различия между высоко- и слаботревожными людьми проявляются резче[7;51].

Для лучшего различия личностной и ситуативной тревожности Ч. Спилбергер обозначил первую как «Т – свойство», а вторую – как «Т – состояние». Личностная тревожность является более постоянной категорией и определяется типом высшей нервной системы, темпераментом, характером, воспитанием и приобретенными стратегиями реагирования на внешние факторы. Ситуативная тревожность больше зависит от текущих проблем и переживаний – так, перед ответственным событием у большинства людей

она значительно выше, чем во время обычной жизни[16].

Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной деятельности личности. У каждого человека существует свой оптимальный или желательный уровень тревожности – это так называемая полезная тревожность.

Таким образом, повышенная тревожность, обусловленная страхом возможной неудачи, является приспособительным механизмом, повышающим ответственность индивидуума перед лицом общественных требований и установок. Это лишний раз подчеркивает социальную природу явления «тревожности». При этом отрицательные негативные эмоции, сопровождающие тревожность, являются той «ценой», которую вынужден платить человек за повышенную способность чутко откликаться и, в конечном счете, лучше приспособливается к социальным требованиям и нормам.

Видим, что проблемой тревожности занимались многие психологи, такие как Р. Мэй, А.М. Прихожан, З. Фрейд, К. Хорни и др.[29; 38; 46; 51].

Обобщая взгляды ученых можно предположить, что тревога – это неопределенное предчувствие, она неконкретна, «неуловима», «беспредметна», может быть следствием не правильных навыков общения; особые свойства тревоги – чувства неуверенности и беспомощности перед лицом опасности. В самом общем виде тревожность понимается как отрицательное эмоциональное переживание, связанное с предчувствием опасности. То, что тревожность наряду со страхом и надеждой – особая, предвосхищающая эмоция, объясняет ее особое положение среди других эмоциональных явлений.

## **1.2. Проявление тревожности в младшем школьном возрасте**

Границы младшего школьного возраста, совпадают с периодом обучения в начальной школе. В этот период происходит дальнейшее физическое и психофизическое развитие ребенка.

Начало обучения в школе ведет к коренному изменению социальной ситуации развития ребенка. Он становится «общественным» субъектом и имеет социально значимые обязанности – учебу в школе. Начинает складываться новый тип отношений с окружающими людьми. Безусловный авторитет родителей и взрослого постепенно утрачивается. Все большее значение для ребенка начинают приобретать сверстники, возрастает роль детского сообщества[49].

Ведущей деятельностью в младшем школьном возрасте становится – учебная деятельность. В рамках ведущей деятельности складываются психологические новообразования, характеризующие наиболее значимые достижения в развитии младших школьников. Ведущая роль учебной деятельности в процессе развития ребенка не исключает того, что младший школьник активно включен и в другие виды деятельности, в ходе которых совершенствуются и закрепляются его новые достижения.

Младший школьный возраст сензитивен для становления высших форм произвольного запоминания. Поэтому возрастает и память.

Отмеченные особенности мыслительной деятельности детей являются причинами неуспеваемости определенной части учащихся.

Социальное отвержение, виктимизация и неприятие со стороны сверстников могут иметь долгосрочные отрицательные последствия для детей. В особенности опыт постоянного столкновения с виктимизацией со стороны сверстников может вызвать последующее развитие тревожности. К сожалению, дети с признаками тревожности не только более склонны к проблематичным отношениям со сверстниками, но также оказываются чрезвычайно восприимчивыми к отрицательному воздействию такого рода опыта. Дети младшего школьного возраста, проявляющие первые признаки тревожности, которые также были отвергнуты сверстниками, чаще всего остаются в состоянии тревожности, а также приобретают симптомы тревожности вплоть до четвертого класса. С другой стороны, дети с симптомами тревожности, которые не были отвергнуты сверстниками, в меньшей степени рискуют остаться в этом состоянии и приобрести

симптомы тревожности. Однако есть определенные свидетельства, что замкнутые дети, дети с симптомами тревожности могут извлекать пользу от положительного общения со сверстниками. Например, наличие хотя бы одного близкого друга может уменьшить связь между социальной изоляцией и развитием внутренних проблем в младшем школьном возрасте[40;155].

Для гармоничной жизни, для плодотворной работы, определенный уровень тревоги очень необходим человеку. Самое важное, чтобы данный уровень тревоги не «навредил» ребенку.

Как правило, зачастую дети поступают в школу с повышенным уровнем тревожности, особенно те дети, которые не посещали детские сады. Данные ребята заметно отличаются от других детей. Эти отличия проявляются в поведенческой сфере ребенка[53].

Тревожные дети отличаются постоянными проявлениями беспокойства и тревоги. А также большим количеством тревоги. Ко всему относятся с опаской и тревогой, им кажется, что опасность их подстерегает на каждом «шагу». Дети с повышенным уровнем тревожности очень ранимы и чувствительны, переживают по каждому поводу, могут беспричинно заплакать. Хотя казалось, нет причины для переживаний. Для данной категории детей характерна заниженная самооценка. Постоянно возникают ожидания неблагополучия со стороны окружающих. Во время уроков эти ребята побоятся поднять руку и дать ответ на вопрос учителя (если даже знают материал урока). Речь может быть быстрой и торопливой. У данной категории детей наблюдаются следующие особенности: сосут пальцы, ребенок может краснеть, чувствовать дрожь в коленях, посасывание под ложечкой, грызут ногти. Особенно в начальной школе проявляются более серьезные формы недостаточного самоконтроля физиологических функций. Учителя первых, а нередко и более старших классов могут столкнуться на уроке со случаями произвольного мочеиспускания у учащихся. На переменах эти дети стараются быть мало заметными, они сидят в сторонке, пытаются не обращать на себя внимания[46].

У тревожных детей серьезное, сдержанное выражение лица, опущенные глаза, на стуле сидит аккуратно, старается не делать лишних движений, не шуметь, предпочитает не обращать внимания окружающих. Таких детей называют скромными, застенчивыми. Родители сверстников обычно ставят их в пример своим сорванцам: «Смотри, как хорошо ведет себя Саша. Он не балуется на прогулке. Он каждый день аккуратно складывает игрушки. Он слушается маму». И, как ни странно, весь этот перечень добродетелей бывает правдой – эти дети ведут себя «правильно»[49].

Тревожность, как устойчивое состояние, препятствует ясности мысли эффективности общения в группе сверстников, создает трудности при знакомстве с новыми детьми.

Противоположная форма проявления школьной тревожности представляет собой излишняя старательность при выполнении заданий. Ребенок, добиваясь совершенства, может многократно переписывать классные и домашние работы, тратить на выполнение домашнего задания много часов, отказываясь ради этого от прогулки и встреч с друзьями. В младшем школьном возрасте среди личностных качеств на первое место для ребенка ставится активность, подвижность, общение и умение организованно играть, а ребенок с тревожностью такого вида обычно сидит на переменах, готовясь к следующим урокам. И не удивительно, что он будет не привлекательным для многих своих одноклассников. Иногда такое поведение может быть связано со стремлением «быть лучше всех» или «не быть хуже, чем...», что косвенно указывает на конфликтность самооценки.

Проявлением тревожности можно считать отказ от выполнения субъективно невыполнимых заданий. Если какое-то задание не получается, ребенок может просто перестать пытаться его выполнить. Непосредственные ученики начальной школы, как правило, импульсивно бросают ручку с соответствующим эмоциональным комментарием, на глазах учителя рвут учебную тетрадь, т.е. демонстративно отказываются от выполнения заданий[36;107].



Несобранность, или снижение концентрации внимания на уроках, – признак тревожности. Неумение вычленив главную задачу, удерживать поставленную цель сосредоточиться на ней, стремление охватить во внимание все элементы деятельности – характерны для тревожных детей. Во многих случаях частые отвлечения во время урока характерны для детей, которые таким образом стараются избежать вызывающих беспокойство фрагментов школьной среды. Личность вытесняет тревожащие элементы из поля сознания и прибывает в мире собственных идей и мыслей, которые не вызывают тревоги. Такое состояние является более комфортным для этой личности.

Тревожные дети нередко приходят к простому умозаключению, – чтобы ничего не бояться, нужно сделать так, чтобы боялись меня. Дети как будто пытаются передать свою тревогу другим. Поэтому агрессивное поведение часто является формой сокрытия личностной тревожности. Тревогу бывает очень трудно разглядеть за агрессивностью. Самоуверенные, агрессивные, при каждом удобном случае, унижающие других, стараясь, каждый раз сделать «пакость», тревожными отнюдь не выглядят. И, тем не менее, нередко в глубине души у таких детей скрывается тревога. А поведение и внешний вид – лишь способы избавления от чувства неуверенности в себе, от сознания своей неспособности жить, как хотелось бы[26;87].

Другой, часто встречающийся исход тревожных переживаний – пассивное поведение, вялость, апатия, безынициативность. Конфликт между противоречивыми стремлениями разрешился за счет отказа от любых стремлений. «Маска» апатии еще более обманчива, чем «маска» агрессии. Инертность, отсутствие каких-либо эмоциональных реакций мешает распознать тревожную подоплеку, внутреннее противоречие, которое привело к развитию этого состояния[35;145].

Апатия часто является следствием безуспешности других способов адаптации.

Тревожные дети очень чувствительны к своим неудачам, остро

реагируют на них, склонны отказываться от той деятельности, в которой испытывают затруднения.

У таких детей можно заметить разницу в поведении на занятиях и вне занятий. Вне занятий это живые, общительные и непосредственные дети, на занятиях они зажаты и напряжены. Отвечают на вопросы учителя низким и глухим голосом, могут даже начать заикаться. Речь их может быть как очень быстрой, торопливой, так и замедленной, затрудненной. Как правило, возникает двигательное возбуждение: ребенок теребит руками одежду, манипулирует чем-нибудь[24;137].

Кроме возрастно-универсальных форм проявления школьной тревожности, можно перечислить и несколько вариантов, характерных только для учащихся определенных возрастов.

Так, ряд специфических проявлений школьной тревожности характерен для первоклассников. Одно из основных школьных правил гласит: «Опаздывать на урок нельзя!». Многие учителя применяют к опоздавшим ученикам различные «репрессии» вплоть до того, что не пускают их на урок. Поэтому довольно часто первоклассник боится опоздать в школу. Этот страх может выражаться как вербально (поторапливает родителей, поторапливает сам себя, боится вечером заснуть, т.к. утром можно проспять и т.д.), так и невербально (поглядывание на часы, убыстренные движения, суетливость, раздражение)[4;102].

Другое типичное опасение – тревога за свои школьные принадлежности. Эта ситуация может усугубиться своеобразной позицией родителей, настаивающих на полной сохранности школьных вещей.

Скачок тревожности и дезадаптации наблюдается в то время, когда учителя начинают выставлять отметки. По сути, отметка является «внешним» мотиватором учебной деятельности и, благодаря этому, со временем теряет свой стимулирующий эффект, становясь самоцелью. Многих учащихся начинает беспокоить не сам результат учебной деятельности, а внешняя отметка. Дети стараются получить хорошую оценку разными способами: от бесконечных зубрежек до «вымаливания» со слезами

на глазах. Конечно, эти способы требуют определенных усилий как умственных, так и эмоциональных. На этом фоне может возникнуть истощение ресурсов организма, нервозность, истерики. Ситуация может подкрепляться усилиями родителей, которые зачастую требуют от детей не просто хороших отметок, а хороших отметок каждый день. Еще хуже становится положение, когда в семье принят силовой метод воспитания.

Если у ребенка усиливается тревожность, то могут развиваться невротические черты. Появляется неуверенность в себе – это самоуничтожительная установка на себя, на свои силы и возможности, пессимистическая установка на жизнь, когда она представляется как преисполненная угроз и опасностей. Неуверенность порождает тревожность и нерешительность, а они, в свою очередь, формируют соответствующий характер[44;156].

Итак, различные типы тревожности проявляются по-разному и с различной силой. Ребенок минимизирует свое участие в потенциально тревожащих ситуациях, также тревожность проявляется в тревоге за свои школьные принадлежности, потере контроля над физиологическими функциями в стрессогенных ситуациях, рассеянности, или снижении концентрации внимания на уроках, раздражительности, излишней старательности при выполнении заданий. Тревожность затрудняет умственное и психическое развитие, развитие двигательной сферы, самое главное мешает нормальному общению младших школьников с группой сверстников, что способствует нежеланию ходить в школу.

### **1.3. Методы и способы коррекции тревожности младших школьников посредством улучшения взаимоотношений в группе сверстников**

Младший школьный возраст, период наибольшей пластичности нервной системы и восприимчивости к обучению, наиболее сензитивен для формирования важнейших видов психической деятельности, в нем

закладывается фундамент дальнейшего развития ребенка. Поэтому проведение коррекционной работы по понижению уровня тревожности в этом возрасте будет наиболее эффективной. Особенно если она будет, проводится в игровой форме. Поскольку в школьном возрасте игра все еще остается важной деятельностью. Усвоение новых знаний в ней происходит значительно успешнее, чем на учебных занятиях. Эмоции, вызванные игрой, помогают ребенку младшего школьного возраста противостоять неприятным ощущениям. В игре положительные эмоции нейтрализуют отрицательные, способствуют возникновению у ребенка произвольных действий.

Коррекция тревожности в младшем школьном возрасте в свою очередь включает специальные средства и техники направленные на снижение уровня тревожности. Большинство отечественных психологов, таких как Б.И. Кочубей, Е.В. Новикова, Е.К. Лютова, В.С. Мухина, А.М. Прихожан, М.И. Чистякова считают, что коррекцию тревожности нужно вести в трех направлениях: повышать самооценку ребенка, внушать ему веру в свои способности; учить ребенка снимать мышечное напряжение, расслабляться, создавать для себя комфортную обстановку; обучать умению управлять собой в ситуациях, вызывающих наибольшее беспокойство [20; 21; 26; 27; 28; 37; 39; 52].

Для коррекции тревожности в младшем школьном возрасте применяется большое количество способов и методов. Одним из таких методов является арттерапия, который использовали как в виде основного метода, так и в качестве одного из вспомогательных методов коррекции тревожности З. Фрейд, К. Юнг, Т.А. Добровольская, Л.Н. Комиссарова, Л.Д. Лебедева. С точки зрения этих психологов коррекционные возможности данного метода связаны с предоставлением ребенку практически неограниченных возможностей для самовыражения в продуктах творчества, утверждением и познанием своего «Я». Важнейшей техникой арттерапевтического воздействия является техника активного воображения, направленная на то, чтобы столкнуть лицом к лицу сознательное и бессознательное и примирить их между собой посредством аффективного

взаимодействия. Создаваемые младшими школьниками продукты, объективируют их аффективное отношение к миру, облегчают процесс коммуникации и установления отношений со значимыми другими (родственниками, сверстниками и т.д.). Интерес к результатам творчества со стороны окружающих, принятие ими продуктов творчества повышают самооценку младшего школьника и степень его самопринятия и самоценности. К тому же арттерапия (рисование, лепка и т.д.) способствует расслаблению, снятию напряженности у детей[1; 17; 22; 46; 54; 55].

Куклотерапия еще один популярный метод, используемый как в зарубежной (Ф. Зимбардо), так и в отечественной практике коррекционной работы с младшими школьниками (А.И. Захаров, А.С. Спиваковская). Куклотерапия как метод основан на процессах идентификации ребенка с любимым героем мультфильма, сказки и с любимой игрушкой. Это частный метод арттерапии. В качестве основного приема коррекционного воздействия используется кукла как промежуточный объект взаимодействия младшего школьника и психолога. Любимая игрушка «участвует» в спектакле, сюжет которого является травмирующим для ребенка, попадает в страшную историю и успешно с ней справляется. По мере разворачивания сюжета эмоциональное напряжение ребенка нарастает и, достигнув максимальной выраженности, сменяется бурными поведенческими реакциями и снятием нервно-психического напряжения[8; 9; 10; 34; 47].

Сказкотерапия также является способом коррекции тревожности, использующим сказочную форму для интеграции личности, развития творческих способностей, совершенствования взаимодействий с окружающим миром. К сказкам обращались в своем творчестве известные зарубежные и отечественные психологи: К. Юнг, Э. Берн, М.В. Осорина, М.И. Лисина, Е.А. Петрова, Т.Д. Зинкевич-Евстегнеева, А.В. Гнездилов и так далее. Они выделяют следующие коррекционные функции сказки: психологическую подготовку к напряженным эмоциональным ситуациям; символическое отреагирование физиологических и эмоциональных стрессов; принятие в символической форме своей физической активности. Образы

сказок обращаются одновременно к двум психическим уровням: к уровню сознания и подсознания, что дает особые возможности при коммуникации. Особенно это важно для коррекции тревожности у младших школьников, когда необходимо в сложной эмоциональной обстановке создавать эффективную ситуацию общения[2; 6; 11; 12; 13; 14].

Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева выделяет следующие возможности работы со сказкой: использование сказки как метафоры, рисование по мотивам сказки, обсуждение поведения и мотивов действий персонажа, проигрывание эпизодов сказки. Основные приемы работы со сказкой: анализ сказок с целью осознания и интерпретации того, что стоит за каждой сказочной ситуацией; рассказывание сказок помогает проработать такие моменты, как способности к децентрационному, развитие фантазии; переписывание сказок помогает, освободится от внутреннего напряжения; постановка сказок с помощью кукол позволяет совершенствовать и проявлять через куклу те эмоции, которые ребенок обычно по каким-то причинам не может себе позволить проявить; сочинение сказок помогают, так как описывают глубинный человеческий опыт прохождения эмоциональных кризисов и преодоления страха и тревоги. А во время прослушивания сказок «со страшными» эпизодами ребенок учится разряжать свои страхи, его эмоциональный мир становится гибким и насыщенным[11;15].

С.С. Кратохвил, А.И. Захаров применяли проективное рисование как вспомогательный метод при коррекции страхов и тревожности у младших школьников, поскольку он помогает диагностировать и интерпретировать эмоциональные проблемы, работать с чувствами, которые дети не осознают по тем или иным причинам[8; 9; 22].

По мнению А.И. Захарова, рисуя, школьники дают выход своим чувствам, желаниям, перестраивают свои отношения в различных ситуациях и безболезненно соприкасаются с некоторыми пугающими, неприятными, травмирующими образами. Организуя рисуночные занятия, можно реализовать следующие функции: эмпатическое принятие ребенка, создание психологической атмосферы безопасности, эмоциональную поддержку,

отражение и вербализацию чувств и переживаний ребенка. Управляя и направляя тематику рисунков, можно добиться переключения внимания младшего школьника, концентрации его на конкретных значимых проблемах. Это особенно эффективно у младших школьников. Обычно тема рисования при коррекции тревожности охватывает: собственное прошлое и настоящее («ситуации в жизни, в которых я чувствую себя неуверенно»), будущее или абстрактные понятия («страх, тревога»), отношения в группе («что мне не нравится или кто мне не нравится»)[8; 9; 10].

В проективном рисовании используются следующие методики (классификация С.С. Кратохвила): свободное рисование (каждый рисует, что хочет). Рисунок выполняется индивидуально, а обсуждение происходит в группе. Коммуникативное рисование. Группа разбивается на пары, у каждой пары свой лист бумаги, каждая пара совместно рисует на определенную тему. Обсуждение. Совместное рисование: несколько человек (или вся группа) молча рисуют на одном листе. По окончании рисования обсуждается участие каждого члена группы, характер его вклада и особенности взаимодействия с другими участниками. Дополнительное образование: рисунок посылается по кругу один начинает рисовать, другой продолжает, что-то добавляя. При интерпретации рисунка особое внимание обращается на содержание, способы выражения, цвет, форму, композицию, размеры. С.С. Кратохвил утверждает, что проективный рисунок способствует самопознанию и взаимопониманию. Детям, эмоционально «зажатым», фрустрированным, с высокой тревожностью, более полезны материалы, требующие широких свободных движений, включающих все тело, а не только область кисти и пальцев. Таким младшим школьникам следует предлагать краски, большие кисти, большие листы бумаги, прикрепленные на стенах, рисование мелом на широкой доске[22;257].

А.С. Клюев, Т.С. Наумова, У. Грюс, З. Миллер использовали музыкотерапию в качестве основного метода коррекции тревожности, страхов, эмоциональных отклонений. Разработанные ими различные методики предусматривают как целостное и изолированное использование

музыки в качестве основного и ведущего фактора воздействия (прослушивание музыкальных произведений, индивидуальное и групповое музицирование), так и дополнение музыкальным сопровождением других коррекционных приемов для усиления их воздействия и повышения эффективности. В.Ю. Завьялова выделяет следующие направления коррекционного действия музыкотерапии: эмоциональное активирование в ходе вербальной психотерапии, развитие у младших школьников навыков межличностного общения, регулирующее влияние на психовегетативные процессы. В качестве психологических приемов коррекционного воздействия музыкотерапии авторы указывают: катарсис – эмоциональную разрядку; облегчение осознания тревожных переживаний детьми; конфронтацию с жизненными проблемами; приобретение новых средств эмоциональной экспрессии; облегчение формирования новых отношений и установок. При прослушивании музыки у младших школьников формируются положительные эмоции, а мучительные и неприятные аффекты при этом подвергаются некоторой разрядке, уничтожению [18; 33].

Г.С. Юнова использовала психогимнастику как самостоятельный метод коррекции тревожности. По методике Г.С. Юновой каждое занятие, включая в себя ритмику, пантомимику, коллективные игры и танцы, состоит из трех фаз: снятие напряжения (достигается с помощью различных вариантов бега, ходьбы, имеющих социометрическое значение: кого выбрать в напарники, с кем быть в одной команде); пантомимическая часть (члены группы изображают невербально свое поведение в случае, если в окно влезает вор, при боязни наступить в лужу и т.д.); заключительная фаза закрепляет чувство принадлежности к группе, в ней используются различного рода коллективные игры и танцы. М.И. Чистякова предложила методику, названную ею также психогимнастикой, ориентированную на детей младшего школьного возраста. Методика содержит систематизированный набор этюдов и игр, направленных на обучение элементам саморасслабления и умения выражать различные эмоциональные состояния. Очень полезны упражнения на релаксацию. Они основываются на понимании



релаксационного состояния как антипода стресса с точки его проявления, особенностей формирования и механизмов запуска[52;122].

В программу коррекции тревожности можно включить упражнения, основанные на методе активной нервно-мышечной релаксации Э. Джекобсона, дыхательные техники, визуально-кинестетические техники. Метод нервно-мышечной релаксации Э. Джекобсона предполагает достижение состояния релаксации через чередование сильного напряжения и быстрого расслабления основных мышечных групп тела. Среди дыхательных техник используется глубокое дыхание, ритмичное дыхание, ритмичное дыхание с задержкой[32;14].

Таким образом, можно выделить следующие методы и способы для коррекции тревожности в младшем школьном возрасте: психогимнастика, музыкотерапия, куклотерапия, сказкотерапия, проективное рисование, активная нервно-мышечная релаксация. Каждый метод представляет собой набор техник, направленных на: повышение самооценки ребенка, внушение веры в свои способности, обучение ребенка снимать мышечное напряжение, расслабляться, создавать для себя комфортную обстановку; умению управлять собой в ситуациях, вызывающих наибольшее беспокойство.

### **Выводы по первой главе**

Таким образом, повышенная тревожность, обусловленная страхом возможной неудачи, является приспособительным механизмом, повышающим ответственность индивидуума перед лицом общественных требований и установок. Это лишний раз подчеркивает социальную природу явления «тревожности». При этом отрицательные негативные эмоции, сопровождающие тревожность, являются той «ценой», которую вынужден платить человек за повышенную способность чутко откликаться и, в конечном счете, лучше приспособливается к социальным требованиям и нормам.

Различные типы тревожности проявляются по-разному и с различной силой. Ребенок минимизирует свое участие в потенциально тревожащих

ситуациях, также тревожность проявляется в тревоге за свои школьные принадлежности, потере контроля над физиологическими функциями в стрессогенных ситуациях, рассеянности, или снижении концентрации внимания на уроках, раздражительности, излишней старательности при выполнении заданий. Тревожность затрудняет умственное и психическое развитие, развитие двигательной сферы, мешает нормальному общению младших школьников с группой сверстников, что способствует нежеланию ходить в школу.

Можно выделить следующие методы и способы для коррекции тревожности в младшем школьном возрасте: психогимнастика, музыкотерапия, куклотерапия, проективное рисование, «сочинение историй», метод реципрокного торможения, метод активной нервно-мышечной релаксации. Каждый метод представляет собой набор техник, направленных на: повышение самооценки ребенка, внушение веры в свои способности, обучение ребенка снимать мышечное напряжение, расслабляться, создавать для себя комфортную обстановку; умению управлять собой в ситуациях, вызывающих наибольшее беспокойство.

## **Глава 2. Опытнo-экспериментальная работа по коррекции тревожности детей младшего школьного возраста посредством улучшения взаимоотношений в группе сверстников**

С целью проверки гипотезы была проведена опытнo-экспериментальная работа.

**Цель** опытнo-экспериментальной работы: выявление эффективности комплекса занятий, направленного на коррекцию тревожности младших школьников посредством улучшения взаимоотношений в группе сверстников.

**Задачи** опытнo-экспериментальной работы:

1. Выявить уровень тревожности младших школьников.
2. Разработать и апробировать комплекс занятий, направленный на коррекцию тревожности младших школьников посредством улучшения взаимоотношений в группе сверстников.
3. Проанализировать результаты и сделать выводы об эффективности комплекса занятий, направленного на коррекцию тревожности младших школьников посредством улучшения взаимоотношений в группе сверстников.

Опытнo-экспериментальная работа проводилась на базе МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №1» г. Бийска.

В ходе эксперимента принимали участие учащиеся четвертого класса, 2 группы по 10 человек в возрасте 9-10 лет (приложение 1).

На основе теоретического анализа данной проблемы была проведена опытнo-экспериментальная работа, включающая три этапа: констатирующий, формирующий, контрольный.

На констатирующем этапе исследования была поведена диагностика по выявлению уровней тревожности младших школьников, а также анализ результатов констатирующего этапа исследования.

На формирующем этапе исследования был разработан и реализован

комплекс занятий, направленный на коррекцию тревожности младших школьников посредством улучшения взаимоотношений в группе сверстников.

На контрольном этапе исследования была проведена повторно диагностика по выявлению уровней тревожности младших школьников, а также сравнительный анализ результатов исследования.

## **2.1. Выявление уровня тревожности детей младшего школьного возраста**

Цель: выявление уровня тревожности младших школьников.

Задачи:

1. Подобрать методику по выявлению уровней тревожности младших школьников.
2. Провести методику и выявить уровни тревожности младших школьников.
3. Проанализировать полученные результаты.

В ходе опытно-экспериментальной работы принимали участие учащиеся четвертого класса, 2 группы контрольная и экспериментальная по 10 человек. Список детей экспериментальной и контрольной групп представлен в приложении 1.

Для проведения опытно-экспериментальной работы была использована методика «Личностная шкала проявлений тревоги» (Дж. Тейлор, адаптация Т.А. Немчина) (приложение 2).

Методика предназначена для измерения уровня тревожности. Адаптирована Т.А. Немчиным в 1966 году. Методика состоит из 50 утверждений. Согласно инструкции, испытуемый должен согласиться или не согласиться с данными утверждениями. Оценка результатов по методике производится путем подсчета количества ответов обследуемого, свидетельствующих о тревожности. Каждый ответ «нет» на высказывания с 1-13 и ответ «да» на высказывания с 14-49 оценивается в 1 балл. Суммарная

оценка:

- 40-50 баллов – очень высокая тревожность;
- 25-40 баллов – высокий уровень тревожности;
- 15-25 баллов – средний уровень с тенденцией к высокому;
- 5-15 баллов – средний уровень с тенденцией к низкому;
- 0-5 баллов – низкий уровень.

В таблице 1 представлены результаты диагностики по методике «Личностная шкала проявлений тревоги» (Дж. Тейлор, адаптация Т.А. Немчина).

*Таблица 1*

Уровни тревожности младших школьников на констатирующем этапе исследования (в %)

Уровни тревожности	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Кол-во	%	Кол-во	%
Очень высокий	2	20	0	0
Высокий	3	30	1	10
Средний с тенденцией к высокому	5	50	0	0
Средний с тенденцией к низкому	0	0	7	70
Низкий	0	0	2	20

По результатам исследования, проведенного с использованием методики «Личностная шкала проявлений тревоги» (Дж. Тейлор, адаптация Т.А. Немчина), было выявлено 20% младших школьников экспериментальной группы с очень высоким уровнем тревожности.

У 30% наблюдаемых младших школьников экспериментальной группы выявлен высокий уровень тревожности.

Выявлен средний с тенденцией к высокому уровню тревожности у 50% наблюдаемых младших школьников экспериментальной группы. Эти школьники требуют повышенного внимания. Необходимо провести



Для наглядности на основе данных таблицы 1 составлена гистограмма (рисунок 1, с. 30).

Поэтому, исходя из анализа проведенного исследования, были разработаны занятия, направленные на коррекцию тревожности младших школьников посредством улучшения взаимоотношений в группе сверстников.

## **2.2. Реализация комплекса занятий по коррекцию тревожности младших школьников посредством улучшения взаимоотношений в группе сверстников**

Цель: разработка и реализация комплекса занятий, направленного на коррекцию тревожности младших школьников посредством улучшения взаимоотношений в группе сверстников.

Задачи:

1. Разработать комплекс занятий, направленный на коррекцию тревожности младших школьников посредством улучшения взаимоотношений в группе сверстников.

2. Реализовать комплекс занятий, направленный на коррекцию тревожности младших школьников посредством улучшения взаимоотношений в группе сверстников.

3. Проанализировать полученные результаты.

В ходе проведенной работы был разработан комплекс занятий, направленный на коррекцию тревожности младших школьников посредством улучшения взаимоотношений в группе сверстников (приложение 4). Были определены цель, задачи, принципы, направления работы, так же была разработана структура занятий, проведено тематическое планирование.

Тематический план комплекса занятий, направленного на коррекцию тревожности младших школьников посредством улучшения взаимоотношений в группе сверстников представлен в таблице 2. Конспекты комплекса занятий, направленного на коррекцию тревожности младших

школьников посредством улучшения взаимоотношений в группе сверстников  
– в приложении 4.

Таблица 2

Тематический план комплекса занятий, направленного на коррекцию  
тревожности младших школьников посредством улучшения  
взаимоотношений в группе сверстников

№ п/п	Тема и цель занятия	Содержание занятия
<b>Вводный этап</b>		
1.	<p><b>Тема:</b> «Знакомство»</p> <p><b>Цель:</b> познакомиться с классом и начать его сплочение, знакомство детей с основными правилами.</p>	<p><b>Организационный этап:</b> принятие правил групповой работы, упражнение «Здравствуйте, я рад(а) познакомиться», разминка «Смена ритмов».</p> <p><b>Основной этап:</b> упражнение с использованием техники арттерапии «Мой личный герб».</p> <p><b>Заключительный этап:</b> рефлексия занятия, активная нервно-мышечная релаксация, ритуал прощания.</p>
2.	<p><b>Тема:</b> «Шалтай-болтай»</p> <p><b>Цель:</b> создание положительного эмоционального фона, сплочение группы, формирование чувства близости с другими детьми, эмоциональное и мышечное расслабление.</p>	<p><b>Организационный этап:</b> ритуал приветствия.</p> <p><b>Основной этап:</b> активная нервно-мышечная релаксация разминка-упражнение «Шалтай-болтай» (активная нервно-мышечная релаксация), упражнения «Счет», «Узнай по голосу», психогимнастика «Мое имя».</p> <p><b>Заключительный этап:</b> рефлексия занятия, ритуал прощания.</p>



<b>Основной этап</b>		
3.	<p><b>Тема:</b> «Превращения»  <b>Цель:</b> помочь тревожным детям включиться в общий ритм работы, снять излишнее мышечное напряжение.</p>	<p><b>Организационный этап:</b> ритуал приветствия, разминка «Смена ритмов».  <b>Основной этап:</b> упражнения «Превращения», психогимнастика «На что похоже моё настроение?», «Закончи предложение».  <b>Заключительный этап:</b> рефлексия занятия, ритуал прощания.</p>
4.	<p><b>Тема:</b> «Я другой (ая)...»  <b>Цель:</b> самовыражение, самосознание. Создание атмосферы принятия и понимания, развитие эмпатии, умения безоценочно относиться друг к другу, снятие внутренних зажимов. Поиск своих ресурсов.</p>	<p><b>Организационный этап:</b> ритуал приветствия, активная нервно-мышечная релаксация разминка-упражнение «Ревущий мотор».  <b>Основной этап:</b> упражнения с элементами сказкотерапии «Я другой (ая)...», «Кино», активная нервно-мышечная релаксация «Волшебный стул», арттерапия «Ласковый мелок».  <b>Заключительный этап:</b> рефлексия занятия, ритуал прощания.</p>
5.	<p><b>Тема:</b> «Корабль и ветер»  <b>Цель:</b> способствовать выходу тревожных переживаний детей, проявлению чувств, развитие таких качеств, как общительность, активность и находчивость.</p>	<p><b>Организационный этап:</b> ритуал приветствия, сказкотерапия разминка-упражнение «Корабль и ветер».  <b>Основной этап:</b> упражнение «Ассоциации с временами года», проективное рисование страхов, упражнение «Сочиняем сказку».  <b>Заключительный этап:</b> рефлексия занятия, ритуал прощания.</p>
6.	<p><b>Тема:</b> «Фильм»  <b>Цель:</b> помочь тревожным детям включиться в общий ритм работы, снять излишнее мышечное напряжение, снижение тревожности.</p>	<p><b>Организационный этап:</b> ритуал приветствия, разминка «Смена ритмов».  <b>Основной этап:</b> упражнения «Ассоциации с одеждой», музыкотерапия «Фильм», «Страшная сказка по кругу» (сказкотерапия).  <b>Заключительный этап:</b> рефлексия занятия, ритуал прощания.</p>
7.	<p><b>Тема:</b> «Угадай, где я»  <b>Цель:</b> снять излишнее мышечное напряжение, снижение тревожности, способствовать выходу тревожных переживаний детей, проявлению чувств, развитие таких качеств, как общительность, активность и находчивость.</p>	<p><b>Организационный этап:</b> ритуал приветствия, активная нервно-мышечная релаксация разминка-упражнение «Шалтай-болтай».  <b>Основной этап:</b> упражнения «Угадай, где я», проективное рисование «Школа для животных», проективное рисование «Неопределённые фигуры».  <b>Заключительный этап:</b> рефлексия занятия, ритуал прощания.</p>
8.	<p><b>Тема:</b> «Изображаем Страх»  <b>Цель:</b> корректировка переживания тревоги в ее изображение, снижение тревожности, способствовать выходу тревожных переживаний детей, проявлению чувств, развитие таких качеств, как общительность, активность и находчивость.</p>	<p><b>Организационный этап:</b> ритуал приветствия, разминка-упражнение «Корабль и ветер».  <b>Основной этап:</b> упражнение куклотерапия «Изображаем Страх», психогимнастика «Принц и Принцесса».  <b>Заключительный этап:</b> рефлексия занятия, ритуал прощания.</p>

№ п/п	Тема и цель занятия	Содержание занятия
<b>Заключительный этап</b>		
9.	<p><b>Тема:</b> «Волшебники»</p> <p><b>Цель:</b> развитие толерантности к себе и другим. Формирование положительного отношения к себе, принятия себя.</p>	<p><b>Организационный этап:</b> ритуал приветствия, разминка-упражнение «Ревущий мотор».</p> <p><b>Основной этап:</b> упражнения психогимнастика «Ассоциации с временами года», «Путаница», «Кораблик», сказкотерапия «Волшебники», «Мой портрет в лучах солнца».</p> <p><b>Заключительный этап:</b> рефлексия занятия, ритуал прощания.</p>
10.	<p><b>Тема:</b> «Я сильный – я слабый»</p> <p><b>Цель:</b> вызвать у участников положительные эмоции, снижение тревожности, способствовать выходу тревожных переживаний детей, проявлению чувств, развитие таких качеств, как общительность, активность и находчивость. Подведение итогов комплекса занятий, направленного на коррекцию тревожности младших школьников посредством улучшения взаимоотношений в группе сверстников.</p>	<p><b>Организационный этап:</b> ритуал приветствия, разминка «Смена ритмов».</p> <p><b>Основной этап:</b> упражнения «Комплименты», психогимнастика «Я сильный – я слабый», «Солнышко».</p> <p><b>Заключительный этап:</b> рефлексия занятия, ритуал прощания.</p>

В результате проделанной работы был разработан комплекс занятий, направленный на коррекцию тревожности младших школьников посредством улучшения взаимоотношений в группе сверстников (приложение 4).

Для формирования группы было привлечено 10 детей. Им было предложено поучаствовать в комплексе занятий. Для знакомства с социальным педагогом, установления атмосферы эмоционального принятия, доверия и сплочения в группе. Для создания условий раскрытия потенциала каждого ребенка на занятиях были проведены игры и упражнения на взаимопонимание, доверие и др.

На первом занятии «Знакомство» ребята вели себя достаточно уверенно, раскрепощено и охотно шли на контакт, что очень удивило, так как

многие из них были свои проблемы и трудности с общением и коммуникабельностью.

В процессе знакомства с младшими школьниками, некоторые из них, например, Витя Л., Олег П., Яна Н. и Ира К. сразу заявили, что они тревожатся по многим поводам.

Принятие правил группы вызвало много эмоций, дети высказывали свое мнение, поправки в правила, много говорили о своих правах. Тем не менее, правила приняли все. Так же дети учились принимать правила работы в группе, распределять обязанности и права. Детям объяснили, что такое тревожность и тревожные ситуации. Многие сразу стали приводить примеры.

На втором занятии «Шалтай-болтай» Юра С. не присутствовал, так как заболел. Все остальные ребята пришли во время, проявляя большой интерес к дальнейшему.

Ребятам рассказали, какие существуют способы решения различных форм тревожности.

Катя П. даже, например, сказала, что у нее с друзьями, с которыми она дружит во дворе были иногда разные тревожные ситуации и как они с ними справлялись. Это говорит о том, что у ребят не складываются взаимоотношения со сверстниками в силу наличия склонности к тревожному поведению.

На третьем занятии «Превращения» дети учились включаться в общий ритм работы, снимать излишнее мышечное напряжение.

Больше всего из третьего занятия детям понравилось упражнение «Превращения». Группа садилась в круг. Каждому была представлена возможность вжиться в другого человека, чтобы постараться лучше его почувствовать и понять. Ребята получали листы бумаги с указанием имени того человека, в которого они должны были превратиться. Через пару минут каждый был уже кем-то другим. И они должны были изобразить этого человека, а группа должна угадать кто это.

Так же другие участники могли задавать вопросы, а он должен ответить так, как бы ответил изображаемый человек.

На четвертом занятии «Я другой (ая)...» детям предлагалось подготовить и исполнить свой образ на тему: «Я другой (ая)...». Участники создавали образы сказочных персонажей, которые не свойственны им, чтобы прожить другие роли и прочувствовать их.

Упражнение «Ласковый мелок» ребятам так же очень понравилось. Дети разбивались на пары. По очереди рисовали на спине друг другу различные предметы. Тот, кому рисуют должен угадать, что нарисовано. После этого анализировали чувства и ощущения.

В конце каждого занятия подводились итоги работы. На последнем занятии «Я сильный – я слабый» ведущий с ребятами вспоминали всю работу, сделанную на предыдущих встречах: вспоминали ожидания от встреч, достижения, делились своими чувствами.

Таким образом, во время апробации комплекса занятий детям предлагалось разрешать проблемные ситуации в игре, что помогало с успехом разрешать подобные конфликты в реальной жизни. Успехи проявлялись в том, что, например, Женя К. и другие дети стали более уверенно выражать свои желания, чувства, эмоции. Алеша Ж. научился более конструктивно высказывать свое мнение, и отстаивать его. Очень важным оказалась работа над умением самоутверждаться. В начале эксперимента дети были зажатые, неэмоциональные, особенно девочки: Яна Н., Дарина Н., Ира К. Работая над тем, чтобы дети могли самоутверждаться, много внимания было уделено тому, чтобы раскрепостить детей, научить уважать себя. Ведь тревожность идет именно от неуверенности в себе и своих поступках.

К концу занятий было заметно, что дети стали больше проявлять интереса к другим; в различных ситуациях больше проявляли сопереживания. Алеша Ж. и несколько других мальчиков проявили умение договариваться, объединяться, устанавливать контакты. Дети могли излагать собственное мнение, дискутировать в группе.

Во время проведения занятий, особое внимание уделялось учащимся Кириллу П. и Юре С., у которых на констатирующем этапе был выявлен

очень высокий уровень тревожности.

В данных занятиях младшие школьники вовлекались в беседу, отвечали на вопросы, приводили примеры. Во время предварительной подготовки мальчикам часто поручали индивидуальные задания: подготовить стихотворение, выучить слова для участия в инсценировке и другое. В ходе выставки гербов в упражнении «Мой личный герб» Кирилл П. и Юра С. выступали в роли экспертов: увлеченно определяли, какой герб наиболее подходит своему хозяину. В других занятиях ребята вовлекались в инсценировки, игры, обсуждение, разыгрывание ситуаций. Педагог постоянно обращал внимание младших школьников на отрицательное и положительное в поведении, анализировалось, как это выглядит со стороны. В процессе занятий мальчиков хвалили и ставили в пример. Кроме того, им определили поручение: фиксировать нарушения культуры поведения и разрешать сложившиеся ситуации. Кирилл П. и Юра С. с увлечением выполняли поставленные перед ними задачи.

Наблюдение за Кириллом П. и Юрой С. в процессе коррекционных мероприятий, позволяет судить о том, как изменилось их поведение, как они относятся к одноклассникам и сверстникам, каково их отношение к школьным делам, проявление общественной активности.

Среди одноклассников изменился статус Кирилла П. и Юры С. Теперь их можно чаще увидеть в компании мальчиков и девочек. Этому способствовал положительный пример со стороны педагога. Кроме того, в ходе мероприятий, одноклассники смогли увидеть, что Кирилл П. и Юра С. способные и сообразительные мальчики: они хорошо играют роли, отвечают на вопросы и так далее.

В целом младшие школьники экспериментальной группы стали более заинтересованы в учебной деятельности: всегда выполняют домашнее задания, на уроках меньше отвлекаются на посторонние дела; на вопросы учителя отвечают добровольно и без тревожности.

В ходе комплекса занятий, направленного на коррекцию тревожности младших школьников посредством улучшения взаимоотношений в группе

сверстников цели сплотить ребят не было, но в итоге работы ребята стали сплоченнее, дружнее, отзывчивее друг к другу, что очень порадовало ведущего и преподавателей.

Следовательно, можно сделать выводы о том, что использование комплекса занятий, направленного на коррекцию тревожности младших школьников посредством улучшения взаимоотношений в группе сверстников эффективен для преодоления тревожности младших школьников.

Задачи, поставленные на данном этапе, достигнуты: разработан и реализован комплекс занятий, направленный на коррекцию тревожности младших школьников посредством улучшения взаимоотношений в группе сверстников. Созданы условия для коррекции тревожности младших школьников.

Таким образом, цель достигнута – разработанный и проведенный в ходе эксперимента комплекс занятий, направленный на коррекцию тревожности младших школьников посредством улучшения взаимоотношений в группе сверстников: а именно –куклотерапия, сказкотерапия, проективное рисование, музыкотерапия, психогимнастика был проведён. На контрольном этапе исследования необходимо проверить его эффективность.

### **2.3. Анализ результатов опытно-экспериментальной работы**

Цель: определение эффективности разработанного и проведенного комплекса занятий, направленного на коррекцию тревожности младших школьников посредством улучшения взаимоотношений в группе сверстников.

Задачи:

1. Провести повторно методику по выявлению уровней тревожности младших школьников.
2. Сравнить результаты методики, полученные на констатирующем этапе с результатами контрольного этапа.
3. Определить эффективность комплекса занятий, направленного на

коррекцию тревожности младших школьников посредством улучшения взаимоотношений в группе сверстников.

После реализации комплекса занятий, направленного на коррекцию тревожности младших школьников посредством улучшения взаимоотношений в группе сверстников была проведена повторно методика «Личностная шкала проявлений тревоги» (Дж. Тейлор, адаптация Т.А. Немчина). Результаты проведенной повторно методики представлены в таблице 3 и приложении 5.

*Таблица 3*

Уровни тревожности младших школьников на контрольном этапе  
исследования (в %)

Уровни тревожности	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Кол-во	%	Кол-во	%
Очень высокий	0	0	0	0
Высокий	2	20	1	10
Средний с тенденцией к высокому	3	30	0	0
Средний с тенденцией к низкому	4	40	6	60
Низкий	1	10	3	30

По результатам повторного исследования, проведенного с использованием методики «Личностная шкала проявлений тревоги» (Дж. Тейлор, адаптация Т.А. Немчина), процент младших школьников экспериментальной группы с очень высоким уровнем тревожности снизился до 0%.

Высокий уровень тревожности стал у 20% наблюдаемых младших школьников экспериментальной группы.

Средний с тенденцией к высокому уровню тревожности у 30% наблюдаемых младших школьников экспериментальной группы.

Младших школьников экспериментальной группы со средним с





тенденцией к высокому осталось 0 человека, что составило 0%; младших школьников с высоким уровнем тревожности стало 1 человек, что составило 10%; младших школьников с очень высоким уровнем тревожности осталось 0 человек, что составило 0%; младших школьников с низким уровнем тревожности стало 3 человека, что составило 30%.

В экспериментальной группе произошли значительные позитивные изменения: младших школьников со средним уровнем тревожности с тенденцией к низкому стало 4 человек, что составило 40%; младших школьников со средним уровнем тревожности с тенденцией к высокому стало 3 человека, что составило 30%; младших школьников с высоким уровнем тревожности стало 2 человека, что составило 20%; младших школьников с очень высоким уровнем тревожности осталось 0 человек, что составило 0%; младших школьников с низким уровнем тревожности стало 1 человек, что составило 10%.

Сравнительные результаты диагностики уровней тревожности младших школьников экспериментальной и контрольной групп на констатирующем и контрольном этапах опытно-экспериментальной работы представлены в таблице 4.

*Таблица 4*

Уровни тревожности младших школьников экспериментальной и контрольной групп на констатирующем и контрольном этапах исследования  
(в %)

Уровни тревожности	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Констатиру этап	Контрольн этап	Констатиру этап	Контрольн этап
Очень высокий	20	0	0	0
Высокий	30	20	10	10
Средний с тенденцией к высокому	50	30	0	0
Средний с тенденцией к низкому	0	40	70	60
Низкий	0	10	20	30



стало 30%, снижение показателя уровня тревожности составило 20%; младших школьников со средним уровнем тревожности с тенденцией к низкому стало 40%, снижение показателя уровня тревожности составило 40%; младших школьников с низким уровнем тревожности стало 10%, снижение показателя уровня тревожности составило 10%.

В контрольной группе заметного снижения уровня тревожности по сравнению с констатирующим этапом исследования не произошло: младших школьников с очень высоким уровнем тревожности – без изменения – 0%; младших школьников с высоким уровнем тревожности – без изменения – 10%; младших школьников со средним уровнем тревожности с тенденцией к высокому – без изменения – 0 %; младших школьников со средним уровнем тревожности с тенденцией к низкому стало 60%, снижение показателя уровня тревожности составило 10%; младших школьников с низким уровнем тревожности стало 30%, снижение показателя уровня тревожности составило 10%.

Таким образом, проведенный комплекс занятий, направленный на коррекцию тревожности младших школьников посредством улучшения взаимоотношений в группе сверстников привел к положительным результатам.

### **Выводы по второй главе**

Для проведения опытно-экспериментальной работы была использована методика «Личностная шкала проявлений тревоги» (Дж. Тейлор, адаптация Т.А. Немчина).

По результатам исследования, проведенного с использованием методики «Личностная шкала проявлений тревоги» (Дж. Тейлор, адаптация Т.А. Немчина), было выявлено 20% младших школьников экспериментальной группы с очень высоким уровнем тревожности.

У 30% наблюдаемых младших школьников экспериментальной группы выявлен высокий уровень тревожности.

Выявлен средний с тенденцией к высокому уровню тревожности у 50%

наблюдаемых младших школьников экспериментальной группы. Эти школьники требуют повышенного внимания. Необходимо провести комплексное изучение личностей несовершеннолетних, внутрисемейные отношения, а так же провести беседы и по возможности тесты с родителями наблюдаемых младших школьников.

Младших школьников экспериментальной группы со средним с тенденцией к низкому и низким уровнями тревожности нет.

Что касается младших школьников контрольной группы, то здесь 10% школьников имеют высокий уровень тревожности, 70% школьников – средний с тенденцией к низкому уровню тревожности, а 20% – низкий уровень тревожности.

Младших школьников контрольной группы с очень высоким и средним с тенденцией к высокому уровнями тревожности нет.

По результатам повторного исследования, проведенного с использованием методики «Личностная шкала проявлений тревоги» (Дж. Тейлор, адаптация Т.А. Немчина), процент младших школьников экспериментальной группы с очень высоким уровнем тревожности снизился до 0%.

Высокий уровень тревожности стал у 20% наблюдаемых младших школьников экспериментальной группы.

Средний с тенденцией к высокому уровню тревожности у 30% наблюдаемых младших школьников экспериментальной группы.

Младших школьников экспериментальной группы со средним с тенденцией к низкому и низким уровнями тревожности стало 40%.

Младших школьников экспериментальной группы с очень высоким уровнем тревожности нет.

Что касается младших школьников контрольной группы, то здесь результаты остались практически неизменными: 0% школьников имеют очень высокий уровень тревожности, 10% школьников – высокий уровень тревожности, средний с тенденцией к высокому уровню тревожности у 0% младших школьников, средним с тенденцией к низкому у 60% испытуемых, а

у 30% младших школьников – низкий уровень тревожности.

Таким образом, сравнительные результаты диагностики свидетельствуют об эффективности проведенного комплекса занятий, направленного на коррекцию тревожности младших школьников посредством улучшения взаимоотношений в группе сверстников.

## Заключение

Анализ научной литературы позволил определить основные положения коррекции тревожности младших школьников посредством улучшения взаимоотношений в группе сверстников.

Тревожность – это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности.

Эффективен любой способ коррекции тревожности младших школьников посредством улучшения взаимоотношений в группе сверстников. При выборе методов и способов коррекции тревожности младших школьников посредством улучшения взаимоотношений в группе сверстников учитываются индивидуальные особенности ребенка, характер психической патологии, структура и форма тревожности, уровень социальной адаптации, соотношение биологических и социально-психологических факторов. Также учитываются возраст, индивидуальные условия воспитания.

Опытно-экспериментальная работа проводилась на базе МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №1» г. Бийска.

В ходе эксперимента принимали участие учащиеся четвертого класса, 2 группы по 10 человек в возрасте 9-10 лет.

На основе теоретического анализа данной проблемы была проведена опытно-экспериментальная работа, включающая три этапа: констатирующий, формирующий, контрольный.

Для проведения опытно-экспериментальной работы была использована методика «Личностная шкала проявлений тревоги» (Дж. Тейлор, адаптация Т.А. Немчина).

По результатам повторного исследования, проведенного с использованием методики «Личностная шкала проявлений тревоги» (Дж. Тейлор, адаптация Т.А. Немчина), процент младших школьников экспериментальной группы с очень высоким уровнем тревожности снизился

до 0%.

Высокий уровень тревожности стал у 20% наблюдаемых младших школьников экспериментальной группы.

Средний с тенденцией к высокому уровню тревожности у 30% наблюдаемых младших школьников экспериментальной группы.

Младших школьников экспериментальной группы со средним с тенденцией к низкому и низким уровнями тревожности стало 40%.

Младших школьников экспериментальной группы с очень высоким уровнем тревожности нет.

Что касаясь младших школьников контрольной группы, то здесь результаты остались практически неизменными: 0% школьников имеют очень высокий уровень тревожности, 10% школьников – высокий уровень тревожности, средний с тенденцией к высокому уровню тревожности у 0% младших школьников, средним с тенденцией к низкому у 60% испытуемых, а у 30% младших школьников – низкий уровень тревожности.

Таким образом, результаты сравнения данных свидетельствуют об эффективности проведенного комплекса занятий, направленного на коррекцию тревожности младших школьников посредством улучшения взаимоотношений в группе сверстников. Цель исследования достигнута, задачи решены, гипотеза доказана: процесс коррекции тревожности младших школьников будет эффективным, если:

- включить младших школьников в комплекс занятий, направленный на улучшение взаимоотношений в группе сверстников;

- использовать наиболее эффективные методы и формы такие, как куклотерапия, сказкотерапия, проективное рисование, музыкотерапия, психогимнастика, активная нервно-мышечная релаксация.

### Список использованной литературы

1. *Берн, Э.* Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры [Текст] / Э. Берн. – Эксмо, 2017. – 576 с.
2. *Венгер, А.Л.* Психологические рисунчатые тесты [Текст] / А.Л. Венгер. – М.: Владос-Пресс, 2016. – 159 с.
3. *Венгер, А.Л.* Психологическое обследование младших школьников [Текст] / А.Л. Венгер, Г.А. Цукерман. – М.: ВЛАДОС, 2012. – 159 с.
4. *Выгодский, Л.С.* Игра и ее роль в психическом развитии ребенка [Текст] / Л.С. Выгодский. / ПС. Дошкольное образование. – 2005. – № 5. – С. 7 – 18.
5. *Гнездилов, А.В.* Авторская сказкотерапия. Дым старинного камина (сказки доктора Балубу) [Текст] / Под редакцией Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой. – СПб.: Речь, 2013. – 292 с.
6. Диагностика эмоционально-нравственного развития. Личностная шкала проявлений тревоги (Дж. Тейлор, адаптация Т.А. Немчина) [Текст] / Ред. и сост. И.Б. Дерманова. – СПб., 2002. – С.126-128.
7. *Добровольская, Т.А.* Артпедагогика и арттерапия в специальном образовании: учебник для вузов [Текст] / Т.А. Добровольская, Л.Н. Комиссарова, И.Ю. Левченко, Е.А. Медведева. – М.: Академия, 2011. – 248 с.
8. *Захаров, А.И.* Отклонения в поведении ребенка [Текст] / А.И. Захаров. – М., 2013. – 312 с.
9. *Захаров, А.И.* Психотерапия неврозов у детей и подростков [Текст] / А.И. Захаров. – Москва, 2012. – 252 с.
10. *Захаров, А.И.* Неврозы у детей и психотерапия [Текст] / А.И. Захаров. – СПб., 1998. – 232 с.
11. *Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д.* Мастер сказок. 50 сюжетов в помощь размышления о жизни, людях и себе для взрослых и детей старше 7 лет [Текст] / Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева. – СПб.: Речь, 2012. – 220 с.
12. *Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д.* Основы сказкотерапии [Текст] / Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева. – СПб.: Речь, 2016. – 176 с.



13. *Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д.* Практикум по сказкотерапии [Текст] / Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева. – СПб.: Речь, 2010. – 310 с.
14. *Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д.* Формы и методы работы со сказками [Текст] / Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева. – СПб.: Речь, 2008. – 240 с.
15. *Изард, К.Э.* Психология эмоций [Текст] / К.Э. Изард. – СПб.: Питер, 2012. – 446 с.
16. *Карандашев, В.Н.* Изучение оценочной тревожности [Электронный ресурс] / В.Н. Карандашев, М.С. Лебедева, Ч. Спилбергер // Книги по психологии. Классика психологии, 2018. – Режим доступа: <https://www.livelib.ru/book/1000091120-izuchenie-otsenочноj-trevozhnosti-vn-karandashev-ms-lebedeva-ch-spilberger>. – (Дата обращения: 10.05.2018).
17. *Клюев, А.С.* Исцеляющее искусство / А.С. Клюев // Журнал арт-терапии. – 2012. – Том 5, №2. – С. 8 – 25.
18. *Клюев, А.С.* Музыкалотерапия: обзор современных методик. Ученые записки Санкт-Петербургского Государственного института психологии и социальной работы [Текст] / А.С. Клюев. – Издательство: Санкт-Петербургское государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы», (Санкт-Петербург), 2018. – 146 с.
19. *Колчеев, Ю.В.* Театрализованные игры в школе [Текст] / Ю.В. Колчеев, Н.М. Колчеева. – М.: Школьная Пресса, 2013. – 96 с.
20. *Кочубей, Б.И.* Эмоциональная устойчивость школьника [Текст] / Б.И. Кочубей, Е.В. Новикова. – М.: Знание, 1988. – 80 с.
21. *Кочубей, Б.И.* Ярлыки для тревожности [Текст] / Б.И. Кочубей, Е.В. Новикова. // Журнал Семья и школа. – 2012. – № 9. – С. 55-58.
22. *Лебедева, Л.Д.* Энциклопедия признаков и интерпретаций в проективном рисовании и арт-терапии [Текст]: Л.Д. Лебедева, Ю.В. Никонорова, Н.А. Тараканова. – СПб.: Речь, 2016. – 336 с.
23. *Леонович, Е.Н.* Эффективное курсовое и дипломное проектирование: алгоритмы и технологии [Текст]: Учебное пособие / Е.Н. Леонович, Н.В. Микляева. – М.: ФОРУМ, 2012. – 183 с.

24. *Лисина М.И.* Формирование личности ребёнка в общении [Текст] / М.И. Лисина. – П.: Питер. – 2009. – 246 с.
25. *Литвак, М.Е.* Психологическое айкидо [Текст] / М.Е. Литвак. – 25-е изд. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2011. – 217 с.
26. *Лютова, Е.К.* Шпаргалка для родителей: психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми [Текст] / Е.К. Лютова, Г.Б. Моница. – СПб.: Речь, 2012 – 136 с.
27. *Мухина, В.С.* Возрастная психология [Текст] / В.С. Мухина. – Учебное пособие. – Ростов-на-Дону, «Феникс», 2010. – 295 с.
28. *Мухина, В.С.* Изобразительная деятельность ребенка как форма усвоения социального опыта [Текст] / В.С. Мухина. // Дефектология. – 2005. – 179 с.
29. *Мэй, Р.* Проблема тревоги [Текст] / Р. Мэй. – М.: 2011. – 246 с.
30. *Мэй, Р.* Смысл тревоги [Текст] / Р. Мэй. – М.: «Класс», 2009. – 384 с.
31. *Мэй, Р.* Смысл тревоги [Текст] / Р. Мэй. – Москва: Независимая фирма «Класс», 2011. – 384 с.
32. *Наумова, Т.Н.* Лечение души через искусство [Текст] / Т.Н. Наумова. // Народная школа. – 2003. – С. 14 – 19.
33. *Немов, Р.С.* Психология: учебник: в 3-х кн. Кн. 3. Психодиагностика [Текст] / Р.С. Немов. – 3-е изд. – М.: Академия, 2009. – 348 с.
34. *Осипова, А.А.* Общая психокоррекция [Текст] / А.А. Осипова. – М.: Сфера, 2012. – 510 с.
35. *Осипова, А.А.* Общая психокоррекция [Текст]: учеб. пособие / А.А. Осипова. – М.: Сфера, 2002. – 212 с.
36. *Полшкова, Т.А.* Проблема ситуативной тревожности в психолого-педагогических исследованиях [Текст] / Т.А. Полшкова // Актуальные вопросы современной психологии: материалы II Международной научной конф. (г. Челябинск, февраль 2013 г.). – Челябинск: Два комсомольца, 2013. – С. 107-110.

37. *Прихожан, А.М.* Причины, профилактика и преодоление тревожности [Текст] / А.М. Прихожан. // Психологическая наука и образование. – 1998. – №2. – С. 11 – 17.

38. *Прихожан, А.М.* Роль детско-родительских отношений в становлении тревожности как личностного образования [Текст] / А.М. Прихожан. // Психологические исследования. – 2008. – № 2(2). – С. 19 – 23.

39. *Прихожан, А.М.* Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст [Текст] / А.М. Прихожан. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2016. – 192 с.

40. *Прихожан, А.М.* Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика [Текст] / А.М. Прихожан. – Москва-Воронеж, 2010. – 212 с.

41. Психологический тренинг в группе. Игры и упражнения [Текст]: учебное пособие для вузов / сост. Т.Л. Бука, М.Л. Митрофанова. – М.: Ин-т психотерапии, 2015. – 128 с.

42. *Петровский А.В.* Психология [Текст] / Под. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – М.: 2005. – 300 с.

43. *Романин, А.Н.* Практическая психология и психотерапия [Текст] / А.Н. Романин. – М.: Кнорус, 2011. – 497-503 с.

44. *Сироткин, Л.Ю.* Младший школьник, его развитие и воспитание [Текст]: учебно-методическое пособие / Сост.: Л.Ю. Сироткин, А.Н. Хузиахметов. – Казань: Матбугат йорты, 2014. – 212 с.

45. Сказкотерапия как средство формирования положительного жизненного сценария младшего школьника [Текст] / Журнал Вестник университета. – 2013. – № 8. – С. 12 – 14.

46. *Соловьева, С.Л.* Психотерапия. Тревога по Фрейду [Электронный ресурс]. С.Л. Соловьева. – Электрон. текстовые данные. – М.: «PSYERA», 2018. – 123 с. – Режим доступа: <https://psyera.ru/3242/trevoga-po-freydu>. – (Дата обращения: 12.05.2018).

47. *Спиваковская, А.С.* Психотерапия: игра, детство, семья. Том 2 [Текст] / А.С. Спиваковская. – М.: ООО Апрель Пресс, ЗАО Изд-во ЭКСМО-

Пресс, 2010. – 464 с.

48. *Степанов, С.С.* Популярная психологическая энциклопедия [Текст] / С.С. Степанов. – М.: Изд-во Эксмо, 2015. – 672 с.

49. *Тарасова С.Ю.* Школьная тревожность: причины, следствия и профилактика [Электронный ресурс]. – С.Ю. Тарасова. – Электрон. текстовые данные. – М.: Генезис, 2016. – 143 с. – Режим доступа: <https://www.litres.ru/sofya-urevna-tarasova/shkolnaya-trevozhnost-prichiny-sledstviya-i-profilaktika/chitat-onlayn/>. – (Дата обращения: 29.04.2018)

50. *Хекхаузен, Х.* Мотивация и деятельность [Текст] / Х. Хекхаузен. – СПб., 2003. – 264 с.

51. *Хорни К.* Тревожность. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.psychology-online.net/articles/doc-1799.html>. – (Дата обращения: 04.05.2018).

52. *Чистякова, М.И.* Психогимнастика [Текст] / М.И. Чистякова. – М.: Просвещение, 1990. – 164 с.

53. Что такое тревожность? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://psychologytoday.ru/stories/trevozhnost/>. – (Дата обращения: 02.05.2018).

54. *Шоттенлоэр, Г.* Рисунок и образ в терапии [Текст] / Г. Шоттенлоэр. – СПб, 2009. – 275 с.

55. *Юнг, К.* Аналитическая психология: теория и практика [Текст] / К. Юнг. – С. Пб., 1998. – 240 с.

**Список испытуемых экспериментальной и контрольной групп**

<b>№ п/п</b>	<b>Экспериментальная группа</b>	<b>№ п/п</b>	<b>Контрольная группа</b>
1.	Витя Л.	1.	Марина П.
2.	Кирилл П.	2.	Толя М.
3.	Олег П.	3.	Настя Л.
4.	Алеша Ж.	4.	Миша К.
5.	Женя К.	5.	Надя О.
6.	Юра С.	6.	Света Д.
7.	Катя П.	7.	Игнат Ж.
8.	Яна Н.	8.	Рита А.
9.	Ира К.	9.	Света А.
10.	Дарина Н.	10.	Надя Ч.

**Методика «Личностная шкала проявлений тревоги» (Дж. Тейлор, адаптация Т.А. Немчина)**

**Шкалы:** уровень тревожности.

**НАЗНАЧЕНИЕ ТЕСТА**

Методика предназначена для измерения уровня тревожности.

**Описание теста.**

Опросник состоит из 50 утверждений. Он может предъявляться испытуемому либо списком, либо как набор карточек с утверждениями.

**Инструкция к тесту.**

Вам предлагается ознакомиться с набором высказываний, касающихся черт характера. Если вы согласны с утверждением, отвечайте «Да», если не согласны – «Нет». Долго не задумывайтесь, важен первый пришедший вам в голову ответ.

**ТЕСТ**

1. Обычно я спокоен и вывести меня из себя нелегко.
2. Мои нервы расстроены не более, чем у других людей.
3. У меня редко бывают запоры.
4. У меня редко бывают головные боли.
5. Я редко устаю.
6. Я почти всегда чувствую себя вполне счастливым.
7. Я уверен в себе.
8. Практически я никогда не краснею.
9. По сравнению со своими друзьями я считаю себя вполне смелым человеком.
10. Я краснею не чаще, чем другие.
11. У меня редко бывает сердцебиение.
12. Обычно мои руки достаточно теплые.
13. Я застенчив не более чем другие.
14. Мне не хватает уверенности в себе.
15. Порой мне кажется, что я ни на что не годен.
16. У меня бывают периоды такого беспокойства, что я не могу усидеть на месте.
17. Мой желудок сильно беспокоит меня.
18. У меня не хватает духа вынести все предстоящие • трудности.
19. Я хотел бы быть таким же счастливым, как другие.
20. Мне кажется порой, что передо мной нагромождены такие трудности, которые мне не преодолеть.
21. Мне нередко снятся кошмарные сны.
22. Я замечаю, что мои руки начинают дрожать, когда я пытаюсь что-либо сделать.
23. У меня чрезвычайно беспокойный и прерывистый сон.
24. Меня весьма тревожат возможные неудачи.

25. Мне приходилось испытывать страх в тех случаях, когда я точно знал, что мне ничто не угрожает.
26. Мне трудно сосредоточиться на работе или на каком-либо задании.
27. Я работаю с большим напряжением.
28. Я легко прихожу в замешательство.
29. Почти все время испытываю тревогу из-за кого-либо или из-за чего-либо.
30. Я склонен принимать все слишком всерьез.
31. Я часто плачу.
32. Меня нередко мучают приступы рвоты и тошноты.
33. Раз в месяц или чаще у меня бывает расстройство желудка.
34. Я часто боюсь', что вот-вот покраснею.
35. Мне очень трудно сосредоточиться на чем-либо.
36. Мое материальное положение весьма беспокоит меня.
37. Нередко я думаю о таких вещах, о которых ни с кем не хотелось бы говорить.
38. У меня бывали периоды, когда тревога лишала меня сна.
39. Временами, когда я нахожусь в замешательстве, У меня появляется сильная потливость, что очень смущает меня.
40. Даже в холодные дни я легко потею.
41. Временами я становлюсь таким возбужденным, что мне трудно заснуть.
42. Я - человек легко возбудимый.
43. Временами я чувствую себя совершенно бесполезным.
44. Порой мне кажется, что мои нервы сильно расшатаны, и я вот-вот выйду из себя.
45. Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит.
46. Я гораздо чувствительнее, чем большинство других людей.
47. Я почти все время испытываю чувство голода.
48. Иногда я расстраиваюсь из-за пустяков.
49. Жизнь для меня связана с необычным напряжением.
50. Ожидание всегда нервирует меня.

Вначале следует обработать результаты по шкале лжи. Она диагностирует склонность давать социально желательные ответы. Если этот показатель превышает 6 баллов, то это свидетельствует о неискренности испытуемого.

Затем подсчитывается суммарная оценка по шкале тревоги.

Ключ для варианта Немчинова.

- ответ «да» на высказывания 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37. 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50

- ответ «нет» на высказывания 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13

### **Интерпретация результатов**

- 40 – 50 баллов рассматривается как показатель очень высокого уровня тревоги;

- 25 – 40 баллов - свидетельствует о высоком уровне тревоги;
- 15 – 25 баллов - о среднем (с тенденцией к высокому) уровню;
- 5 – 15 баллов - о среднем (с тенденцией к низкому) уровню;
- 0 – 5 баллов - о низком уровне тревоги.



Результаты диагностики по методике «Личностная шкала проявлений тревоги» (Дж. Тейлор, адаптация Т.А. Немчина) экспериментальной группы на констатирующем этапе исследования (в баллах)

№ п/п	Испытуемый	Итоговые баллы	Уровень тревожности
1	Витя Л.	32	высокий уровень тревожности
2	Кирилл П.	41	очень высокий уровень тревожности
3	Олег П.	20	средний уровень тревожности с тенденцией к высокому
4	Алеша Ж.	17	средний уровень тревожности с тенденцией к высокому
5	Женя К.	26	высокий уровень тревожности
6	Юра С.	43	очень высокий уровень тревожности
7	Катя П.	17	средний уровень тревожности с тенденцией к высокому
8	Яна Н.	36	высокий уровень тревожности
9	Ира К.	21	средний уровень тревожности с тенденцией к высокому
10	Дарина Н.	19	средний уровень тревожности с тенденцией к высокому

Таблица 3

Результаты диагностики по методике «Личностная шкала проявлений тревоги» (Дж. Тейлор, адаптация Т.А. Немчина) контрольной группы на констатирующем этапе исследования (в баллах)

№ п/п	Испытуемый	Итоговые баллы	Уровень тревожности
1	Марина П.	20	средний уровень тревожности с тенденцией к низкому
2	Толя М.	36	низкий уровень тревожности
3	Настя Л.	20	средний уровень тревожности с тенденцией к низкому
4	Миша К.	24	средний уровень тревожности с тенденцией к низкому
5	Надя О.	20	средний уровень тревожности с тенденцией к низкому
6	Света Д.	36	высокий уровень тревожность

7	Игнат Ж.	19	средний уровень тревожности с тенденцией к низкому
8	Рита А.	38	низкий уровень тревожности
9	Света А.	20	средний уровень тревожности с тенденцией к низкому
10	Надя Ч.	18	средний уровень тревожности с тенденцией к низкому

## **Конспекты комплекса занятий, направленного на коррекцию тревожности младших школьников посредством улучшения взаимоотношений в группе сверстников**

**Цель комплекса занятий:** коррекция тревожности младших школьников посредством улучшения взаимоотношений в группе сверстников.

### **Задачи комплекса занятий:**

1. Повысить социальный статус в группе сверстников.
2. Улучшить межличностные отношения.
3. Обучить навыкам саморегуляции в психотравмирующих ситуациях.
4. Обучить навыкам психоэмоциональной релаксации.
5. Сформировать у детей младшего школьного возраста позитивное представление о собственных возможностях.
6. Способствовать оптимизации самооценки.

### **Участники комплекса занятий:**

Комплекс занятий разработан для детей младшего школьного возраста с повышенной тревожностью.

### **Права участников комплекса занятий:**

- уважительное, доброжелательное отношение к детям;
- признание индивидуальности, ценности, значимости, уникальности ребенка;
- обязательная положительная эмоциональная оценка малейших достижений ребенка;
- развитие у детей способности к самостоятельной оценке своей работы;
- возможность самовыражаться и излагать свои мысли, мнение;
- постепенность коррекционного процесса.

### **Сроки реализации комплекса занятий:**

Комплекс занятий рассчитан на 10 занятий, 2 вводных и 8 основных, проводимых один раз в неделю. Продолжительность 1 занятия составляет 40 минут.

### **Структура и этапы реализации комплекса занятий:**

#### **Структура занятия:**

1. Приветствие (1-2 мин).
2. Разминка.
3. Основная часть (20 минут).
4. Релаксация, рефлексия.
5. Ритуал прощания (2 мин).

Реализация комплекса занятий проходила в три этапа: первичная диагностика,

коррекционная работа и вторичная диагностика.

### Содержание тематического плана

#### Занятие №1. «Знакомство»

**Цель:** познакомиться с классом и начать его сплочение, знакомство детей с основными правилами.

##### 1. Упражнение «Здравствуй, я рад(а) познакомиться»

**Инструкция:** каждый по кругу должен сказать фразу: «Здравствуй, я рад(а) с вами познакомиться!». Далее нужно сказать свое имя и несколько слов о себе. Во время знакомства необходимо подчеркнуть свою индивидуальность, чтобы о вас запомнили, далее бросают мяч любому из участников.

##### 2. Выработка правил поведения на занятиях

**Инструкция:** Ведущий предлагает правила поведения на занятиях, особо подчеркивая, что эти правила в равной степени относятся и к нему, и к участникам:

1. Доверительный стиль общения. Для того, чтобы наша группа работала с наибольшей отдачей, чтобы мы с вами больше доверяли друг другу, нужно обращаться на «ТЫ».

2. Не существуют правильных или неправильных ответов. Правильный ответ – тот, который на самом деле выражает твоё мнение.

3. Анонимность рассказываемых ситуаций, случаев из жизни. Нельзя превращать занятия в классный час по разбору поведения кого-либо.

4. Искренность в общении. Во время работы в группе мы говорим только то, что чувствуем по поводу происходящего, т.е. только правду. Если нет желания говорить искренне и откровенно, то мы молчим. Лучше промолчать, чем говорить не то, что ты думаешь.

5. Нельзя давать оценку выступлению другого участника, если он сам тебя об этом не просит. При обсуждения происходящего в группе мы оцениваем не участников, а только их действие и поведение. Мы не используем высказывание «Ты мне не нравишься», а заменяем на «Ты совершил плохой поступок», «Мне не нравится твоя манера».

6. Нельзя вне занятий обсуждать то, что мы узнали друг о друге на занятиях, и то, как разные ребята ведут себя на них. Все, что происходит на занятиях, должно остаться нашей общей тайной.

7. Уважение говорящего. Когда кто-либо из участников высказывается, нельзя перебивать его, обращаясь к кому-либо из участников нужно смотреть на него.

8. Активное участие в происходящем, это норма поведения, в соответствии с которой в любую минуту мы реально включение в работу группу. Мы активно смотрим,

чувствуем, слушаем себя, партнера и группу в целом. Мы не замыкаемся в себе что-то неприятное. Мы не думаем только о себе, получив много положительных эмоций. Мы все время в группе, внимательны к другим.

9. Постоянный состав группы. Никто не должен опаздывать на занятие. Рекомендации ведущему подробно объяснить участникам эти правила, ответить на вопросы. Затем обсудить предложения от участников. Дается возможность высказываться всем участникам.

Ритуал принятия правил. Ведущий «торжественно обещает» следовать этим правилам и предлагает участникам сделать тоже самое. Предлагается придумать ритуал начала и окончания занятия, напоминая участникам об их обещании.

### **3. Разминка: «Смена ритмов»**

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

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

### **4. Упражнение «Мой личный герб»**

**Цель:** знакомство, получение первичной информации друг о друге.

**Инструкция:** Я раздам вам вот такие заготовки, а вы должны будете заполнить их. Каждый участник группы пишет на табличке свое имя и рисует свой символ, эмблему. На это я даю вам 5 минут. По окончании работы, каждый называет свое имя и «расшифровывает» свою эмблему (10 минут), а затем мы вывесим все гербы вот здесь на стенде (или доске), и вы сможете с ними познакомиться более подробно после занятия.

### **5. Рефлексия**

А теперь расскажем, друг другу о том, что было хорошего на занятиях, чем они понравились вам. Берем в руки мячик. Я начну с себя: «Я увидела на занятиях, какие вы все добрые и как вам хочется, чтобы все были радостными и счастливыми. Как вы все старались, помогали друг другу. Мне было интересно играть и заниматься с вами». Передавать мячик по кругу.

### **6. Ритуал прощания**

**Инструкция:** «Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой вы подарите друг другу аплодисменты в знак благодарности. Ведущий начинает хлопать в ладоши, глядя на одного из участников группы и медленно приближаясь к нему. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. Последнему участнику

аплодируют уже вся группа.

## **Занятие №2 «Шалтай-болтай»**

### **1. Упражнение «Ритуал приветствия»**

**Цель:** создание положительного эмоционального фона, сплочение группы, формирование чувства близости с другими детьми.

**Инструкция:** участникам предлагается образовать круг и разделиться на три равные части: «европейцев», «японцев» и «африканцев». Потом каждый из участников идет по кругу и здоровается со всеми «своим способом»: «европейцы» пожимают руку, «японцы» кланяются, «африканцы» трутся носами. Это упражнение обычно происходит весело и эмоционально. Его лучше всего ставить в начало занятия, для того чтобы поприветствовать друг друга и зарядить группу энергией.

### **2. Разминка: упражнение «Шалтай-болтай»**

**Цель:** расслабить мышцы рук, спины и груди.

**Инструкция:** «Давайте поставим еще один маленький спектакль. Он называется «Шалтай-Болтай».

Шалтай-Болтай

Сидел на стене.

Шалтай-Болтай

Свалился во сне. (С. Маршак).

Сначала будем поворачивать туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» – резко наклоняем корпус тела вниз».

### **3. Упражнение «Счет»**

**Цель:** сплочение группы, эмоциональное и мышечное расслабление, создание атмосферы единства.

**Инструкция:** ведущий называет числа. Сразу после того, как число будет названо, должно встать столько человек, какое число прозвучало.

### **4. Упражнение «Узнай по голосу»**

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

### **5. Упражнение «Моё имя»**

**Инструкция:** Психолог задаёт вопросы; дети по кругу отвечают. Тебе нравится твоё имя? Что он означает? Хотел бы ты, чтобы тебя звали по-другому? Как?

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

### **6. Рефлексия**

Участники по кругу: характеризуют настроение, обмениваются мнениями и чувствами о проведенном занятии (понравилось – не понравилось, что показалось самым важным, полезным, что чувствовали, какие мысли приходили в голову и т.д.).

## **6. Ритуал прощания**

**Инструкция:** Ведущий начинает хлопать в ладоши, глядя на одного из участников группы и медленно приближаясь к нему. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. Последнему участнику аплодируют уже вся группа.

## **Занятие №3 «Превращения»**

### **1. Упражнение «Ритуал приветствия»**

Все участники группы берутся за руки и здороваются друг с другом, называя по имени.

### **2. Разминка: «Смена ритмов»**

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

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

### **3. Упражнение «Превращения»**

**Инструкция:** Группа садится в круг. Сейчас каждому из вас будет представлена возможность вжиться в другого человека, чтобы постараться лучше его почувствовать и понять. Вы получите листы бумаги с указанием имени того человека, в которого вы должны будете превратиться. Через пару минут каждый из вас будет уже кем-то другим. И вы должны будете изобразить этого человека, а группа должна угадать кто это.

Так же другие участники могут задавать вопросы, а он должен ответить так, как бы ответил изображаемый человек.

### **4. Упражнение «На что похоже моё настроение?»**

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

### **5. Упражнение «Закончи предложение»**

**Инструкция:** Детям предлагается закончить предложение: Взрослые обычно боятся....; дети обычно боятся....; мамы обычно боятся....; папы обычно боятся....

## **6. Рефлексия**

А теперь расскажем, друг другу о том, что было хорошего на занятиях, чем они

понравились вам. Берем в руки мячик. Я начну с себя: «Я увидела на занятиях, какие вы все добрые и как вам хочется, чтобы все были радостными и счастливыми. Как вы все старались, помогали друг другу. Мне было интересно играть и заниматься с вами». Передавать мячик по кругу.

### **7. Ритуал прощения**

**Инструкция:** «Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой вы подарите друг другу аплодисменты в знак благодарности. Ведущий начинает хлопать в ладоши, глядя на одного из участников группы и медленно приближаясь к нему. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. Последнему участнику аплодируют уже вся группа.

### **Занятие №4 «Я другой (ая)...»**

#### **1. Упражнение «Ритуал приветствия»**

**Инструкция:** участникам предлагается образовать круг и разделить на три равные части: «европейцев», «японцев» и «африканцев». Потом каждый из участников идет по кругу и здоровается со всеми «своим способом»: «европейцы» пожимают руку, «японцы» кланяются, «африканцы» трутся носами. Это упражнение обычно происходит весело и эмоционально. Его лучше всего ставить в начало занятия, для того чтобы поприветствовать друг друга и зарядить группу энергией.

#### **2. Разминка: Упражнение «Ревущий мотор»**

Вы видели настоящие автомобильные гонки? Сейчас мы организуем нечто вроде автогонок по кругу. Представьте себе рев гоночного автомобиля – «Рррмм!» Один из вас начинает, произнося «Рррмм!» и быстро поворачивает голову налево или направо. Его сосед, в чью сторону он повернулся, тут же «вступает в гонку» и быстро произносит свое «Рррмм!», повернувшись к следующему соседу. Таким образом, «рев мотора» быстро передается по кругу, пока не сделает полный оборот. Кто хотел бы начать?

#### **3. Упражнение «Я другой (ая)...»**

Каждому участнику группы предлагается подготовить и исполнить свой образ на тему: «Я другой (ая)...». Участники создают образы сказочных персонажей, которые не свойственны им, чтобы прожить другие роли прочувствовать их.

Выступления отдельных участников, следует один за другим, являлись составной частью единого процесса, и создается оптимальная среда для выражения и проработки личного и группового психологического материала.

По окончании всех выступлений происходило ритуальное завершение процесса, после чего участники группы переходили к обсуждению чувств и смыслов, связанных с выступлениями.



Работа по подготовке и исполнению образов являлась важным событием, которое помогало ребятам в предельно сконцентрированной форме как бы заново пережить свою жизнь, используя для этого средства изобразительного искусства, повествования, музыки, движения и танца. За относительно короткое время они могли сфокусироваться на своих внутриличностных конфликтах, а затем попытаться их выразить и разрешить в драматическом действии.

### **Презентация сказочных образов**

Презентация сказочных образов с использованием широкого спектра различных способов коммуникации, включая вербальный, проективно-символический, драматически-ролевой, что способствует более полному выражению переживаний участников и их активному взаимодействию.

Выход из драматической реальности: переодевание, смена голоса, мытье рук и т.д. Осознание участниками условности происходящего.

Примечание: важным моментом образов является наличие полярностей, что создает или обостряет конфликт. Поэтому важным представляется «объединяющий» момент, создание «объединяющего» образов в конце занятия, которое проводится, как правило, по просьбе участников.

### **4. Упражнение «Кино»**

**Цель:** Самовыражение, самосознание. Создание атмосферы принятия и понимания, развитие эмпатии, умения безоценочно относиться друг к другу.

**Инструкция:** Представьте, что о тебе, когда тебе 30 лет сняли фильм и сейчас ты его смотришь. Расскажи, как ты – главный герой фильма – выглядишь, чем занимаешься и т.п. Нарисуй кадры из фильма. Доволен ли ты этим фильмом? Что понравилось больше всего? Каков жанр этого фильма? Если ты не совсем доволен, что бы тебе хотелось изменить в этом фильме? Что тебе нужно для этого сделать?

### **5. Упражнение «Волшебный стул»**

**Цель:** Снятие внутренних зажимов. Поиск своих ресурсов.

**Инструкция:** Каждый по очереди может сесть на стул и рассказать о своем самом заветном желании.

### **6. Упражнение «Ласковый мелок»**

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

### **7. Рефлексия**

Участники по кругу: характеризуют настроение, обмениваются мнениями и чувствами о проведенном занятии (понравилось – не понравилось, что показалось самым

важным, полезным, что чувствовали, какие мысли приходили в голову и т.д.).

## **8. Ритуал прощания**

**Инструкция:** Ведущий начинает хлопать в ладоши, глядя на одного из участников группы и медленно приближаясь к нему. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. Последнему участнику аплодируют уже вся группа.

### **Занятие № 5 «Корабль и ветер»**

#### **1. Упражнение: «Ритуал приветствия»**

Все участники группы берутся за руки и здороваются друг с другом, называя по имени.

#### **2. Разминка-упражнение «Корабль и ветер»**

**Инструкция:** «Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать, как шумит ветер!». Упражнение можно повторить 3 раза.

#### **3. Упражнение «Ассоциации с временами года»**

**Инструкция:** Проассоциируйте себя, свое сегодняшнее настроение, с каким либо временем года. Я сегодня похожа на спелое лето: это середина года, когда длинные дни и можно много чего успеть сделать. У меня хорошее рабочее настроение. Продолжите по кругу.

#### **4. Рисование школьных страхов**

**Инструкция:** Участники рисуют на листах бумаги свои страхи.

#### **5. Упражнение «Сочиняем сказку» (сказкотерапия)**

**Цель:** способствовать выходу тревожных переживаний детей, проявлению чувств.

Итак, теперь мы с вами убедились, что не всегда умеем работать в группе, не всегда наша деятельность бывает продуктивной. А для того, чтобы сделать свою деятельность продуктивной нужно быть внимательным, слушать каждого члена группы и всю группу в целом. Поэтому давайте выполним еще одно интересное задание на совместную деятельность. Затем была зачитана инструкция.

Участники игры сочинили следующую историю: «Жили-были дед да баба. У них были козочка, кошка и собака Жучок. Они все вместе пошли в лес, и появился медведь. Медведь украл козу. Бабушка со страху залезла на дерево и свалилась вместе с кошкой. Собака прибежала к деду на руки. Вдруг появился их внук Иван, у него было ружье. Он убил медведя и снял с него шкуру. Потом все вместе пошли домой, стали мирно и дружно жить. И не ругались до самой смерти».

Детям очень понравилось это упражнение, они с воодушевлением сочиняли сказку, фантазировали, предлагали сыграть еще раз. В конце проводилось обсуждение. Участники ответили, что сочинять историю было не трудно, а скорее забавно, было интересно следить за тем, как разовьют твоё предложение, и чем закончится история. Дети ответили, что за ходом сказки следил каждый из них. В конце занятия был использован ритуал окончания занятия («Хоровод»).

Данное занятие способствовало развитию таких качеств, как общительность, активность и находчивость.

## **6. Рефлексия**

Ответ на вопрос: что было интересно, важно, понравилось на занятии?

## **7. Ритуал прощания**

**Инструкция:** Ведущий начинает хлопать в ладоши, глядя на одного из участников группы и медленно приближаясь к нему. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. Последнему участнику аплодируют уже вся группа.

## **Занятие №6 «Фильм»**

### **1. Упражнение «Ритуал приветствия»**

**Инструкция:** участникам предлагается образовать круг и разделиться на три равные части: «европейцев», «японцев» и «африканцев». Потом каждый из участников идет по кругу и здоровается со всеми «своим способом»: «европейцы» пожимают руку, «японцы» кланяются, «африканцы» трутся носами. Это упражнение обычно происходит весело и эмоционально. Его лучше всего ставить в начало занятия, для того чтобы поприветствовать друг друга и зарядить группу энергией.

### **2. Разминка: «Смена ритмов»**

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

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

### **3. Упражнение «Ассоциации с одеждой»**

**Инструкция:** Проассоциируйте себя, своё сегодняшнее настроение, с одеждой. Я сегодня похожа на деловой костюм, у меня нормальное настроение, я готова к работе. Продолжите дальше по кругу.

### **4. Упражнение «Фильм» (музыкотерапия)**

Очень помогает достичь быстрого снижения тревоги следующее упражнение:

Включается музыкальное произведение, имеющее взволнованный характер. После прослушивания отрывка из него – следует прослушивание произведения спокойного и умиротворенного характера. Одновременно с тем, если это возможно, желательно зажечь ароматическую лампу (запах лаванды, хвои, можжевельника, розы турецкой, базилика, иланг-иланга и т.п.) Ученик сидит (или что гораздо эффективнее – лежит) в удобной позе. Он смотрит на темно-синий экран либо глаза его прикрыты.

«Глубокий вдох. Задержи дыхание на 3-4 секунды. Затем – выдохни через рот; воздух «вытекает» медленно и спокойно. Выдох в два раза длиннее вдоха. На выдохе ты почувствуешь, как с воздухом от тебя уходит страх, беспокойство. Представь, как они покидают тебя темным облаком. Вдыхая, вообрази, что дышишь вот этим местом (солнечным сплетением: показываю ученику рукой, где оно располагается) Золотистая волна воздуха приходит к тебе, несет покой, гонит страх. Она постепенно наполняет все твоё тело. Выдох в два раза длиннее вдоха. Все твоё тело наполняется золотистой теплой волной, расслабляется. Теперь сделай глубокий вдох, отдохни и повтори все упражнение еще раз. Продолжай дышать таким образом. Вспомни момент из жизни, когда ты был (а) спокойным, счастливым. Представь, что смотришь его, как фильм... Получилось? Теперь сделай краски этого «фильма» ярче, громче звуки... Внимательно-внимательно смотри, чтоб можно было рассказать о новых подробностях. Думай только о нем. Теперь давай вспомним тот момент, когда тебе удалось что-то важное... Это тоже твой «фильм», попробуй вспомнить о нем побольше. Вспоминай. Представь, что ты находишься опять там. Ты уверенный в себе, сильный, спокойный. Давай повторим: «Я сильный, спокойный, уверенный. У меня все получится». (Формулы могут меняться, главное – позитивное содержание и неоднократное повторение) Когда ты сильнее всего почувствуешь уверенность в себе – скрести пальцы (можно ввести иной, необычный жест – он становится «якорем» состояния уверенности) Теперь «экран» отодвигается от тебя, уходит, но ты остаешься героем этого фильма».

Чем чаще повторяется это упражнение – тем сильнее закрепляется связь между чувством уверенности (или покоя) и условным жестом. Затем, в трудную минуту – ученик может обратиться к этому жесту, повторить условные фразы. Это поможет ему вновь ощутить желаемые чувства. Очень эффективен этот прием непосредственно перед экзаменом или концертом. В процессе упражнения идет воздействие на визуальную, аудиальную системы восприятия (также обоняние). Расслабление на физиологическом уровне быстро способствует снижению тревожности.

### **5. Упражнение «Страшная сказка по кругу» (сказкотерапия)**

**Инструкция:** Дети и взрослый сочиняют вместе страшную сказку. Они говорят по

очереди, по 1-2 предложения каждый. Сказка должна нагромоздить так много страшного, чтобы это страшное превратилось в смешное.

## **6. Рефлексия**

Ответ на вопрос: что было интересно, важно, понравилось на занятии?

## **7. Ритуал прощания**

**Инструкция:** Ведущий начинает хлопать в ладоши, глядя на одного из участников группы и медленно приближаясь к нему. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. Последнему участнику аплодируют уже вся группа.

### **Занятие №7 «Угадай, где я»**

#### **1. Упражнение «Ритуал приветствия»**

**Инструкция:** участникам предлагается образовать круг иделиться на три равные части: «европейцев», «японцев» и «африканцев». Потом каждый из участников идет по кругу и здоровается со всеми «своим способом»: «европейцы» пожимают руку, «японцы» кланяются, «африканцы» трутся носами. Это упражнение обычно происходит весело и эмоционально. Его лучше всего ставить в начало занятия, для того чтобы поприветствовать друг друга и зарядить группу энергией.

#### **2. Разминка-упражнение «Шалтай-болтай»**

**Цель:** расслабить мышцы рук, спины и груди.

**Инструкция:** «Давайте поставим еще один маленький спектакль. Он называется «Шалтай-Болтай».

Шалтай-Болтай

Сидел на стене.

Шалтай-Болтай

Свалился во сне. (С. Маршак).

Сначала будем поворачивать туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» – резко наклоняем корпус тела вниз».

#### **3. Упражнение «Угадай, где я»**

**Инструкция:** Участники по очереди показывают пантомиму, изображая какое-либо помещение в школе. Остальные должны догадаться, что это за помещение.

#### **4. Упражнение «Школа для животных»**

**Инструкция:** Каждый участник рисует себя в образе какого-нибудь животного. Обсуждается характер животных, затем моделируется ситуация - «Учитель» ведет урок, а остальные ведут себя в соответствии со своей ролью (дрожат от страха; ни на что не обращают внимания и т. д.) После этого рисунки произвольно перераспределяются,

учитель сменяется (по жребию). Каждый демонстрирует доставшееся ему поведение. Ведущий оказывает помощь детям, испытывающим затруднения в моделировании поведения. Заканчивается игра обсуждением чувств, которые испытывали участники, когда изображали животных.

### **5. Упражнение «Неопределённые фигуры»**

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

**6. Рефлексия:** Ответ на вопрос: что было интересно, важно, понравилось на занятии?

### **7. Ритуал прощания:**

**Инструкция:** Ведущий начинает хлопать в ладоши, глядя на одного из участников группы и медленно приближаясь к нему. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. Последнему участнику аплодируют уже вся группа.

## **Занятие № 8 «Изображаем Страх»**

### **1. Упражнение «Ритуал приветствия»**

**Инструкция:** участникам предлагается образовать круг и разделить на три равные части: «европейцев», «японцев» и «африканцев». Потом каждый из участников идет по кругу и здоровается со всеми «своим способом»: «европейцы»жимают руку, «японцы» кланяются, «африканцы» трутся носами. Это упражнение обычно происходит весело и эмоционально. Его лучше всего ставить в начало занятия, для того чтобы поприветствовать друг друга и зарядить группу энергией.

### **2. Разминка-упражнение «Корабль и ветер»**

**Инструкция:** «Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать, как шумит ветер!». Упражнение можно повторить 3 раза.

### **3. Упражнение «Изображаем Страх» (куклотерапия)**

Помогает скорректировать переживание тревоги ее изображение. Я прошу изобразить нечто страшное (или даже «твой Страх»). Можно сделать куклу из пластилина, ткани или бумаги. Говорю: «страх ушел!». Символически рвем куклу или ломаем ее. Затем – прошу показать в кукле спокойную картину. Если ребенку сложно «сыграть» тревогу – мы ее рисуем. Изображаем чудовище, в котором «все Самое Страшное». Затем нужно непременно «сразиться» с ним. Можно придать чудовищу смешные черты, чтоб ребенок мог высмеять собственные страхи. Важно, чтоб оно перестало быть угрожающим,

а стало нелепым, слабым и забавным. Затем «Страх» нужно уничтожить. Чаще всего После чего – старательно порвать рисунок или сжечь бумагу, из которой была сделана кукла.

#### **4. Упражнение «Принц и принцесса»**

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

**5. Рефлексия:** Ответ на вопрос: что было интересно, важно, понравилось на занятии?

#### **6. Ритуал прощания**

**Инструкция:** Ведущий начинает хлопать в ладоши, глядя на одного из участников группы и медленно приближаясь к нему. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. Последнему участнику аплодируют уже вся группа.

### **Занятие № 9 «Волшебники»**

#### **1. Упражнение: «Ритуал приветствия»**

Все участники группы берутся за руки и здороваются друг с другом, называя по имени.

#### **2. Разминка-упражнение «Ревущий мотор»**

Вы видели настоящие автомобильные гонки? Сейчас мы организуем нечто вроде автогонок по кругу. Представьте себе рев гоночного автомобиля – «Рррмм!» Один из вас начинает, произнося «Рррмм!» и быстро поворачивает голову налево или направо. Его сосед, в чью сторону он повернулся, тут же «вступает в гонку» и быстро произносит свое «Рррмм!», повернувшись к следующему соседу. Таким образом, «рев мотора» быстро передается по кругу, пока не сделает полный оборот. Кто хотел бы начать?

#### **3. Упражнение «Ассоциации с временами года»**

**Инструкция:** Проассоциируйте себя, свое сегодняшнее настроение, с каким-либо временем года. Я сегодня похожа на спелое лето: это середина года, когда длинные дни и можно много чего успеть сделать. У меня хорошее рабочее настроение. Продолжите по кругу.

#### **4. Упражнение «Путаница»**

**Инструкция:** Выбирается один водящий. Остальные дети запутываются, не расцепляя рук. Водящий должен распутать клубок.

#### **5. Упражнение «Кораблик»**

**Инструкция:** Матрос – один из детей, остальные дети – кораблик в бушующем море. Матрос, находящийся на корабле должен перекричать бурю: «Я не боюсь бури, я

самый сильный и смелый матрос!»

### **6. Упражнение «Волшебники»**

**Инструкция:** Один из детей превращается в волшебника, ему завязывают глаза и предлагают догадаться, кто к нему будет подходить; он ощупывает кисти рук.

### **7. Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»**

**Инструкция:** Нарисуйте солнце, а в центре солнечного круга напишите свое имя. Затем вдоль лучей напишите все свои достоинства, все хорошее, что вы о себе знаете. Постарайтесь вспомнить как можно больше достоинств, чтобы было как можно больше лучей».

**8. Рефлексия:** Ответ на вопрос: что было интересно, важно, понравилось на занятии?

### **9. Ритуал прощания**

**Инструкция:** Ведущий начинает хлопать в ладоши, глядя на одного из участников группы и медленно приближаясь к нему. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. Последнему участнику аплодируют уже вся группа.

## **Занятие №10 «Я сильный – я слабый»**

### **1. Упражнение: «Ритуал приветствия»**

Все участники группы берутся за руки и здороваются друг с другом, называя по имени.

### **2. Разминка: «Смена ритмов»**

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

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

### **3. Упражнение «Комплименты»**

**Инструкция:** Стоя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседа, участник говорит: «Мне нравится в тебе...» Принимающий кивает головой и отвечает: «Спасибо, мне очень приятно! Упражнение продолжается по кругу. Далее обсуждаем чувства, которые испытали дети при выполнении данного задания.

### **4. Упражнение «Я сильный – я слабый»**

**Инструкция:** Ведущий по очереди подходит к каждому ребенку и просит вытянуть вперед руки, затем старается опустить руки ребенка вниз, нажимая на них



сверху. Ребенок должен удерживать руку, говоря при этом: «Я сильный». На втором этапе действия повторяются со словами: «Я слабый». Далее устраивается обсуждение, в каком случае легче было удерживать руки, какой можно сделать вывод.

#### **5. Упражнение «Солнышко»**

**Цель:** Вызвать у участников положительные эмоции.

**Инструкция:** Всем участникам раздаются чистые листы. Они рисуют во весь лист солнышко с количеством лучиков, равных количеству участников, исключая себя. В центре солнышка пишут свое имя. Затем по кругу передают друг другу листы, вписывают пожелания, комплименты над лучиками. Листы, пройдя круг, возвращаются к своему хозяину.

**6. Рефлексия:** Ответ на вопрос: что было интересно, важно, понравилось на занятии?

#### **7. Ритуал прощания**

**Инструкция:** Ведущий начинает хлопать в ладоши, глядя на одного из участников группы и медленно приближаясь к нему. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. Последнему участнику аплодируют уже вся группа.

Подведение итогов комплекса занятий, направленного на коррекцию тревожности младших школьников посредством улучшения взаимоотношений в группе сверстников.

Таблица 4

Результаты диагностики по методике «Личностная шкала проявлений тревоги» (Дж. Тейлор, адаптация Т.А. Немчина) экспериментальной группы на контрольном этапе исследования (в баллах)

№ п/п	Испытуемый	Итоговые баллы	Уровень тревожности
1	Витя Л.	17	средний уровень тревожности с тенденцией к высокому
2	Кирилл П.	31	высокий уровень тревожности
3	Олег П.	16	средний уровень тревожности с тенденцией к высокому
4	Алеша Ж.	17	средний уровень тревожности с тенденцией к высокому
5	Женя К.	20	средний уровень тревожности с тенденцией к низкому
6	Юра С.	36	низкий уровень тревожности
7	Катя П.	19	средний уровень тревожности с тенденцией к низкому
8	Яна Н.	30	высокий уровень тревожности
9	Ира К.	20	средний уровень тревожности с тенденцией к низкому
10	Дарина Н.	20	средний уровень тревожности с тенденцией к низкому

Таблица 5

Результаты диагностики по методике «Личностная шкала проявлений тревоги» (Дж. Тейлор, адаптация Т.А. Немчина) контрольной группы на контрольном этапе исследования (в баллах)

№ п/п	Испытуемый	Итоговые баллы	Уровень тревожности
1	Марина П.	30	низкий уровень тревожности
2	Толя М.	30	высокий уровень тревожности
3	Настя Л.	20	средний уровень тревожности с тенденцией к низкому
4	Миша К.	19	средний уровень тревожности с тенденцией к низкому
5	Надя О.	21	средний уровень тревожности с тенденцией к низкому
6	Света Д.	36	низкий уровень тревожности
7	Игнат Ж.	20	средний уровень тревожности с тенденцией к низкому

8	Рита А.	37	низкий уровень тревожности
9	Света А.	20	средний уровень тревожности с тенденцией к низкому
10	Надя Ч.	19	средний уровень тревожности с тенденцией к низкому