

Кировское областное государственное
образовательное бюджетное учреждение
«Средняя школа с. Архангельское Немского района»

Исследовательский проект

Психологическая коррекция школьной тревожности
у первоклассников средствами сказкотерапии

Выполнил

Барбакова Мария Александровна

Подпись _____

с. Архангельское, 2021 г.

Содержание

Введение.....	3
Глава 1. Теоретические аспекты коррекции школьной тревожности у первоклассников средствами сказкотерапии	
1.1 Психолого-педагогические особенности первоклассников в период адаптации к школе.....	6
1.2 Анализ понятия «тревожность» в научной литературе.....	14
1.3 Сказкотерапия как средство коррекции школьной тревожности у первоклассников.....	24
Глава 2. Эмпирическое исследование коррекции школьной тревожности у первоклассников средствами сказкотерапии	
2.1 Методы и организация исследования	35
2.2 Результаты констатирующего эксперимента.....	40
2.3 Программа коррекции школьной тревожности у первоклассников средствами сказкотерапии	44

Заключение.....	
.....	53
Библиографический	
список.....	5
5	
Приложение	
.....	
.....	60

Введение

Первый класс школы – один из наиболее существенных критических периодов в жизни детей. Поступление в школу для многих из них – эмоционально-стрессовая ситуация: изменяется привычный ритм жизни, возрастает психоэмоциональная нагрузка. Отличительная особенность положения ученика, школьника состоит в том, что его учеба является обязательной, значимой для общества деятельностью. За нее он

несет ответственность перед учителем, школой, семьей [3, с. 140].

Проблема школьной тревожности является одной из самых актуальных в современной психологии.

Причиной этого являются информационные перегрузки и напряженный ритм жизни, увеличение числа тревожных детей, отличающихся повышением эмоциональной неустойчивости, беспокойства, агрессивности, неуверенности. Тревожность является серьезным риск-фактором для развития многих невротических и психосоматических нарушений. Поэтому проблема возникновения тревожности первоклассников, их коррекция, несомненно, актуальна в современных условиях.

Над вопросом тревожности работало множество ученых: Г.М. Бреслав, В.С. Дерябин, А.И. Захаров, В.В. Зеньковский, А.С. Никифоров, И. П. Павлов, В.П. Петруnek, М. Раттер и другие.

Одним из эффективных и увлекательных методов коррекции тревожности является сказкотерапия.

Данный метод психологической работы с детьми, предоставляет естественную и традиционную форму общения ребенка и взрослого – через сказку.

Сказкотерапию изучали такие ученые, как Т.Д.

Зинкевич-Евстегнеева, И.В.Вачков, А.В. Гнездилов,

Т. Грабенко, Ю.Н. Дрешер, Д.Ю. Соколов, Н.Н. Амбросьева и другие специалисты и исследователи. Сказкотерапия влияет не только на учебную деятельность, но и на формирование личности в целом, особенно в возрасте перехода ребенка в первый класс школы.

Актуальность темы определяется тем, что среди первоклассников распространены эмоциональные нарушения и тревожность. Именно они являются причиной возникновения неврозов и различных эмоциональных расстройств, что влечет за собой не успешность в учебной деятельности. По данным причинам психологи используются разнообразные средства коррекции эмоционально-личностных расстройств у детей, одним из них является сказкотерапия.

Противоречие: между необходимостью коррекции школьной тревожности первоклассников и отсутствием конкретной программы по коррекции школьной тревожности первоклассников в образовательной организации.

Объект исследования: школьная тревожность у первоклассников.

Предмет исследования: коррекция школьной тревожности первоклассников средствами сказкотерапии.

Цель исследования: теоретически обосновать и практическим путем апробировать метод сказкотерапии, направленный на коррекцию школьной тревожности первоклассников.

Гипотеза: проведение программы коррекции школьной тревожности средствами сказкотерапии с первоклассниками способствует снижению у них школьной тревожности.

Задачи исследования:

1. Изучить психологические особенности первоклассников в период адаптации к школе.
2. Проанализировать понятия «тревожность» в психолого-педагогической литературе.
3. Изучить методику сказкотерапии как средство коррекции школьной тревожности у первоклассников.
4. Разработать и апробировать программу коррекции школьной тревожности средствами сказкотерапии у первоклассников.

Методы исследования:

1. Теоретические – анализ, синтез, обобщение, систематизация.

2.Эмпирические методы – беседа, наблюдение, тестирование, опрос.

Теоритическая значимость состоит в систематизации учебно-методического материала, специальной литературы по проблеме тревожности первоклассников, а также сказкотерапии, как метода ее коррекции.

Практическая значимость исследования заключается в возможности использовать результаты работы в социально – педагогической практике, в деятельности педагогов – психологов школьных учреждений и учителей начальных классов.

База исследования: Кировское областное государственное общеобразовательное бюджетное учреждение «Средняя школа с. Архангельское Немского района».

Структура работы. Исследовательский проект состоит из введения, двух глав, заключения, библиографического списка и приложений.

Глава 1. Теоретические аспекты коррекции школьной тревожности у первоклассников средствами сказкотерапии

1.1 Психолого-педагогические особенности первоклассников в период адаптации к школе

К окончанию дошкольного возраста ребёнок представляет собой личность. Он уже понимает то, какое место он займет в ближайшем будущем – он отправится учиться в школу, ему предстоит открывать для себя новое место в социальном пространстве человеческих отношений.

Возраст 6–7 лет – период относительно спокойного физического развития. Мозг совершает свое формирование (физиологическое и психическое).

Происходит смена отношений ребенка с окружающей средой, у него появляются новые права и обязанности. Данный возраст ценней, прежде всего тем, что формируются способности в произвольном поведении и психической деятельности. Нужно четко представлять, что отличительной чертой ученика младшего школьного

возраста является активная познавательная деятельность [1, с.135].

С приходом в первый класс ребенок уже отдаёт себе отчёт о том, какое место он может занять в ближайшем будущем, он открывает для себя новое место в пространстве человеческих отношений в коллективе сверстников. Первоклассник обладает рефлексивными способностями. В этом возрасте наиболее важным достижением в развитии личности ребенка является преобладание мотива «я должен» над мотивом «я хочу» [19, с. 67].

Более того, начало школьного обучения совпадает с периодом второго физиологического кризиса, который приходится на семилетний возраст.

Согласно мнению Л.С. Выготского, этим кризисом открывается школьный возраст. Во время кризиса семи лет происходит значительное изменение всего психологического облика ребенка, происходит перестройка его отношений с социальным окружением [12, с. 59].

Происходят кардинальные изменения в деятельности ребенка, общении, отношениях с другими людьми. С приходом в школу у ребенка не только изменяется уклад жизни, но появляются

новые обязанности, а также становятся новыми отношения ребенка с окружающими его людьми. Ведущей деятельностью первоклассников становится учебная деятельность, в результате которой возникают психические новообразования. Они характеризуется своей результативностью, обязательностью и произвольностью. Первое время пребывания в школе – это переломный момент в жизни каждого ребенка. Главная особенность положения школьника состоит в том, что его учеба стала обязательной деятельностью и выполнением общественного заказа. За эту деятельность он ответственен перед учителями, друзьями, родственниками [26, с. 113].

К семи годам ребенок уже разбирается в семейно-родственных отношениях, умеет занять желаемое и соответствующее собственному социальному статусу место среди родных и близких. Он способен строить отношения с взрослыми и сверстниками: имеет навыки самообладания, умеет подчинить себя обстоятельствам, быть непоколебимым в своих желаниях. Он уже осознает, что оценка его поступков и мотивов складывается не столько его собственным отношением к самому себе, но прежде всего тем, как его поступки воспринимаются

окружающими людьми. У него уже достаточно развиты рефлексивные способности [5, с.20].

Психическая жизнь ребенка приобретает черты опосредованности и произвольности. Если в старшем дошкольном возрасте, ребенок имел возможность вести себя более или менее свободно только в игровой деятельности, либо с опорой на помощь взрослого, то к 7 годам эта способность становится внутренним достоянием самого ребёнка и переносится им на различные сферы жизнедеятельности.

Также происходят значительные изменения в эмоционально-мотивационной сфере. В первый раз возникает синтез переживаний. Цепочка достижений либо неудач, каждый раз переживаемых ребёнком в тех или иных ситуациях (учеба, общение), приводят к формированию устойчивых аффективных комплексов чувства неполноценности, ущемленного самолюбия либо, наоборот, чувства собственной значимости, умелости, компетентности [6, с.57].

Процесс психического развития ребенка приводит к тому, что на границе дошкольного и младшего школьного возраста у детей возникает отчетливое желание занять новое, более взрослое положение в жизни — стремление к новому положению в системе

общественных отношений, и осуществлять новую, важную не только для них, но и для окружающих деятельность – потребность к выполнению общественно значимой деятельности. Этот новый уровень развития самосознания связан с появлением внутренней позиции. Это центральное личностное образование, теперь начинающее определять всю систему отношений ребенка: к себе, к другим людям, к миру в целом.

В обстоятельствах общего школьного обучения все это реализуется в стремлении к общественной позиции школьника и к осуществлению деятельности, обеспечивающей реализацию этой позиции – учению. [9, с.98]

Необходимо отметить, что умение успешно взаимодействовать со сверстниками является основополагающим для освоения учебной деятельности в целом, которая является коллективной, а также играет большую роль в вопросе удовлетворенности учебной деятельности для самого себя.

Компонентами психологической готовности ребенка 6–7 лет к школьному обучению выделяют: педагогическую, личностную, волевою и интеллектуальную готовности.

У первоклассников прослеживается диссонанс в физическом и нервно-психическом развитии, что, в свою очередь, находит отражение на временном ослаблении нервной системы. Возникает повышенная утомляемость, беспокойство, повышенная потребность в движении. В данный период продолжается интенсивный процесс развития двигательных функций ребенка.

В процессе физического развития у первоклассника происходит и активное развитие различных психических функций, в том числе высших, которые связаны с познавательной деятельностью, и одновременно с высшими (нравственными) чувствами. Познавательное развитие детей младшего школьника проходит в процессе их обучения.

Внимание первоклассников малоустойчиво, ограничено по объему. Дети способны сосредотачивать внимание на неинтересных действиях, но у них все еще доминирует произвольное внимание. При отсутствии достаточной сформированности данной психической функции процесс обучения невозможен.

Школьная жизнь требует от ребенка стабильных упражнений в произвольном внимании, волевых

усилий для сосредоточения. Произвольное внимание развивается совместно с другими функциями и в первую очередь – мотивацией учения, ответственностью за успех учебной деятельности. Мышление у первоклассников развивается от эмоционально-образного к абстрактно-логическому. К.Д. Ушинский утверждал «Дитя мыслит формами, красками, звуками, ощущениями вообще» [28, с. 15]. Мышление первоклассников развивается во взаимосвязи с речью. Активный словарный запас возрастает до 7 тысяч слов. Воздействие школьного обучения выражается не только в существенном обогащении лексического запаса ребенка, но в первую очередь в приобретении исключительно важного умения устно и письменно излагать свои мысли. Показателем уровня развития ребенка становится – контекстная речь.

Существенную роль в когнитивной деятельности первоклассника играет память. Естественные возможности ребенка весьма значительны: его мозг обладает такой пластичностью, которая дает возможность ему легко справляться с задачами дословного запоминания. Его память имеет по преимуществу наглядно-образный характер. Без ошибок запоминается материал интересный,

конкретный, яркий. Первоклассники целенаправленно, свободно запоминают материал, им не интересный. Развиваются все виды памяти: долговременная, кратковременная, и оперативная [25, с.13].

В младшем школьном возрасте память, как и все другие психические процессы, претерпевает существенные изменения, обусловленные качественными преобразованиями мышления. Суть этих изменений состоит в том, что память ребенка постепенно приобретает черты произвольности, становясь сознательно регулируемой и опосредствованной. Память в этом возрасте становится мыслящей. Преобразование мнемической функции обусловлено значительным повышением требований к ее эффективности, высокий уровень которых необходим при выполнении различных мнемических задач, возникших в учебной деятельности. Ребенок должен многое запомнить: заучивать материал буквально, уметь пересказывать его близко к тексту или своими словами. Неумение ребенка запоминать сказывается на его учебной деятельности и влияет в конечном итоге на отношение к учебе и школе. У младшего школьника хорошо развита непроизвольная память,

фиксирующие яркие, эмоционально насыщенные для ребенка сведения и события его жизни. Однако, не все из того, что приходится запоминать в школе, является для него интересным и привлекательным, поэтому эмоциональная память оказывается уже недостаточной.

Способность детей младшего школьного возраста к произвольному запоминанию неодинакова на протяжении обучения в начальной школе и существенно различается у учащихся 1-2 и 3-4 классов. Для младших школьников проще выполнить установку запомнить, чем установку запомнить с помощью чего-либо. Усложняя учебные задания, установка просто запомнить, перестает себя оправдывать, и это вынуждает ребенка искать приемы организации памяти, чаще такими приемом оказывается многократное повторение. Этот способ нередко остается на протяжении всего периода обучения в школе.

Это связано с тем, что ребенок не овладел приемами смыслового запоминания, его логическая память осталась недостаточно сформирована.

Основой логической памяти является использование мыслительных процессов в качестве опоры, средство запоминания. Как говорил Л.Н. Толстой «Знание

только тогда знание, когда оно приобретено усилиями».

Процесс развития логической памяти у младшего школьника должна быть специально организован, поскольку в подавляющем большинстве дети этого возраста самостоятельно не используют приемы смысловой обработки материала с целью запоминания прибегают к испытанному средству – повторению [30, с. 274].

Воображение первоклассника опирается на конкретные предметы, однако с возрастом на первое место выступает слово, дающее простор фантазии. Становление личности первоклассника совершается под воздействием новых отношений со взрослыми (учителями) и сверстниками (одноклассниками), новых видов деятельности (учения) и общения, включения в целую систему коллективов (общешкольного, классного). У него формируются элементы социальных чувств, вырабатываются навыки общественного поведения (коллективизм, ответственность за поступки, взаимопомощь и др.). В данный период необходимо больше внимания уделять вопросам нравственного воспитания, в частности – вопросам воспитания нравственных качеств, так как ребенок младшего школьного

возраста в процессе обучения в школе пытается давать нравственные оценки поступкам как своим, так и одноклассников.

Мотивационная сфера по темпам развития отстает от интеллектуальной. Повышенная чувствительность, способность глубоко и сильно переживать преобладают над доводами разума, ребенок делает большое количество необдуманных действий

Эмоционально-волевая сфера первоклассников характеризуется:

1. Легкой отзывчивостью на происходящие события и окрашенностью восприятия, воображения, интеллектуальной и физической деятельности эмоциями.
2. Непосредственностью и откровенностью выражения собственных переживаний: радости, печали, страха, удовольствия или неудовольствия.
3. Большой эмоциональной неустойчивостью, частой сменой настроения (на общем фоне бодрости, веселости, беззаботности), предрасположенностью к кратковременным и бурным аффектам.
4. Эмоционально значимыми факторами для первоклассников являются не только игры и общение со сверстниками, но и достижения в учебе, и оценка данных достижений учителем и одноклассниками.

5. Чувствами и эмоциями (и своими, и других людей), которые недостаточно осознаются и понимаются; мимика других воспринимается неверно, так же, как и истолкование выражения чувств окружающими, что приводит к неадекватным ответным и реакциям первоклассников [37, с.245]. Внешнее поведение ребенка наиболее значительным образом отражается на его внутреннем мире, именно поэтому первоклассник требует постоянного внимания.

Усиленно формируются интеллектуальные, социальные и нравственные качества, большинство из них уже останется неизменными на протяжении всей жизни.

Восприятие младшего школьника несовершенно, так как отличается тем, что дети воспринимают предмет в целом, не расчленяя его, не все. Слабая дифференцированность восприятия в школьном возрасте проявляется и в том, что дети, также, как и в дошкольном возрасте, выделяют при рассматривании предметов наиболее яркие, бросающиеся в глаза свойства.

Совершенствование детского восприятия происходит по пути развития перцептивной активности ребенка – она предполагает целенаправленное, систематическое исследование

воспринимаемого предмета с целью выделения и анализа наиболее существенных его признаков и построения на этой основе целостного образа.

Для того чтобы младшие школьники более точно анализировали качества воспринимаемых объектов, их необходимо специально обучать наблюдению.

Как отмечает Л.Ф. Обухова «молодые учителя часто недооценивают те трудности, которые испытывает ребенок при восприятии нового объекта. Нужно

учить детей рассматривать объект, нужно

руководить восприятием. Для этого у ребенка

необходимо создавать предварительное

представление, предварительный поисковый образ

для того, чтобы ребенок смог увидеть то, что нужно.

Примеры этого просты, они вырабатываются

тысячелетиями; необходимо указкой вести взор

ребенка за собой; мало иметь наглядный материал,

нужно научить его видеть» [27, с. 345]. При

соответствующем обучении к концу младшего

школьного возраста появляется синтезирующее

восприятие, позволяющее устанавливать связи

между элементами воспринимаемого.

Внимание у младших школьников произвольнее,

неустойчиво, что во многом объясняется

недостаточной зрелостью нейрофизиологических

механизмов, обеспечивающих процессы внимания. На протяжении младшего школьного возраста в развитие внимания происходят существенные изменения, идет интенсивное развитие всех его свойств: особенно резко увеличивается объем внимания, повышается его устойчивость, развиваются навыки переключения и распределения. Хорошо развитые свойства внимания и его организованность являются факторами, непосредственно определяющими успешность обучения в младшем школьном возрасте. Не внимательность младшего школьника — одна из наиболее распространенных причин с низкой успеваемости.

Ошибки по невниманию в письменных работах и во время чтения — самые обидные для детей. Одни дети могут переворачивать буквы или писать их с неверным поворотом. Другие могут ставить или записывать одну букву вместо другой. Все эти случаи объясняются недостатками восприятия, зрительного — в первом случае, слухового — во втором.

Усвоение знаний в первом классе требует от учеников сравнительно высокого уровня развития наблюдательности, произвольного запоминания,

организационного внимания, умения анализировать, обобщать, рассуждать. На протяжении всего младшего школьного возраста происходит существенное изменение и в психическом развитии ребенка: качественно преобразуется познавательная сфера, формируется личность, складывается сложная система отношений со сверстниками и взрослыми [30, с. 277].

Таким образом, рассмотрев психолого-педагогическую характеристику первоклассника, мы видим, что переход ребенка из дошкольного образовательного учреждения в школу представляется для него весьма трудным.

Изменяется вся система отношений ребенка с окружающим его миром. Происходят кардинальные изменения в его деятельности, общении, отношениях с другими людьми. На место игры приходит учебная деятельность, требующая существенных умственных, физических и психологических нагрузок, поэтому проявление тревожности в детском возрасте относится к числу одних из самых острых и актуальных проблем психологии. На сегодняшний день возросло количество тревожных детей, которые отличаются эмоциональной неустойчивостью, повышенным

беспокойством, неуверенностью, сниженной мотивацией учения. Рассмотрим подробнее понятие «тревожность» в следующем пункте первой главы.

1.2 Анализ понятия «тревожность» в научной литературе

Проблема изучения психического состояния человека является одной из важных проблем, изучаемых в психологии. Среди возможных психических состояний большое внимание уделяется такому состоянию, как «тревожность». Тревожность определяется как индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека часто переживать сильную тревогу по относительно малым поводам.

Рассматривается либо как личностное образование, либо как связанная со слабостью нервных процессов особенность темперамента, либо, как и то и другое одновременно [40, с. 56].

Впервые проблему тревожности начал изучать Зигмунд Фрейд. Он ввел понятие в психологию и рассматривал тревожность как эмоциональное состояние, указывая на её внутренние предпосылки: чувство ожидания и неопределенности, ощущение слабости и беспомощности. Фрейд разводит два

понятия: страх и тревога. Страх рассматривается как конкретное явление. Тревога рассматривается как неопределенное состояние, как страх, в котором человек не отдает себе отчет. Тревога носит глубинный, конкретный характер, при этом, она носит беспредметный характер [10, с. 241].

В психологии существует несколько концепций, по-разному трактующих понятие «тревожность», а также различно оценивающих влияние этого состояния на личность. Б.Л. Ханин, Р. Кэттел, И. Шеир, И.Г. Сарасон, Ч. Спилбергер говорили о том, что тревожность проявляется как эмоциональное состояние (ситуативная тревога) и как устойчивое свойство, индивидуальная психологическая особенность, которая проявляется в склонности к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги.

Ф.Б. Берёзин рассматривает тревожность, как сложное, комплексное состояние, имеющее разнообразные проявления. И представляет «тревожный ряд», который включает несколько аффективных феноменов, сменяющих друг друга в определенной последовательности по мере нарастания тревоги: ощущение внутренней напряженности, гиперестезические реакции,

собственно тревога, как центральный элемент рассматриваемого ряда, страх, ощущение неотвратимости надвигающейся катастрофы, тревожно-боязливое возбуждение [16, с. 42].

Тревожность как психическое состояние, которое вызывается возможными и вероятными неприятностями, неожиданностями, изменениями в привычной обстановке и деятельности, задержкой приятного, желательного и выражающегося в специфических переживаниях (опасения, волнения, нарушения покоя) рассматривает Н.Д. Левитова [8, с. 80].

Наибольшие трудности при оценке тревожности вызывает факт смещения, размывания границ между понятиями «страх» и «тревожность». Оба термина нередко употребляются как взаимосвязанные. Под тревогой понимается определенное состояние беспокойства, предчувствие опасности. Страх, в отличие от тревоги, всегда предметен, то есть у него всегда есть объект (обычно дети могут рассказывать, чего боятся – темноты, собаки, чудовищ, жестокого обращения). Именно «безобъектные» формы тревоги являются, по мнению психолога А.М. Прихожан, самыми опасными с точки зрения психического здоровья детей [41, с. 37].

Психолог А.М. Прихожан раскрывает тревожность через переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности. Она выделяет два уровня тревожности:

1. На психологическом уровне тревожность ощущается как напряжение, озабоченность, беспокойство, нервозность и переживается в виде чувств неопределенности, беспомощности, бессилия, незащищенности, одиночества, грозящей неудачи, невозможности принять решение.
2. На физиологическом уровне реакции тревожности наблюдается в усилении сердцебиения, учащении дыхания, увеличении минутного объема циркуляции крови, повышении артериального давления, возрастании общей возбудимости, снижении порогов чувствительности, когда ранее нейтральные стимулы приобретают отрицательную эмоциональную окраску.

Также А.М. Прихожан выделяет разновидности тревожности:

- Устойчивая тревожность в какой-либо сфере (тестовая, межличностная, экологическая) – ее принято обозначать как специфическую, частичную, парциальную.
- Общая, генерализованная тревожность, свободно меняющая объекты в зависимости от изменения их значимости для человека. В этих случаях частичная

тревожность является лишь формой выражения общей [33, с.9].

В психологии также существует другая классификация тревожности:

- социальная, если индивид ощущает дискомфорт, будучи посреди значительной толпы;
- публичная, данное ощущение беспокойств остро выражается в различных многочисленных мероприятиях;
- посттравматическая – состояние стабильной тревоги, возникает уже после пережитого эмоционального потрясения;
- экзистенциальная – это понимание индивидом той действительности, что он может вскоре скончаться;
- разделенное тревожное состояние, когда индивид ощущает мощный припадок тревоги, в случае если находиться вдалеке от какого-то места, либо определенного лица [34, с.157].

Вопросом о природных предпосылках тревожности занимались многие ученые, они отмечают сложность данной проблемы. В ряде исследований (И.А. Мусина, Я. Рейковский, Ч.Д. Спилбергер) тревожность рассматривается через представление о двух типах факторов, продуцирующих состояние тревоги: безусловных (куда входит и вегетативное,

или «психовегетативное» реагирование) и обусловленных. Предполагается, что при многократном повторении ситуаций, в которых актуализируются указанные типы факторов, ведет к закреплению тревожности как устойчивого образования

(Ч. Д. Спилбергер рассматривал тревожности как свойства, черты).

В.С. Мерлин рассматривает тревожность как свойство темперамента. В проведенном ряде исследований В.С. Мерлин объясняет тревожность свойствами темперамента – «психодинамическую» и «тревожность ожиданий в социальном общении».

Было установлено, что между этими явлениями прямой связи нет [33, с.13].

Следовательно, можно сделать вывод, что, у одних людей существуют генетически обусловленные предпосылки к формированию тревожности, а у других оно является приобретенным в индивидуальном жизненном опыте.

Феномен тревожности сложен, в теории дифференцированных эмоций описывается, что он состоит из фундаментальной эмоции страха, а тревожность – это устойчивый комплекс, который образуется в результате взаимодействия с одной или несколькими другими эмоциями – страхом, гневом,

виной, стыдом и интересом. Тревожность включает потребностные состояния и биохимические факторы.

В своих исследованиях А.М. Прихожан рассматривает различные формы тревожности (то есть особые способы ее переживания, осознания, вербализации и преодоления). Он выделяет следующие варианты переживания и преодоления тревожности. Открытая тревожность – сознательно переживаемая и проявляющаяся в деятельности в виде состояния тревоги, которая может существовать в различных формах, например:

- как острая, нерегулируемая или слабо регулируемая тревожность, чаще всего дезорганизуя деятельность человека;
- регулируемая и компенсируемая тревожность, которая может использоваться человеком в качестве стимула для выполнения соответствующей деятельности, что, впрочем, возможно преимущественно в стабильных, привычных ситуациях;
- культивируемая тревожность, связанная с поиском «вторичных выгод» от собственной тревожности, что требует определенной личностной зрелости (соответственно, эта форма тревожности появляется только в подростковом возрасте).

Скрытая тревожность – в разной степени неосознаваемая, проявляющаяся либо в чрезмерном

спокойствию, нечувствительности к реальному неблагополучию и даже отрицании его, либо косвенным путем через специфические формы поведения (например, теребление волос, постукивание пальцами по столу):

- неадекватное спокойствие (например, реакция «У меня все в порядке!», связанные с компенсаторно-защитной попыткой поддержать самооценку; низкая самооценка в сознание не допускается);
- уход от ситуации [24, с. 9].

Важно отметить «замаскированную тревожность».

Частыми её проявлениями, мы можем наблюдать враждебность, взаимозависимость, безразличие, излишняя задумчивость, своего рода «маски». С их помощью человек испытывает тревожность в ослабленном варианте и никак не выражает вовне.

Нельзя оставить без внимания, что некоторые авторы выделяют другие виды тревожности:

- мобилизирующую и расслабляющую тревожность (Н.Д. Левитов, Е.К. Лютова, Г.Б. Моница);
- личностную – «тревожность характера» и ситуативную тревожность (Ч. Спилбергер);
- нормальную и невротическую тревожность (Р. Мэй, К. Хорни);
- «связанную» тревожность и «разлитую, свободно витающую» (З. Фрейд);
- ситуативную тревожность – межличностную, внутригрупповую, деятельностьную (Ю.Л. Ханин);

– адекватную и неадекватную тревожность – в ситуации общения у подростков (Л.И. Божович, А.М. Прихожан);

– тревожность дискомфорта и «Я-тревожность», обусловленную недостатком уважения и самоуважения (А. Эллис).

Таким образом, следует отметить, что тревожность как психическое свойство находится в противоборстве с основными личностными потребностями: потребностью в эмоциональном благополучии, чувстве уверенности, безопасности. При работе с тревожными людьми очень часто сталкиваются с определенной трудностью: они, несмотря на выраженное стремление избавиться от тревожности, неосознанно сопротивляются сделать это. Тревожность как личностное свойство имеет свою побудительную силу – это является её специфической особенностью. Возникновение и закрепление тревожности возникает только в том случае, когда не удовлетворены актуальные потребности человека.

В своих работах А.М. Прихожан раскрывает механизм «замкнутого психологического круга», описать который можно следующим образом: тревога, которая возникает в процессе деятельности, частично снижает ее эффективность, что приводит к

негативным самооценкам либо оценкам со стороны окружающих, которые, в свою очередь, подтверждают правомерность тревоги в подобных ситуациях. При этом, поскольку переживание тревоги является субъективно неблагоприятным состоянием, оно может не осознаваться человеком.

В.А. Бакеев выявил прямую взаимосвязь между тревожностью и внушаемостью личности.

Следовательно, можно предположить, что последняя приводит к усилению и укреплению «замкнутого психологического круга».

Проанализировав механизм «замкнутого психологического круга» можно сделать вывод, что тревожность зачастую подкрепляется той ситуацией, в которой она однажды возникла. В последних экспериментальных исследованиях все чаще делается акцент не столько на отдельной черте, сколько на особенностях ситуации и взаимодействия личности с ситуацией. В частности, выделяют либо общую неспецифическую личностную тревожность, либо специфическую, характерную для определенного класса ситуаций.

Тревожность могут вызывать только те ситуации, которые личностно значимы для субъекта, соответствуют его актуальным потребностям. Если

возникла тревожность, она может оказывать мобилизующий эффект, и так же вызывать дезорганизацию поведения в рамках одной ситуации по принципу «выученной беспомощности» [24, с. 10].

В своих исследованиях Е.К. Лютова и Г.Б. Моница выделяли следующие признаки тревожности у первоклассников: не может долго работать, не уставая; ему трудно сосредоточиться на чем-то; любое задание вызывает излишнее беспокойство; во время выполнения заданий очень напряжен, скован; смущается чаще других; часто говорит о напряженных ситуациях; как правило, краснеет в незнакомой обстановке; жалуется, что ему снятся страшные сны; руки у него обычно холодные и влажные; у него нередко бывает расстройство стула; сильно потеет, когда волнуется; не обладает хорошим аппетитом; спит беспокойно, засыпает с трудом; пуглив, многое вызывает у него страх; обычно беспокоен, легко расстраивается; часто не может сдержать слезы; плохо переносит ожидание; не любит браться за новое дело; не уверен в себе, в своих силах, боится сталкиваться с трудностями [22, с.44].

В отечественной психологии тревожность также традиционно рассматривалась как проявление неблагополучия, вызванное тяжелыми соматическими и нервно-психическими заболеваниями, либо представляющее собой следствие перенесенной психической травмы. Состояние тревоги и тревожность как личностная черта оказывают неоднозначное воздействие на эффективность деятельности, которая определяется соответствием уровня тревоги оптимальному для конкретного индивида состоянию. Эффект в целом может быть, как мобилизующий, так и дезорганизующий, причем чем интенсивнее состояние тревоги, тем более вероятен дезорганизующий эффект. Тревога и тревожность часто не осознаются субъектом и могут управлять его поведением на подсознательном уровне. Наблюдение «со стороны» тревожного поведения также затруднительно чаще всего в силу того, что тревожность может маскироваться под другие проявления в поведении индивида [17, с. 87]. На личность человека тревожность влияет как положительно, так и отрицательно. Отрицательное влияние носит в том случае, когда проявляется неадекватный характер к объектам и ситуации и

сопровождается отсутствием самоконтроля. Когда используются адекватные формы поведения, можно говорить о снижении уровня тревожности.

Следовательно, тревожность заставляет мобилизовать силы, и проявлять активность.

Поэтому многие исследователи отмечают, что тревожность играет большую роль в развитии личности. Так же обращают внимание на то, что у каждого человека черты тревожности проявляются по-разному и выделили уровни тревожности.

Самой распространенной формой эмоционального неблагополучия детей является школьная тревожность. Школьная тревожность выражается в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в классе, ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны педагогов и сверстников [31, с. 32]. При этом в трудах как российских, так и зарубежных исследователей говорится, что нормальный уровень тревожности нужен для результативного приспособления к реальности. Довольно высокий уровень тревожности, который устанавливается повышенной частотой переживания состояния тревоги, говорит о дезадаптивной реакции, которая проявляется в общей дезорганизации поведения и работы [38].

А.М. Прихожан описывает такие проявления тревожных детей в школе, как:

1. Сравнительно высокий уровень обучаемости, но, при этом, преподаватель может считать ребенка неспособным или недостаточно способным к учению.
2. Эти школьники не могут выделить в работе основную задачу, сосредоточиться на ней, пытаются контролировать одновременно все элементы задания.
3. Если не удастся сразу справиться с заданием, тревожный ребенок отказывается от дальнейших попыток. Неудачу он объясняет не своим неумением решить конкретную задачу, а отсутствием у себя всяких способностей.
4. На уроке поведение таких детей может казаться странным: иногда они правильно отвечают на вопросы, иногда молчат или отвечают наугад, давая в том числе и нелепые ответы. Их речь может казаться сбивчивой, взхлеб, иногда еле слышной, при этом ребенок краснеет и жестикулирует. И это не связано с тем, насколько хорошо ребенок знает урок.
5. При указании тревожному школьнику на его ошибку странности поведения усиливаются, он как бы теряет всякую ориентацию в ситуации, не понимает, как можно и нужно себя вести [32, с. 289]. В перспективе проводимых исследований в данной области, целесообразно подвергнуть анализу и взаимоотношения родителей, воспитывающих детей.

По проводимым исследованиям, выявлено, что родительские взаимоотношения оказывают влияние на отношение детей к окружающим людям.

Благополучные, гармоничные отношения между родителями способствуют снижению негативного восприятия окружающего, стабилизации эмоциональных состояний детей [35, с. 90].

В ходе экспериментального исследования Всемирной организации здравоохранения установлено, что в детстве проблемы психического здоровья имеют более тесную связь с окружающей обстановкой, чем в другие возрастные периоды.

Интенсивные страхи, боязливость, устойчивая тревожность у детей – все это частые поводы обращения родителей к психологу. Возникновение различных страхов довольно характерно для детского возраста. Чаще всего это боязнь темноты, одиночества, разлуки с родителями и близкими, повышенное внимание к своему здоровью.

Психологи выделяют возрастные периоды особенно яркого проявления определенных страхов: 2- 3 года – боязнь животных, темноты, ночные страхи; 4 года – боязнь насекомых, воды, высоты, сказочных героев; 5-6 лет – боязнь несчастий, пожаров,

катастроф, боязнь школы; с 7-8 лет – страх умереть или боязнь смерти близких [36, с. 28].

Ученые утверждают, что определенный (полезный) уровень тревожности считается естественной и обязательной особенностью активной адаптирующейся личности. Для преодоления повышенной тревожности необходима мобилизация сил для достижения наилучшего результата.

Ребенок, который нормально развивается, должен уметь бояться. Но существует тонкая грань, за которой обычный нормальный страх становится навязчивым, превращается в фобию и делает из нормального ребенка невротика. Одним из способов не допустить развитие детских страхов в болезнь и помочь боязливым детям преодолеть их, и является терапевтическая сказка [39, с 12].

Таким образом, тревожность представляет собой фактор, который ограничивает поведение человека в различных ситуациях. Проявления тревожности в поведении личности проследить довольно сложно, что, несомненно, указывает на существование феномена тревожности. А.М. Прихожан связывает данную сложность с тем, что тревожность часто маскируется под поведенческие проявления других проблем, таких как агрессивность, зависимость и

склонность к подчинению, лживость, лень как результат «выученной беспомощности», ложная гиперактивность, уход в болезнь. Изучив общетеоретические представления о сущности тревожности, как психического свойства, далее мы подробно рассмотрим сказкотерапию, как средство коррекции тревожности у первоклассников.

1.3 Сказкотерапия как средство коррекции тревожности у первоклассников

Особую обеспокоенность педагогов и психологов в последние годы вызывает процесс формирования тревожных состояний в условиях школы. Известно, что школьное обучение всегда сопровождается повышением тревожности у детей. Более того, некоторый оптимальный уровень тревоги просто необходим, так как он активизирует обучение, делает его более эффективным. Но когда уровень тревожности превышает этот оптимальный предел, школьника охватывает паника. Стремление избежать неуспеха также усиливает страх неудачи. В результате всевозрастающая тревожность становится неизбежным препятствием и приводит к появлению таких негативных симптомов, как

дидактоскалогения, школьный невроз, школьная дезадаптация, хроническая неуспешность, дидактогенные неврозы и школьная фобия [20, с. 105].

Одним из наиболее эффективных средств коррекции тревожности у первоклассников является сказкотерапия. Сказка выявляет творческий потенциал школьника, открывает все его ресурсные состояния, учит его видеть свою жизнь со стороны, представляя свое поведение как определенную роль в определенном сюжете. В сказках обязательно присутствуют следующие элементы: герой или герои, сюжет, конфликт и развязка.

С точки зрения педагогики, сказкотерапия рассматривается как способ передачи индивидууму необходимых моральных норм и правил. Метод сказкотерапии за долгие годы исследований получил теоретическое обоснование, был систематизирован и адаптирован к решению конкретных психологических задач.

В начале 1990-х годов был разработан авторский метод петербургским психологом Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой вместе с коллективом единомышленников (Т.М. Грабенко, А.В. Гнездилов и Д.Б. Кудзилов).

В.И. Пономарева рассматривает сказкотерапию как форму глубинной психотерапии и как доступный, универсальный, тонкий и полифонический метод для решения «сиюминутных», «поверхностных» задач, поясняя это тем, что сказкотерапия воздействует на духовную природу человека. И отмечает важную черту «сказочного метода», которая проявляется в сознании и подсознании, как союзники сказкотерапии [29, с.8].

А.А. Осипова отмечает универсальность сказкотерапии: «В сказочных сюжетах встречаются ситуации и проблемы, которые переживает в своей жизни каждый человек. Победа добра в сказках, обеспечивает ребенку психологическую защищенность: чтобы не происходило в сказке – все заканчивается хорошо. Испытания, выпавшие на долю героев, помогают стать им умнее, добрее, сильнее, мудрее. Таким образом, ребенок усваивает: все что, происходит в жизни человека, способствует его внутреннему росту» [23, с. 230].

Врач-сказкотерапевт А.В. Гнездилов выделяет в качестве предмета сказкотерапии «процесс воспитания внутреннего ребенка, развития души, повышения уровня осознанности событий, приобретение знаний о законах жизни и способах

социального проявления созидательной творческой силы» [11, с.5].

Л.Д. Короткова считает эффективным методом сказкотерапию для решения эмоциональных нарушений у младших школьников, так как «именно воображение в сочетании с памятью даст ребенку возможность в кратчайший срок выбрать наиболее правильное и эффективное решение проблемы, столкнись он с чем-то подобным в жизни. А сказка — это и есть жизнь, приукрашенная, доводящая поведение героев до абсурда, но закладывающаяся в памяти и сознание ребенка самое главное: выход из порой трудной, порой кажущейся безвыходной, ситуации — все равно есть!» [18, с. 6].

И.В. Бородич считает, что сказка приобретает терапевтический эффект только тогда, когда ребенок сравнивает себя с ее героями, может провести параллель между собственной жизнью и сюжетом сказки, извлекая некий урок или понимая скрытое сообщение. В настоящее время педагоги все чаще используют терапевтические сказки-метафоры для решения психологических проблем младших школьников. Временами эти сказки напоминают народные или сказки известных авторов, а иногда в них нет никакой литературной ценности, и

стороннему наблюдателю они могут показаться невнятными и малосодержательными. Но независимо от особенностей содержания терапевтическая сказка неизменно направлена на то, чтобы помочь младшему школьнику упорядочить его внутренний мир, осуществить желаемые изменения или узнать нечто новое о себе.

Применение сказкотерапии позволяет использовать множество приемов и форм работы. Сказку можно анализировать, сочинять, переписывать, рассказывать, рисовать и драматизировать [7, 113 с.].

Психокоррекционный и психотерапевтический потенциал сказки отмечен многими зарубежными учеными (Э. Фромм, Э. Берн, Э. Гарднер, А. Менегетти). О.В. Зеленко, раскрывая значение сказкотерапии, объясняет её воздействие на правое и левое полушарие головного мозга; активизацию мышления, воображения, памяти, психических процессов. Также сказкотерапия воздействует на глубинные структуры психики; язык эмоциональных, творческих личностей, сопротивляющихся личностей (строптивных, с негативизмом), передает информацию в сжатом виде, а также субъективные впечатления, переживания в стереотипной форме. Обогащает

модель мира; метафорические выражения, требования к ним; стереотипность (золотые руки; ежовые рукавицы; белая ворона, синий чулок).

Сказкотерапия соответствует ментальности, образованию, этническим требованиям (национальные, областные особенности) и возрасту [14, с.46].

Сказкотерапия – означает «лечение сказкой». Этот метод, использующий сказочную форму для интеграции личности, развития творческих способностей, расширение сознания, совершенствования взаимодействия с окружающим миром. У детей тексты сказок вызывают эмоциональный резонанс. Образы сказок обращаются одновременно к двум психическим уровням к уровню сознания и подсознания, что создает особые возможности при коммуникации. Сказки дают возможность мечтать, активизируют творческий потенциал, передают знания о мире и человеческих взаимоотношениях [13, с. 71].

Сказкотерапия многопланова, она включает различные методы, техники и формы работы, направленные на решение психодиагностических, коррекционных, развивающих и терапевтических задач. К классическим формам работы можно

отнести рассказывание сказок и их анализ, сочинение историй, переписывание и дописывание авторских и народных сказок, решение сказочных задач, драматизацию сказок, проигрывание эпизодов, а также введение в сказку новых персонажей. Помимо этого, активно используются арт-терапевтические техники (рисование сказок), сказочная куклотерапия, телесно-ориентированные техники, подбор музыки к сказке, составление рекламы сказки, написание песенки для главного героя. Все это позволяет в рамках групповых коррекционно-развивающих занятий использовать сказкотерапию для работы с большинством причин и проявлений тревожности. Сказкотерапия является значимым инструментом развития ребенка. В процессе слушания, придумывания и обсуждения сказки у ребенка развиваются фантазия, творчество. Он осваивает основные механизмы поиска и принятия решений.

При сочинительстве сказок дети с высоким уровнем тревожности чаще всего придумывают необратимый сюжет (часто происходят действия в лесу). Дети со средним уровнем тревожности используют сюжеты с перевоплощением, изменениями в образе героя, часто для героев встречаются преграды и

присутствуют помощники. Дети с низким уровнем тревожности выбирают сюжеты в содержании, которых проигрывается ценность отношений (дружеских, родственных).

Уникальность сказкотерапии в том, что она уместает в себе всё, начиная от диагностики до коррекции, включая профилактику и развитие индивидуальности.

А.А. Осипова отмечает, что данный метод важен для интеграции личности, развития творческих способностей, расширения сознания, совершенствования взаимодействий с окружающим миром.

Институт сказкотерапии (Санкт-Петербурга) приводит следующую типологию сказок:

- дидактические сказки формируются преподавателями для «упаковки» тренировочного, учебного материала. Присутствие абстрактных знаков (чисел, букв, звуков, арифметических действий) одушевляются, формируется вымышленный, сказочный облик мира, в котором они обитают;
- психотерапевтические сказки, открывающие глубокий смысл совершающихся происшествий. События, помогающие увидеть совершающееся с другой стороны. Подобные сказки бывают, не

однозначны, не всегда могут заканчиваться счастливо, однако всегда глубоки и проникновенны;

- художественные сказки: авторские необходимы для того, чтобы оказать помощь ребёнку понять собственные внутренние переживания, предпочтительно подобрать для работы с ним авторскую сказку, невзирая в огромное число индивидуальных проекций, народные – это более древнейшие народные сказки в литературоведении которые называются мифами. Древняя база мифов и сказок - целостность личности и природы;
- медиативные сказки успокаивают, расслабляют, вызывают положительные эмоции, настраивают на гармонию с самим собой и окружающими, внушают уверенность в себе, так как в них закладываются лучшие представления о самих себе;
- психокоррекционные сказки [11, с. 21].

С точки зрения Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой, психокоррекционные сказки создаются для мягкого влияния на поведение ребенка, при этом под коррекцией она понимает «замещение» неэффективного стиля поведения на более продуктивный, а также объяснение ребенку смысла происходящего. Целью таких сказок является продуктивное влияние на решение детьми психологических проблем, одним из последствий, которого должно стать изменение поведения.

В сказках можно найти богатый перечень человеческих проблем, и различные способы их решения. Слушая сказки, ребенок накапливает в бессознательном некий символический «банк жизненных ситуаций», который может быть реализован в жизни для решения определенных ситуаций.

Главное различие сказкотерапии от любых других технологий состоит в том, что психологическое влияние совершается на ценностном уровне. Сказки могут предупреждать о последствиях разрушительных поступков, но никак не навязывают важных программ. Принципами сказкотерапии являются:

- довести до рассудка детей, подростков, взрослых сведения о базовых жизненных ценностях;
- приём накопления, восстановления, осмысления жизненных сил;
- многогранность, изменение взаимоотношения личности к обстоятельству совершается вследствие рассмотрения максимального диапазона её границ;
- принцип связи между реальностью, равновесие между реальностью общественной и психологической.

Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева описала движущие силы сказочных игр:

1. Идея.

- Постепенность. Восстановление естественной динамики онтогенеза: постепенно переходим от ощущений к высшим психическим функциям, от невербальных форм взаимодействия к вербальным. При этом наращиваем словарный запас и связываем «низшие» психические функции с «высшими».
- Обмен. Получая что-либо в игре от кого-то, ребенок что-то отдает. Таким образом, поддерживается гармоничное равновесие. Приобретая что-либо в сказочной стране, ребенок тоже делает символический подарок.

2. Средства.

- Оживотворение. Наделение абстрактных или неодушевленных объектов свойствами живых существ.
- Визуализация. Мысленное наделение оживотворенного существа некой персоналией из арсенала знакомых образов растительного, животного, человеческого, сказочного, предметного и иного знакомого мира.
- Ограничение. Введение антагонистического образа, либо «правило-ограничитель».

3. Объекты.

- Внутренние. Я ощущения (5 модальностей), движения, чувства, желания; черты характера, мотивы, идеи, мысли и прочие «продукты» внутренней психической активности.
- Внешние. Предметы и объекты окружающего мира: живая и неживая природа, люди, взаимоотношения между ними [15, с.8].

Главным средством психологического воздействия в сказкотерапии является метафора, как ядро любой сказки.

Л.В. Филиппова, Ю.А. Лебедев, И.Н. Кольцова, А.М. Фирсова, А.А. Осипова в своих исследованиях выделяют функции сказки, которые важны для организации деятельности:

- креативная функция раскрывается через формирование, развитие творческого воображения и пробуждают эстетический потенциал ребенка;
- функцию социализации, то есть приобщение подрастающего поколения к опыту человечества;
- педагогическая функция сказки, реализуется в бесценных нравственных уроках. Важно отметить, что сказкотерапия обращена, прежде всего, к интеллекту и к разуму человека, сказкотерапия воздействует в основном на эмоциональную сферу личности;
- культурно-этническая функция сказки, основана на отражении в сказках традиций, обычаев, хозяйственно-бытового уклада;
- лексико-образная функция сказки, отражается в ее способности формировать языковую культуру обучающегося, развивать внутреннюю слухоречевую память ребенка;
- реабилитационная функция способствует возникновению более оптимистического взгляда на жизнь и окружающие события;

– функция сотворчества ребенка и взрослого, реализуемая в процессе чтения, обсуждения [23, с.229-230].

Часто в сказочной форме школьники знакомятся с подобными трудностями и эмоциями, как преданность и предательство, бескорыстность и жадность, доблесть и подлость. В сказках всё данное показано открыто для восприятия детей, и в то же время совсем не примитивно.

По мнению Р.М. Ткач сказка обретает силу только тогда, когда соблюдены определенные правила ее создания:

- она должна быть в чем-то идентичной проблеме ребенка, но, ни в коем случае не иметь с ней прямого сходства;

- она должна предлагать замещающий опыт, используя который ребенок может сделать новый выбор при решении своей проблемы. Либо должна быть помощь со стороны психолога.

- сказочный сюжет должен разворачиваться в определенной последовательности [39, с 118].

Результативность коррекционной деятельности зависит от согласованности действия психолога и обучающегося, но не состоит забывать о том, что, выйдя из кабинета психолога, ребенок попадает в окружение сверстников и семьи, где должны быть благоприятные межличностные отношения.

В статье Н.А. Балашовой описаны педагогические условия, позволяющие обеспечить положительный результат коррекции тревожности младших школьников:

- осуществление индивидуального подхода в процессе коррекции с ориентацией на «зону ближайшего развития», включение форм фронтальной и дифференцированной помощи, оценки результатов деятельности по критерию относительной успешности;
- создание охранительно-гигиенических условий организации занятия и отдыха, учёт отклонений в состоянии здоровья, нервной системы, соответствие учебной нагрузки особенностям обучающегося;
- активизация ближайшего социального окружения в процессе работы с семьей, направленная на выработку общих стратегии действий [4, с.249].

Применение сказкотерапии поможет ребенку обрести собственную внутреннюю устойчивость, а значит, прежде всего, лучше узнать, понять и принять себя, – тогда изменится взгляд на мир, легче будет понять и принять других: от самых близких до случайных встречных. Сказка начинается с интереса, а все, что вызывает интерес проникает во внутренний мир человека быстрее и глубже [29, с. 14].

Таким образом, результативность применения сказки в период младшего школьного возраста

гарантируется особенностью работы детей в данном возрасте, а кроме того, привлекательной мощностью данного литературского жанра, который позволяет легко мечтать и выдумывать, и фантазировать.

Психокоррекция с использованием сказки связана с рождением у личности новых творческих потребностей и методов их удовлетворения. Данное процедура воспитания внутреннего мира детей, его гармоничного мироощущения, что делается основой для созидательных действий согласно взаимоотношению к себе, родным, окружающему вокруг обществу.

Вывод по 1 главе

Таким образом, нами было выявлено, что первый класс школы – один из наиболее существенных критических периодов в жизни детей. Поступление в школу для многих из них – эмоционально-стрессовая ситуация: изменяется привычный стереотип, возрастает психоэмоциональная нагрузка. От того, как пройдет адаптация на первом году обучения, во многом зависит работоспособность и успеваемость в последующие годы.

При поступлении в школу на ребенка влияет комплекс факторов: классный коллектив, личность педагога, изменение режима, непривычно

длительное ограничение двигательной активности, появление новых, не всегда привлекательных обязанностей. Организм приспосабливается к этим факторам, мобилизуя для этого систему адаптивных реакций.

Школа с первых же дней ставит перед ребенком ряд задач. Ему необходимо успешно овладеть учебной деятельностью, освоить школьные нормы поведения, приобщиться к классному коллективу, приспособиться к новым условиям умственного труда и режиму. Известно, что школьное обучение всегда сопровождается повышением тревожности у детей.

Проявления тревожности в детском возрасте относится к числу одних из самых острых и актуальных проблем психологии. На сегодняшний день возросло количество тревожных детей, которые отличаются эмоциональной неустойчивостью, повышенным беспокойством, неуверенностью, сниженной мотивацией учения. Некоторый оптимальный уровень тревоги просто необходим, так как он активизирует обучение, делает его более эффективным. Но когда уровень тревожности превышает этот оптимальный предел, школьника охватывает паника. Стремление избежать неуспеха

также усиливает страх неудачи. В результате всевозрастающая тревожность становится неизбежным препятствием, преодолеть который может помочь метод сказкотерапии.

Сказка выявляет творческий потенциал школьника, открывает все его ресурсные состояния, учит его видеть свою жизнь со стороны, представляя свое поведение как определенную роль в определенном сюжете. Один из невероятных секретов сказкотерапии, заключается в том, что важным является не только действие метода, но и его последствие. Именно последствие сказкотерапии – это мощная сила, стимулирующая развитие школьника. Работа педагога с использованием сказкотерапии – это бережное прикосновение к душе младшего школьника, мягкая форма коррекции его психоэмоциональных расстройств. С помощью сказки педагог может понять и обсудить с ребенком причины его неуверенности, тревожности, и что не мало важно, ребенок перерабатывает свою проблему через собственный эмоциональный фон.

Глава 2. Эмпирическое исследование коррекции школьной тревожности у первоклассников средствами сказкотерапии

2.1 Методы и организация исследования

Эмпирический этап исследования был организован на базе Кировского областного государственного общеобразовательного бюджетного учреждения «Средняя школа села Архангельское Немского района». В исследовании принимали участие 13 обучающихся 1 класса. Исследование проводилось с сентября по ноябрь 2020 года.

Исследование проводилось в два этапа:

1. Констатирующий. Подобраны методики и проведено диагностическое исследование с целью выявления тревожности у первоклассников;
2. Коррекционный. Разработана и проведена программа с использованием сказкотерапии, направленной на коррекцию тревожности первоклассников.

В исследовании принимали участие 13 обучающихся 1 класса, из них 8 девочек и 5 мальчиков в возрасте 7 лет.

При проведении исследования использовался следующий психодиагностический инструментарий

для выявления уровня тревожности: шкала явной тревожности для детей CSAM (адаптированный А.М. Прихожан); методика «Тест тревожности» Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен; опросник школьной тревожности Филлипса.

Шкала явной тревожности для детей CSAM

Цель: выявление тревожности как относительно устойчивого образования у детей 7–12 лет.

Тест хорошо зарекомендовал себя при решении следующих практических задач:

- выявление групп риска с точки зрения профилактики и сохранения психического здоровья детей;
- анализ характера эмоциональных проблем детей;
- профилактика «срывов», связанных с экзаменационными, конкурсными, соревновательными и другими стрессовыми условиями, предъявляющими повышенные требования к нервно-психическому состоянию школьника;
- выявление причин школьной дезадаптации;
- в психогигиенических целях – для определения оптимального расписания занятий, режима труда и отдыха, общей и учебной нагрузки и т. п.;
- при анализе факторов, связанных с повышенной утомляемостью школьника, нарушениях сна и др.;
- при определении целесообразности посещения ребенком группы продленного дня;

– в работе с детьми и родителями, в том числе выявление соотношения тревожности детей и родителей/педагогов (при проведении с родителями/педагогами взрослого варианта шкалы). Шкала явной тревожности для детей CSAM, содержит 53 предложения. Данную методику можно проводить как индивидуально, так и в группе. Вопросы теста представлены в Приложении 1. Обработка и интерпретация результатов теста

Предварительный этап

1. Просмотреть бланки и отобрать те, на которых все ответы одинаковы (только «верно» или только «неверно»). Как уже отмечалось, в CSAM диагностика всех симптомов тревожности подразумевает только утвердительный ответ («верно»), что создает при обработке трудности, связанные с возможным смещением показателей тревожности и склонности к стереотипии, которая встречается у младших школьников. Для проверки следует использовать контрольную шкалу «социальной желательности», предполагающую оба варианта ответа. В случае выявления левосторонней (все ответы «верно») или правосторонней (все ответы «неверно») тенденции полученный результат следует рассматривать как сомнительный. Его следует тщательно проконтролировать с помощью независимых методов.
2. Обратить внимание на наличие ошибок в заполнении бланков: двойные ответы (т. е.

подчеркивание одновременно и «верно», и «неверно»), пропуски, исправления, комментарии и т. п. В тех случаях, когда у испытуемого ошибочно заполнено не более трех пунктов субшкалы тревожности (вне зависимости от характера ошибки), его данные могут обрабатываться на общих основаниях. Если же ошибок больше, то обработку проводить нецелесообразно. Следует обратить особое внимание на детей, которые пропускают или дают двойной ответ на пять или более пунктов СМАС. В значительной части случаев это свидетельствует о затрудненности выбора, трудностях в принятии решения, попытке уйти от ответа, т. е. является показателем скрытой тревожности.

Основной этап

1. Подсчитываются данные по контрольной шкале – субшкале «социальной желательности».
2. Подсчитываются баллы по субшкале тревожности.
3. Первичная оценка переводится в шкальную. В качестве шкальной оценки используется стандартная десятка (стены). Для этого данные испытуемого сопоставляются с нормативными показателями группы детей соответствующего возраста и пола.

Методика «Тест тревожности» Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен

Цель: определение уровня тревожности.

Методика «Тест тревожности» (Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен) предназначена для детей 4-8 лет, состоит

из 14 рисунков, которые представляют собой типичную жизненную ситуацию для ребенка.

Проективная методика представлена в Приложении 2.

Обработка и интерпретации результатов

Протоколы каждого ребенка подвергаются количественному и качественному анализу.

Количественный анализ:

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

$$\text{ИТ} = \frac{\text{Число эмоциональных негативных выборов}}{14} \times 100\%$$

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

- высокий уровень тревожности (ИТ выше 50%);
- средний уровень тревожности (ИТ от 20 до 50%);
- низкий уровень тревожности (ИТ от 0 до 20%).

Качественный анализ

Каждый ответ ребенка анализируется отдельно.

Делаются выводы относительно возможного характера эмоционального опыта ребенка в данной (и подобной ей) ситуации. Особенно высоким проективным значением обладают «Одевание»,

«Укладывание спать в одиночестве», «Еда в одиночестве». Дети, делающие в этих ситуациях отрицательный эмоциональный выбор, вероятнее всего, будут обладать высоким ИТ; дети, делающие отрицательные эмоциональные выборы в ситуациях, изображенных на «Ребенок и мать с младенцем», «Умывание», «Игнорирование» и «Собирание игрушек», с большей вероятностью будут обладать высоким или средним ИТ.

Как правило, наибольший уровень тревожности проявляется в ситуациях, моделирующих отношения, ребенок-ребенок «Игра с младшими детьми», «Объект агрессии», «Игра со старшими детьми», «Агрессивное нападение», «Изоляция». Значительно ниже уровень тревожности в рисунках, моделирующих отношения ребенок – взрослый «Ребенок и мать с младенцем», «Выговор», «Игнорирование», «Ребенок с родителями», и в ситуациях, моделирующих повседневные действия «Одевание», «Укладывание спать в одиночестве», «Умывание», «Собирание игрушек», «Еда в одиночестве».

Опросник школьной тревожности Филлипса

Цель: определение уровня и характера тревожности, связанной со школой детей младшего и среднего

школьного возраста, оценка эмоциональных особенностей отношений ребенка со сверстниками и учителями.

Показатели этого теста дают представление как об общей тревожности — эмоциональном состоянии ребенка, связанном с различными формами его включения в жизнь школы, так и о частных видах проявления школьной тревожности.

Тест состоит из 58 вопросов, которые можно зачитывать школьникам, а можно предлагать в письменном виде. На каждый вопрос требуется ответить однозначно: «да» или «нет».

Подробное описание теста представлено в Приложении 3.

Обработка и интерпретация результатов

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

Например, на 58-й вопрос ребенок ответил «да», в то время как в ключе этому вопросу соответствует «—» , то есть ответ «нет». Ответы, не совпадающие с ключом, это проявления тревожности. При обработке подсчитывается:

1. Общее число несовпадений по всему тесту. Если оно больше 50% от общего числа вопросов, можно

говорить о повышенной тревожности ребенка, если больше 75% – о высокой тревожности.

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

2.2 Результаты констатирующего эксперимента

В процессе исследования по методике «Шкала явной тревожности для детей CSAM (адаптированный А.М. Прихожан)» выяснилось, что очень высоким уровнем тревожности (группа риска) обладает 1 обучающийся (8%), явно повышенной тревожностью (носит «разлитой», генерализированный характер) обладают 6 человек (46%). Несколько повышенная тревожность выявлена у 2 человек (15%), у этих детей тревожность часто бывает связана с ограниченным кругом ситуации, определенной сферой жизни. У остальных обучающихся (31%) определяется нормальный уровень тревожности, который необходим для адаптации и продуктивной

деятельности. Результаты по уровням тревожности представлены на рисунке 1, а по каждому обучающемуся представлены в Приложении 4. По результатам исследования уровня тревожности по методике «Шкала явной тревожности для детей CSAM (адаптированный А.М. Прихожан)» можно сделать вывод о том, что у первоклассников преобладает межличностное напряжение, страхи и общее беспокойство.



Рисунок 1. Уровень тревожности первоклассников по методике CSAM.

Результаты исследования уровня тревожности первоклассников по методике «Тест тревожности» авторы Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен было выявлено, что высоким уровнем тревожности обладают 7 обучающихся (54%), средний уровень тревожности проявили 3 ребенка (23%), и низкий уровень тревожности продемонстрировали также 3 обучающихся (23%). Результаты исследования по методике «Тест тревожности» авторы Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен представлены на рисунке 2 и Приложении 5.



Рисунок 2. Уровень тревожности первоклассников (по методике «Тест тревожности» Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен).

Результаты исследования уровня тревожности первоклассников по методике «Опросник школьной тревожности Филлипса» отражены на рисунке 3.



Рисунок 3. Гистограмма результатов исследования уровня тревожности младших школьников (Опросник школьной тревожности Филлипса).

По шкале общая школьная тревожность у 23% детей был выявлен высокий уровень тревожности, повышенный уровень у 46%. Это общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы. К ним относятся:

– Переживание социального стресса – это эмоциональное состояние ребёнка, на фоне которого развиваются его социальные контакты, прежде всего со сверстниками. По данной форме эмоционального состояния ребенка высокий уровень был выявлен у 31% первоклассников, повышенный уровень у 53%.

- Фрустрация потребности в достижении успеха – неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребёнку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата. Высокий уровень по данной форме эмоционального состояния показали 38,5% учащихся первоклассников, с повышенным уровнем 54%.
- Страх самовыражения – негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряжённых с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей. По данной форме эмоционального состояния с высоким уровнем 38,5% исследуемых, с повышенным также 38,5% от общего числа.
- Страх ситуации проверки знаний, который выражается в негативном отношении и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно публичной) знаний, достижений, возможностей. В данной форме эмоционального состояния детей 38,5% первоклассников показали высокий уровень, с повышенным 23%.
- Страх не соответствовать ожиданиям окружающих представляется в ориентации на значимость других в оценке своих результатов, поступков и мыслей, тревога по поводу оценок. По данной форме эмоционального состояния с высоким уровнем было выявлено 46% от общего числа первоклассников, с повышенным 38,5%.
- Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу выражена в особенности

психофизиологической организации, снижающей приспособляемость ребёнка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды. Нами было выявлено 31% детей с высоким уровнем, с повышенным 8% от общего числа первоклассников. – Проблемы и страхи в отношениях с учителями – общий негативный эмоциональный фон отношений с взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребёнка. По данной форме эмоционального состояния с высоким уровнем детей не выявлено, с повышенным 48% от общего числа испытуемых первоклассников.

По шкалам общая школьная тревожность, фрустрация потребности в достижении успеха, страх ситуации проверки знаний выявлены высокие значения. В соответствии с данными проблемами мы старались подобрать соответствующие сказки в реализуемой программе.

Таким образом, по результатам исследования по методике «Опросник школьной тревожности Филлипса» мы выделили группу обучающихся (8 человек), имеющих высокий уровень тревожности, а также они показали очень высокий и явно повышенный уровень тревожности по методике «Тест тревожности» (Р. Тэмпл, М.Дорки, В. Амен и

по шкале явной тревожности для детей CSAM, адаптированный А.М. Прихожан.

Детей с высоким уровнем тревожности мы разделили на контрольную и экспериментальную группы. В контрольную группу вошло 4 человека, из них 1 мальчик и 3 девочки. В экспериментальную группу вошли 4 человек, из них 2 мальчика и 2 девочки. В контрольной группе детей будет реализована разработанная программа, а в экспериментальной нет.

2.3. Программа коррекции школьной тревожности у первоклассников средствами сказкотерапии

Пояснительная записка

В настоящее время у младших школьников наблюдается повышенный уровень тревожности. Такие дети имеют низкую самооценку, испытывают постоянное переживание неуверенности, неопределенности, двойственности, незащищенность, отсутствие опоры в близком окружении и беспомощность. Исходя из этого, появляется необходимость коррекции данного состояния, так как личность ребенка еще только формируется и возможно проведение успешной

коррекционной работы. Одним из средств, позволяющих эффективно реализовать данный процесс, на наш взгляд, является сказкотерапия. Сказка выполняет множество функций. Одной из важнейших функций является информативная функция: через анализ придуманной ребенком сказки психолог получает информацию о его жизни, актуальном состоянии, способах преодоления трудностей и мировоззренческих позициях. Сказка позволяет творчески взглянуть на проблему: дополняя сказку, ребенок преодолевает самоограничения и обогащает свою жизнь [21, с. 34]. Данная программа по коррекции школьной тревожности первоклассников может быть использована педагогами-психологами, а также педагогами начальных классов на факультативных занятиях, вместо классного часа.

Эта форма работы:

- способствует сплочению коллектива;
- позволяет работать на ценностном уровне;
- стимулирует способность к размышлению;
- развивает ребенка относительно самого себя;
- проводит профилактику;
- работает на перспективу;
- позволяет работать с большим количеством людей одновременно;

- помогает снять остроту проблемы, а порой полностью решить ее за одну встречу с психологом;
- не требует длительной подготовки;
- имеет доступную форму подачи информации [2, с. 9-10].

При составлении программы мы опирались на авторские разработки О.В. Защириной, Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой, Е.К. Лютовой, Р.М. Ткач, Г.Б. Мониной, О.Е. Хухлаевой, С.А. Черняевой.

Программа разработана в соответствии с международными правовыми документами:

Декларацией прав ребенка, Конвенцией о правах ребенка. В соответствии с правовыми актами РФ: проектом Конституции Российской Федерации; Семейным кодексом РФ; Законом РФ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ» от 24. 07. 1998г. № 124-ФЗ (в редакции от 30. 06. 2007г.); Федеральным законом РФ «Об образовании»; Письмом РФ от 22.01.1998 г. № 20–58-07 ин/20 – 04 «Об учителях-логопедах и педагогах-психологах учреждений образования»; Приказом № 1515 от 22.07.1998 г. «О содержании деятельности педагога-психолога в образовательном учреждении»; Письмом Министерства образования РФ № 28–51– 513/16 от 27.06.2003г. «Методические рекомендации по

психолого-педагогическому сопровождению обучающихся в учебно-воспитательном процессе в условиях модернизации образования»;

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15. 05. 2013 № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4. 1.3049-13» [43].

Цель: коррекция тревожности у младших школьников средствами сказкотерапии.

Задачи программы:

- 1) Снизить уровень тревожности первоклассников.
 - 2) Повышать самооценку детей, их уверенность в себе, формирование внутренней позиции.
 - 3) Развивать способность первоклассников управлять собой в волнующих ситуациях и преодолевать эмоционально-отрицательные переживания.
 - 4) Снимать мышечное и эмоциональное напряжение.
- Форма работы – групповая.

Условия реализации программы: данная программа коррекции школьной тревожности первоклассников «Дорога в сказку», рассчитана на 2 месяца, состоит из 10 занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Продолжительность занятий 35 – 40 минут.

Оптимальное количество детей 4 – 6 человек.

Принципы реализации программы: принцип гуманности; принцип сотрудничества; принцип взаимосвязи; деятельностный принцип; принцип доступности; принцип активности.

Предполагаемые результаты: повышение самооценки, уверенности в себе, сформируется внутренняя позиция; разовьется способность управлять собой в волнующих ситуациях и преодолевать эмоционально-отрицательные переживания; понизится эмоциональное напряжение, устранится мышечное напряжение. Оценка эффективности реализации программы – результаты диагностических методик до и после занятия. Используются следующие методики: методика «Тест тревожности» Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен; шкала явной тревожности для детей SMAS, опросник школьной тревожности Филлипса. Групповые сказкотерапевтические занятия имеют свою структуру, которая предложена Международным институтом комплексной сказкотерапии. Данной структурой рекомендуется при составлении коррекционных программ. [42].

Таблица 3.- Структура сказкотерапевтического занятия

Этап	Назначение	Содержание
1.Ритуал	Создать настрой на «входа» в сказку совместную работу, «войти в сказку»	Коллективные упражнения. Например, взявшись за руки в кругу, все смотрят на свечу или передают друг другу мячик; или др. упражнение на сплочение группы
2. Повторение	Вспомнить то, что делали в прошлый раз и какие выводы для себя сделали, какой опыт приобрели, чему научились.	Ведущий задает участникам вопрос, что они помнят, использовали ли они новый опыт.
3.Расширение	Расширить представления ребенка о чем-либо.	Ведущий рассказывает или показывает новую сказку. Предлагает попробовать, помочь какому-либо существу из сказки.

4.Закрепление	Приобретение нового опыта, проявление новых качеств личности.	Ведущий проводит игры, позволяющие приобрести новый опыт; совершаются символические путешествия, превращения.
5.Интеграция	Связать новый опыт с реальной жизнью.	Ведущий обсуждает и анализирует вместе с участниками, в каких ситуациях из жизни они могут использовать тот опыт, что приобрели.
6.Резюмирование	Обобщить приобретенный опыт, связать его с уже имеющимся.	Ведущий подводит итог занятия. Четко проговаривает последовательность происходившего на занятии, подчеркивает значимость приобретенного опыта.
7.Ритуал «выхода» из сказки	Закрепить новый опыт, подготовить к взаимодействию в привычной среде.	Повторение ритуала «входа» в занятие с дополнением

Тематическое планирование программы коррекции школьной тревожности первоклассников «Дорога в сказку» представлено в таблице 4.

Таблица 4. Тематическое планирование

Занятие	Часы	Цель занятия	Упражнения, сказки	Цель упражнений/ направленность сказки
Занятие 1 Сказка наш друг	1	Объединить детей совместной деятельностью, заинтересовать в занятиях	Упражнение Метаморфозы Сказка про братьев Бом и Минь. (Продолжить и проиграть сказку) Упражнение Мой сказочный герой (с дополнением)	Знакомство участников группы, создание доверительной атмосферы Тревожность, общая боязнь Проанализировать полученные знания, выделить главное
Занятие 2 Любимая сказка	1	Формирование навыков для преодоления тревожности и напряжения у детей	Упражнение Закончи предложение Сказка о Воронёнке Упражнение Я больше не боюсь Упражнение Росточек под солнцем (с дополнением)	Развитие воображения, применение сказочной метафоры для коррекции самооценки Неуверенность. Боязнь самостоятельности. Тревожность и боязливость Научить детей распознавать свои школьные страхи, помочь найти способы их преодоления Проанализировать полученные знания, выделить главное
Занятие 3 Добрые сказки	1	Повышение мотивации в работе с собственными чувствами, страхами, обучение навыкам расслабления и саморегуляции	Игра Четыре стихии Сказка Маленький котёнок Упражнение Продумай заранее Упражнение Все, у кого	Снять психоэмоциональное напряжение; развитие и осознание детьми своих личностных возможностей и творческих способностей Трудности в общении со сверстниками. Чувство неполноценности. Одиночество Формирование навыков силы воли и преодоления тревожных ситуаций Проанализировать полученные знания, выделить главное

(с дополнением)				
Занятие 4 Вместе не страшно	1	Формирование навыков саморегуляции для снижения тревожности и напряжения	Игра Ладошки	Установление контакта между детьми, снятие зажимов
			Сказка Как лошадка Лу стала храброй	Профилактика немотивированных страхов. Расширение эмоционального опыта в ситуациях межличностного взаимодействия
			Упражнение «Даже если ... в любом случае...»	Формирование навыков саморегуляции.
			Упражнение «Трамвайчик»	Формирование чувства общности у детей и доброжелательного отношения друг к другу.
Занятие 5 Ничего я не боюсь	1	Формирование уверенности в себе и навыков для снижения тревожности и напряжения	Упражнение Что я люблю делать	Формирование чувства общности у детей, формирование доброжелательного отношения друг к другу
			Сказка Мышонок и темнота	Страх темноты, повышенная тревожность. Ночные кошмары. Общая боязливость
			Игра «Я»	Формирование навыков преодоления тревожности
			Упражнение Что я люблю делать (с дополнением)	Проанализировать свои чувства
Занятие 6 Небоюська	1	Формирование уверенности в себе и навыков для снижения тревожности и напряжения	Упражнение Поменяйтесь местами	Формирование чувства общности у детей, формирование доброжелательного отношения друг к другу
			Сказкой Полезная Боюська	Страх темноты. Повышенная тревожность
			Упражнение Магазин	Формирование навыков преодоления тревожности
			Упражнение Поменяйтесь местами (с дополнением).	Проанализировать свои чувства
Занятие 7 Волшебная палочка	1	Формирование уверенности в себе и навыков для снижения тревожности и напряжения	Упражнение Щепки на реке	Формирование чувства общности у детей, формирование доброжелательного отношения друг к другу
			Сказка Кенгурёнок Вася	Проблемы в учебе, вызванные страхом трудностей. Чувство неполноценности. Неуверенность
			Упражнение Волшебная палочка	Формирование навыков преодоления тревожности
			Упражнение Щепки на реке (с дополнением)	Проанализировать свои чувства
Занятие 8 Мы вместе	1	Формирование уверенности в себе и навыков для снижения тревожности и напряжения	Упражнение Никто не знает, что я	Формирование чувства общности у детей, формирование доброжелательного отношения друг к другу
			Сказка Случай в лесу	Неуверенность в себе. Тревожность. Страх самостоятельных действий
			Упражнение Лимон	Формирование навыков преодоления тревожности
			Упражнение	Проанализировать свои чувства

Занятие 9 Храбрецы	1	Формирование уверенности в себе и навыков для снижения тревожности и напряжения	Никто не знает, что я (с дополнением)	Формирование чувства общности у детей, формирование доброжелательного отношения друг к другу
			Упражнение Кто это?	Высокая тревожность, боязливость.
			Сказка Девочка Надя и Баба	Чувство вины за нарушение родительских запретов
			Упражнение Храбрец	Формирование навыков преодоления тревожности
Занятие 10 Спасибо	1	Формирование уверенности в себе и навыков для снижения тревожности и напряжения	Упражнение. Кто это? (с дополнением)	Проанализировать свои чувства
			Упражнение Мой сосед слева	Формирование чувства общности у детей, формирование доброжелательного отношения друг к другу
			Сказка о Ежонке	Тревожность. Боязливость. Неспособность постоять за себя. Трудности в опознавании своих поступков и их контролировании
			Упражнение Чемодан	Обобщение полученных знаний и умений
			Упражнение Спасибо!	Проанализировать свои чувства

Подробная разработка занятий представлена в Приложении 6.

Заключение

На основании проделанной работы и анализа литературы, можно сделать вывод, что проблема школьной тревожности первоклассников актуальна в настоящее время. Для достижения поставленной цели в работе, мы рассмотрели психолого-педагогические особенности первоклассников в период адаптации к школе, понятие тревожности у первоклассников и сказкотерапию как метод коррекции для снижения уровня тревожности. При анализе научной литературы было выделено, что тревожность — это свойство человека находиться в состоянии беспокойства, испытывать тревогу и страх в особых ситуациях, но тревожность в младшем школьном возрасте еще не является устойчивой чертой характера и относительно обратима при проведении соответствующих психолого-педагогических мероприятий.

Одним из наиболее эффективных методов в психокоррекционной работе с первоклассниками является использование сказкотерапии.

Сказкотерапия не только обладает большой привлекательностью и ценностью, но также является универсальным и очень доступным в практической работе психолога.

Чтобы существенно снизить тревожность ребенка, необходимо педагогам и родителям, воспитывающим ребенка, обеспечить реальный успех ребенка в какой-либо деятельности, работать «в одном русле». Поэтому вопрос коррекции школьной тревожности первоклассников стоит очень остро, потому как повышенный уровень тревожности детей является проявлением неблагополучия личности в дальнейшем.

Нами было проведено исследование в два этапа. Использовались следующие методики: методика «Тест тревожности» Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен; шкала явной тревожности для детей CSAM (адаптированный А.М. Прихожан); опросник школьной тревожности Филлипса.

В результате исследования выявлена группа детей с высоким и явно повышенным уровнем тревожности, учитывая результаты диагностик, была разработана программа коррекции школьной тревожности у первоклассников средствами сказкотерапии.

Нами была выдвинута гипотеза, что проведение программы коррекции школьной тревожности средствами сказкотерапии с первоклассниками способствует снижению у них школьной тревожности.

После проведения программы планируется провести повторное исследование по выявлению уровня тревожности первоклассников

Таким образом, мы выясним, действительно ли программа снижает уровень школьной тревожности у первоклассников. Цели и задачи, поставленные в работе, выполнены.

Библиографический список

1. Айдарова, Л.И. Психологические проблемы обучения младших школьников русскому языку. — М.: Педагогика, 1978. — 144 с.
2. Амбросьева, Н.Н. Классный час с психологом: сказкотерапия для школьников: методическое пособие. — 3-е изд.; перераб. и доп. — М.: Планета, 2018. — 272 с.
3. Амонашвили, Ш.А. Педагогическая симфония. — Екб., 1993. — Т. 3.;— 140 с.
4. Балашова, Н.А. Содержание деятельности педагога по коррекции тревожности младшего школьника во взаимодействии с семьей // Вестник Пятигорского государственного лингвистического университета. 2010. — № 3. — 249 — 252 с.
5. Безрукова, С.Б. Особенности работы с детьми младшего школьного возраста / С. Б. Безрукова // Начальная школа. Воспитательная работа. 2014. — № 3 — с.20 URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=26035828>
6. Белкин, А.С. Ситуация успеха. Как ее создать: Кн. для учителя. - М.: Просвещение, 1991. — 176 с.
7. Бородич, И.Ю. Использование сказкотерапии в коррекционно-развивающей работе: учеб.-метод. пособие / М-во образования Респ. Беларусь, Баранов. гос. ун-т, Каф. психологии; [сост.: И.Ю. Бородич]. — Барановичи: РИО БарГУ, 2007. — 113 с.
8. Брель, Е.Ю., Гайдук, С.В. Проблемы развития тревожности у младших школьников // Сибирский

психологический журнал. 2000. – №12. – с. 79-84.

URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=15962617>

9. Варламова, А.Я. Школьная адаптация /А.Я.

Варламова; ВГПУ, Институт проблем личностно ориентированного образования. – 2-е изд. – Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2005. – 204 с.

10. Вахтель, Л.В., Климова, Н. Е. Соотношение понятий «Тревожность» и «Школьная тревожность» в отечественной и зарубежной литературе/ Л.В.

Вахтель, Н.Е. Климова // Сборник статей VI Международной научно-практической конференции – Пенза.: Наука и просвещение, 2019. – 241-243 с.

URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=37316577>

11. Вачков, И.В. Сказкотерапия в работе детского психолога // Психолог в детском саду. 2014. № 6. 50-55 с. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=21810231>

12. Выготский, Л.С. Кризис семи лет // СС в 6 т. – М, 1984. – Т. I. – 376 с.

13. Желонкина, Ю.Н. Сказкотерапия как средство коррекции школьной тревожности у детей-сирот Ю.Н. Желонкина// Сибирский федеральный институт, Лесосибирский педагогический институт. 2019. – 69-73 с. URL:

<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=39538338>

14. Зеленко, О.В. Современные технологии сказки для психолого-педагогической работы с детьми и подростками // Эксперимент и инновации в школе. 2015. №5. С. 45-49. URL:

<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=25006728>

15. Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д. Тренинг по сказкотерапии / Под ред. Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева. – СПб.: Речь. 2006. – 176 с.
16. Зинченко, Е.В. Использование арт-терапии в коррекции тревожности младших школьников // Северо-Кавказский психологический вестник. 2009. № 7/2. С. 42-46. URL:
<https://elibrary.ru/item.asp?id=20318244>
17. Кларин, М.В. Личностные особенности детей первого класса. Рига: НПЦ «Эксперимент», 2014. 176 с.
18. Короткова, Л.Д. Сказкотерапия в школе. Методические рекомендации – М.: ЦГЛ. 2006. – 144 с.
19. Кравцова, Е.Е. Психологические проблемы готовности детей к школе / Е.Е.Кравцова; НИИ дошк. воспитания АПН СССР. – М.: Педагогика, 1991. – 150 с.
20. Лобина, С.А. Коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы младшего школьника: Методические рекомендации для специалистов образовательных учреждений /С.А. Лобина. – Новокуйбышевск, 2008. – 105 с.
21. Логачева О.А., Конакова Е.А. Сказкотерапия в работе с агрессивными детьми: методическое пособие. М.: МГППУ, 2007. – 71 с.
22. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и

аутичными детьми. М.: Издательство «Речь», 2007. — 136 с.

23. Матвеева, Е.О. Сказкотерапия как форма коррекционно-воспитательной работы детской библиотеки // Вестник МГУКИ. 2009. №6(32). С. 227-232. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=13027370>

24. Микляева А.В., Румянцева П.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. — СПб.: Речь, 2004. — 248 с.

25. Милославова, И.А. Адаптация как социально-психологическое явление / И.А. Милославова // Социальная психология и философия. Л.: Наука, 2011. Вып.2. С.13.

26. Мухина, В.С. психология: Учеб. для пед. ин-тов / Под ред. Л.А. Венгера — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Просвещение, 1985. — 272 с.

27. Обухова, Л.Ф. Возрастная психология: учебник для академического бакалавриата/ Л.Ф. Обухова. — М.: Издательство Юрайт, 2016. — 460 с.

28. Пилипчевская, Н.В. Изучение социальной активности: теория и практика //Вестник Томского государственного педагогического университета. Томск. 2008. Серия «Педагогика». — 15–19 с. URL:

<https://elibrary.ru/item.asp?id=11717552>

29. Пономарева, В.И. Там на неведомых дорожках... Из практики сказкотерапии. М.: Академический Проект; Альма Матер, 2008. — 244 с.

30. Пономарева, Е.Ю. Психолог-педагогические особенности первоклассников / Е.Ю. Пономарева//

Материал XXII рязанских педагогических чтений.
Издательство: Рязанский Государственный
университет имени С.А. Есенина, – Рязань. 2015. –
274– 277 с. URL:

<https://elibrary.ru/item.asp?id=41414650>

31. Приходченко, О.Л. Методы оценки адаптивности
среди детей. – Минск, 2013. – 352 с.

32. Прихожан, А.М. Тревожность у детей и
подростков: психологическая природа и возрастная
динамика. – М.:МПСИ; Воронеж: Издательство
НПО «МОДЭК», 2000. –304 с.

33. Прихожан, А.М. Психология тревожности:
дошкольный и школьный возраст. «Питер». 2009. –
304 с.

34. Разумова, Е.М. Изучение особенностей девиаций
подростков в семьях с разведенными родителями //
Сборники конференций НИЦ Социосфера:
MODERN DEVELOPMENTAL PSYCHOLOGY:
MAIN TRENDS AND PROSPECTS OF RESEARCH
October 20–21, 2015. - № 46. - С.89-92 URL:

<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=25293275>

35. Разумова, Е.М., Павлушкина Я.А. Тревожность в
структуре личности // Сборник научных трудов.
Магнитогорск. 2019. – 155-161 с.

36. Ройз, С.А. Волшебная палочка для родителей
//С.А.Ройз. - К.: Ника-Центр, 2005., – 182 с.

37. Сирс Р. Здоровье ребенка от докторов Сирс.
Эксмо. – М. 2017 864 с.

38. Тихомирова, О.А. Понятие тревожности в
современной психологии/ О.А.Тихомирова//

Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию.:2020. – Издательство: Южный университет (ИУБиП). – Ростов-на-Дону. URL:

<https://elibrary.ru/item.asp?id=43033226>

39. Ткач, Р.М. Сказкотерапия детских проблем / Р.М. Ткач. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2008. – 118 с.

40. Хасан, Б.И. Личность начиная с шести. Красноярск. 2013. – 285 с.

41. Храмцова, Н.В. Беспокойные дни//Научно-практический журнал «Здоровье дошкольника». 2015.№7. с. 64

42. Международный институт комплексной сказкотерапии. URL: <http://www.cka3ka-miks.com>

43. [Нормативные документы, регламентирующие работу психолога в системе образования](http://www.vashpsixolog.ru/documentation-school-psychologist/48-normative-documents-russia/1919-norm). URL: <http://www.vashpsixolog.ru/documentation-school-psychologist/48-normative-documents-russia/1919-norm>

Приложение 1

Инструкция к тесту «Шкала явной тревожности для детей CSAM»

На следующих страницах напечатаны предложения.

Около каждого из них два варианта

ответа: верно и неверно. В предложениях описаны события, случаи, переживания. Внимательно прочти каждое предложение и реши, можешь ли ты отнести его к себе, правильно ли оно описывает тебя, твое поведение, качества. Если да, поставь галочку в колонке Верно, если нет – в колонке Неверно. Не думай над ответом долго. Если не можешь решить, верно или неверно то, о чем говорится в предложении, выбирай то, что бывает, как тебе кажется, чаще. Нельзя давать на одно предложение сразу два ответа (т. е. подчеркивать оба варианта). Не пропускай предложения, отвечай на все подряд. Давай потренируемся:

Утверждения	Верно Неверно
1. Ты мальчик.	
2. Тебе нравится играть на улице, а не дома.	
3. Твой любимый урок – математика.	

Примечание: Методика может проводиться как индивидуально, так и в группах, с соблюдением стандартных правил группового обследования. Для детей 7-8 лет предпочтительней индивидуальное проведение. При этом если ребенок испытывает трудности в чтении, возможен устный способ предъявления: психолог зачитывает каждый пункт и фиксирует ответ школьника. При групповом проведении такой вариант предъявления теста, естественно, исключен.

Примерное время выполнения теста – 15-25 мин.

Тестовый материал

Утверждения	Верно Неверно
Тебе трудно думать о чем-нибудь одном.	
Тебе неприятно, если кто-нибудь наблюдает за тобой, когда ты что-нибудь делаешь.	
Тебе очень хочется во всем быть лучше всех.	
Ты легко краснеешь.	
Все, кого ты знаешь, тебе нравятся.	
Нередко ты замечаешь, что у тебя сильно бьется сердце.	
Ты очень сильно стесняешься.	
Бывает, что тебе хочется оказаться как можно дальше отсюда.	
Тебе кажется, что у других все получается лучше, чем у тебя.	
В играх ты больше любишь выигрывать, чем проигрывать.	
В глубине души ты многого боишься.	
Ты часто чувствуешь, что другие недовольны тобой.	
Ты боишься остаться дома в одиночестве.	
Тебе трудно решиться на что-либо.	
Ты нервничаешь, если тебе не удастся сделать то, что тебе хочется.	
Часто тебя что-то мучает, а что – не можешь понять.	
Ты со всеми и всегда ведешь себя вежливо.	
Тебя беспокоит, что тебе скажут родители.	
Тебя легко разозлить.	
Часто тебе трудно дышать.	

Ты всегда хорошо себя ведешь.
У тебя потеют руки.
В туалет тебе надо ходить чаще, чем другим детям.
Другие ребята удачливее тебя.
Для тебя важно, что о тебе думают другие.
Часто тебе трудно глотать.
Часто волнуешься из-за того, что, как выясняется позже, не имело значения.
Тебя легко обидеть.
Тебя все время мучает, все ли ты делаешь правильно, так, как следует.
Ты никогда не хвастаешься.
Ты боишься того, что с тобой может что-то случиться.
Вечером тебе трудно уснуть.
Ты очень переживаешь из-за оценок.
Ты никогда не опаздываешь.
Часто ты чувствуешь неуверенность в себе.
Ты всегда говоришь только правду.
Ты чувствуешь, что тебя никто не понимает.
Ты боишься, что тебе скажут: «Ты все делаешь плохо».
Ты боишься темноты.
Тебе трудно сосредоточиться на учебе.
Иногда ты злишься.
У тебя часто болит живот.
Тебе бывает страшно, когда ты перед сном остаешься один в темной комнате.
Ты часто делаешь то, что не стоило бы делать.
У тебя часто болит голова.
Ты беспокоишься, что с твоими родителями что-нибудь случится.
Ты иногда не выполняешь свои обещания.
Ты часто устаешь.
Ты часто грубишь родителям и другим взрослым.
Тебе нередко снятся страшные сны.
Тебе кажется, что другие ребята смеются над тобой.
Бывает, что ты врешь.
Ты боишься, что с тобой случится что-нибудь плохое.

Ключ к тесту

Ключ к субшкале «социальной желательности»

(номера пунктов CMAS)

– Ответ «Верно»: 5, 17, 21, 30, 34, 36.

– Ответ «Неверно»: 10, 41, 47, 49, 52.

Критическое значение по данной субшкале – 9. Этот и более высокий результат свидетельствуют о том, что ответы испытуемого могут быть недостоверны,

могут искажаться под влиянием фактора социальной желательности.

Ключ к субшкале тревожности

Ответы «Верно»: 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 18, 19, 20, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 31, 32, 33, 35, 37, 38, 39, 40, 42, 43, 44, 45, 46, 48, 50, 51, 53.

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

Тревожность. Таблица перевода «сырых» баллов в стены

Стены Половозрастные группы (результаты в баллах)								
	7 лет		8-9 лет		10-11 лет		12 лет	
	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М
1	0-2	0-3	0	0-1	0-3	0-2	0-6	0-5
2	3-4	4-6	1-3	2-4	4-7	3-6	7-9	6-8
3	5-7	7-9	4-7	5-7	8-10	7-9	10-13	9-11
4	8-10	10-12	8-11	8-11	11-14	10-13	14-16	12-14
5	11-14	13-15	12-15	12-14	15-18	14-16	17-20	15-17
6	15-18	16-18	16-19	15-17	19-21	17-20	21-23	18-20
7	19-21	19-21	20-22	18-20	22-25	21-23	24-27	21-22
8	22-25	22-24	23-26	21-23	26-28	24-27	28-30	23-25
9	26-29	24-26	27-30	24-26	29-32	28-30	31-33	26-28
10	29	27	31	27	33	31	34	29

Примечание к таблице норм:

- д — нормы для девочек,
- м — нормы для мальчиков.

4. На основании полученной шкальной оценки делается вывод об уровне тревожности испытуемого.

Характеристика уровней тревожности

Стены	Характеристика	Примечание
1-2	Состояние тревожности испытуемому не свойственно	Подобное «чрезмерное спокойствие» может иметь и не иметь защитного характера
3-6	Нормальный уровень тревожности	Необходим для адаптации и продуктивной деятельности

7-8	Несколько повышенная тревожность	Часто бывает связана с ограниченным кругом ситуаций, определенной сферой жизни
9	Явно повышенная тревожность	Обычно носит «разлитой», генерализованный характер
10	Очень высокая тревожность	Группа риска

Приложение 2

Тест тревожности Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен.

Методика "Выбери нужное лицо"

Инструкция: В процессе исследования рисунки предъявляются ребенку в строгой

последовательности, один за другим. Показав ребенку рисунок, тестирующий к каждому из них дает инструкцию-разъяснение следующего содержания.

Инструкция.

1. Игра с младшими детьми. «Как ты думаешь, какое лицо будет у ребенка: веселое или печальное? Он (она) играет с малышами»
2. Ребенок и мать с младенцем. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) гуляет со своей мамой и малышом»
3. Объект агрессии. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»
4. Одевание. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка печальное или веселое? Он (она) одевается»
5. Игра со старшими детьми. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) играет со старшими детьми»
6. Укладывание спать в одиночестве. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) идет спать»

7. Умывание. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) в ванной»
8. Выговор. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое?»
9. Игнорирование. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»
10. Агрессивное нападение «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое?»
11. Собираание игрушек. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) убирает игрушки»
12. Изоляция. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое?»
13. Ребенок с родителями. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) со своими мамой и папой»
14. Еда в одиночестве. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) ест».

Во избежание навязывания выборов у ребенка в инструкции чередуется название лица.

Дополнительные вопросы ребенку не задаются.

Выбор ребенком соответствующего лица и словесные высказывания ребенка можно

зафиксировать в специальном протоколе (бланки должны быть подготовлены заранее).



Рис. 1. Игра ребёнка с младшими детьми.
Ребёнок в данной ситуации играет с двумя малышами



Рис. 2. Ребёнок и мать с младенцем.
Ребёнок идёт рядом с матерью, которая везет коляску с младенцем.



Рис. 3. Объект агрессии.
Ребёнок убегает от нападающего на него сверстника



Рис. 4. Одевание. Ребёнок сидит на стуле и надевает ботинки



Рис. 5. Игра со старшими детьми.
Ребёнок играет с двумя детьми, которые старше его по возрасту



Рис. 6. Укладывание спать в одиночестве.
Ребёнок идёт к своей кроватке, а родители не замечают его и сидят в кресле спиной к нему



Рис. 7. Умывание. Ребёнок умывается в ванной комнате



Рис. 8. Выговор.

Мать, подняв указательный палец, строго выговаривает ребёнку за что-то

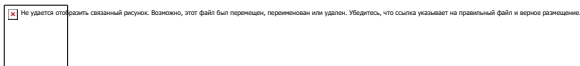


Рис. 9. Игнорирование.

Отец играет с малышом, а более старший ребёнок стоит в одиночестве



Рис. 10. Агрессивное нападение.

Сверстник отбирает игрушку у ребёнка



Рис. 11. Собираение игрушек.

Мать и ребёнок убирают игрушки



Рис. 12. Изоляция.

Двое сверстников убегают от ребёнка, оставляя его в одиночестве



Рис. 13. Ребёнок с родителями.

Ребёнок стоит между матерью и отцом



Рис. 14. Еда в одиночестве.

Ребёнок сидит один за столом

Приложение 3

Методика «Тест тревожности Филлипса»

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне знаний со всем классом?
2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?

3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?
4. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок?
5. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?
6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорит?
7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?
8. Случается ли с тобой, что ты опасаясь высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?
9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?
10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?
11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?
12. Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год?
13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?
14. Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?
15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, что хочешь ты?

16. Сильно ли ты волнуешься перед тем как начать выполнять задание?
17. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?
18. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?
19. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, если ты сделаешь ошибку при ответе?
20. Похож ли ты на своих одноклассников?
21. Выполнив задание, успокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?
22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь?
23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?
24. Верно ли, что большинство ребят относится к тебе по-дружески?
25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?
26. Часто ли мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
27. Боишься ли ты временами вступать в спор?
28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?
29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?

30. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?
31. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает?
32. Как ты думаешь, теряют ли расположение остальных те ученики, которые не справляются с учебой?
33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимания?
34. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?
35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?
36. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?
37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?
38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?
39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу так же хорошо, как и твои одноклассники?
40. Часто ли, отвечая на уроке, ты задумываешься о том, что думают о тебе в это время другие?
41. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?
42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удастся быть лучше их?
43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?

44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?
45. Высмеивают ли временами одноклассники твою внешность и поведение?
46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята?
47. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?
48. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?
49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше?
50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?
51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?
52. Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?
53. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним?
54. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, что не можешь ты?
55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?

56. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?
57. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо?
58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?

Факторы	№ вопросов
1. Общая тревожность в школе	2,4,7,12,16,21,23,26,28,46,47,48,49,50,51,52,53,54,55,56,57,58 $\Sigma=22$
2. Переживание социального стресса	5,10,15,20,24,30,33,36,39,42,44 $\Sigma=11$
3. Фрустрация потребности в достижении успеха	1,3,6,11,17,19,25,29,32,35,38,41,43 $\Sigma=13$
4. Страх самовыражения	27,31,34,37,40,45 $\Sigma=6$
5. Страх ситуации проверки знаний	2,7,12,16,21,26 $\Sigma=6$
6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	3,8,13,17,22 $\Sigma=5$
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	9,14,18,23,28 $\Sigma=5$
8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями	2,6,11,32,35,41,44,47 $\Sigma=8$

Содержательная характеристика видов (факторов) тревожности

1. Общая тревожность в школе — общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.
2. Переживание социального стресса — эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего — со сверстниками).
3. Фрустрация потребности в достижении успеха — неблагоприятный психический фон, не

позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т.д.

4. Страх самовыражения — негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.

5. Страх ситуации проверки знаний — негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно — публичной) знаний, достижений, возможностей.

6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих — ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков и мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых окружающим, ожидание негативных оценок.

7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу — особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.

8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями — общий негативный эмоциональный фон отношений

со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка.

Представление результатов

1. Подсчитывается число несовпадений знаков («+» — да, «—» — нет) по каждому фактору (абсолютное число несовпадений в процентах: <50 ; >50 ; >75) для каждого респондента. Эти данные представляются в виде индивидуальных диаграмм.

2. Подсчитывается число несовпадений по каждому измерению для всего класса (абсолютное значение в процентах: <50 ; >50 ; $>.75$). Данные представляются в виде диаграммы.

3. Подсчитывается количество учащихся, имеющих несовпадения по определенному фактору $>50\%$ и $>75\%$ (для всех факторов).

4. При повторных замерах представляются сравнительные результаты.

5. Собирается полная информация о каждом учащемся (по результатам теста).

Полученные результаты можно представить в сводной таблице, включив в нее результаты, превышающие норму. Такой способ представления облегчит общий анализ результатов по классу в целом, а также сравнительный анализ данных по разным классам.

Приложение 4

Результаты исследования уровня тревожности
первоклассников по шкале явной тревожности для
детей CSAM, адаптированный А. М.
Прихожан)

№ испытуемого	Пол	Возраст	Сырой балл	Стен	Уровень тревожности
1	м	7	30	10	Очень высокий
2	м	7	13	5	Нормальный
3	ж	7	23	9	Явно Повышенный
4	ж	7	28	9	Явно Повышенная
5	м	7	21	9	Явно Повышенная
6	м	7	22	9	Явно Повышенная
7	ж	7	21	7	Несколько Повышенный
8	ж	7	16	6	Нормальный
9	м	7	7	4	Нормальный
10	ж	7	27	9	Явно Повышенная
11	ж	7	22	7	Несколько Повышенный
12	ж	7	27	9	Явно Повышенная

13	ж	7	14	6	Нормальный
----	---	---	----	---	------------

Приложение 5

Результаты исследования уровня тревожности
первоклассников (Методика «Тест тревожности» Р.
Тэммл, М.Дорки, В. Амен)

№ испытуемого	Пол	Возраст	ИТ	Уровень тревожности
1	м	7		91% высокий
2	м	7		17% низкий
3	ж	7		88% высокий
4	ж	7		89% высокий
5	м	7		78% высокий
6	М	7		74% высокий
7	Ж	7		43% средний
8	Ж	7		37% средний
9	М	7		19% низкий
10	Ж	7		88% высокий
11	Ж	7		49% средний
12	Ж	7		80% высокий
13	Ж	7		18% низкий

Приложение 6

Разработки занятий программы коррекции школьной тревожности первоклассников «Дорога в сказку»

Занятие №1 «Сказка наш друг»

Цель: Объединить детей совместной деятельностью, заинтересовать в занятиях.

Материалы: значки сказочных героев, шапочки для братьев Бом и Минь.

1. Ритуал

Упражнение. «Метаморфозы»

Цель: оценить эмоциональное и личностное состояние детей, настроить на дружеский лад.

1 этап (позитивный выбор): Представьте, что мы играем в волшебника. И в этой игре волшебник предлагает тебе превратиться в какое-нибудь животное. Каким животным вы хотели бы стать больше всего? Почему?

2 этап (негативный выбор) А в какое животное вы не превратились бы ни за что? Почему?

3 этап (дополнительные вопросы) 3-5 вопросов «Если бы у вас было много свободного времени, что вы стали бы делать?» «Если бы вам предложили превратиться в растение, то какое оно было бы?» и т.д.

4 этап («Три желания») Загадайте волшебнику три самых заветных желания.

Мы познакомились, нам предстоит большая совместная работа. Как и в повседневной жизни, при общении в нашей группе необходимо соблюдать правила. На столе для вас представлены правила, выберите те, которые мы должны будем соблюдать при работе.

2. Повторение.

3. Расширение.

Сейчас мы разыграем с вами сказку. Кто из вас какую роль хотел бы играть (3 роли)? Дети

выбирают. Психолог читает, дети показывают.

«Жили, были два брата – Бом и Минь. Бом был сильный, смелый и никогда не унывал (психолог показывает смелого, веселого; просит ребенка повторить), а Минь всего боялся, плакал и часто не знал, что делать (психолог показывает боязливого, плаксивого брата; просит ребенка повторить).

Братья очень дружили и всегда были вместе (психолог берет ребенка за руку и показывает, как дружили Бом и Минь). Но вот однажды на их страну напал злой дракон. Он отнял у людей всю еду (психолог показывает злого дракона, «летает» по комнате; просит ребенка повторить). Тогда, Бом решил прогнать этого дракона. Собрался он, попрощался с родителями, братом и друзьями, сел на коня и уехал, (психолог показывает, как. Бом

простился со всеми и поскакал на коне; просит ребенка повторить). Минь хотел поехать с братом, но очень боялся, поэтому остался дома (психолог показывает, как Минь боялся; просит ребенка повторить). Прошло много времени, и от Бома не было никаких известий. Тогда родители послали Миня выручать брата и прогонять дракона. Минь долго плакал, но делать нечего – собрался он, сел на коня и отправился в путь (психолог показывает, как Минь поплакал, сел на коня и медленно поехал; просит ребенка повторить). Приехал Минь к пещере дракона. Смотрит, а дракон превратил Бома в камень (психолог изображает камень; просит ребенка повторить). Испугался Минь, хотел уже убежать (психолог показывает, как Минь испугался; просит ребенка повторить), но тут появился Добрый волшебник...»

4. Закрепление.

Цель: закрепить приобретенное личностное качество – смелость.

Детям предлагается проблемная ситуация, продолжить сказку и разыграть. Что произошло дальше? Что сделал Минь?

5. Интеграция.

Цель: установить связь происходящих событий с реальной жизнью.

Какой из героев вам понравился больше всего?
Может ли такое случиться с нами? В каких случаях?
Какие качества нам помогут?

6. Резюмирование.

Каждому человеку присуще такое качество, как смелость — это положительная черта человека. О таком человеке говорят, решительный. Смелость помогает человеку преодолевать страх и трудность перед чем-то новым, неизведанным.

7. Ритуал «выхода» из сказки.

Упражнение. «Мой сказочный герой» (с дополнением)

Цель: проанализировать свои чувства, выделить главное.

Школьникам предлагается дополнить фразу мои герои теперь...

Занятие №2 «Любимая сказка»

Цель занятия: формирование навыков для преодоления тревожности и напряжения у детей.

Материалы: спокойная музыка, таблички «да», «нет», «иногда», листы А4, цветные карандаши.

1. Ритуал

Упражнение «Закончи предложение»

Цель: эмоциональный разогрев, активизация умственной деятельности.

По очереди я попрошу вас закончить предложение:

- Мне нравится...
- Терпеть не могу...
- Все люди...
- Волнуюсь, когда...
- Я злюсь...
- Окружающие думают, что я...
- Радуюсь, когда...
- Моя школа...
- Не люблю, когда...
- Страшно, когда...
- Мне смешно, когда...

2. Повторение.

Вспомните, о каких качествах личности мы говорили на прошлом занятии. В каких ситуациях они нам помогают?

3. Расширение

Сегодня мы с вами познакомимся еще с одной увлекательной сказкой «Сказка о Воронёнке»
Когда-то давно в одном небольшом городке на большом тополе жила Ворона. Однажды она снесла яйцо и села его высиживать. Гнездо было без крыши, поэтому маму Ворону морозили ветра, засыпал снег, но она все терпеливо переносила и очень ждала своего малыша.

В один прекрасный день птенец застучал внутри яйца своим клювиком, и мама помогла выбраться своему Вороненку из скорлупы. Он вылупился нескладным, с голеньким беспомощным тельцем и с

большим-большим клювом; он не умел ни летать, ни каркать. А для мамы он был самый красивый, самый умный и самый любимый, она кормила сына, согревала его, защищала и рассказывала сказки. Когда Вороненок подрос, у него выросли очень красивые перышки, он много всего узнал из маминых рассказов, но он по-прежнему не умел ни летать, ни каркать. Наступила весна, и пришло время учиться быть настоящим вороном. Мама посадила вороненка на край гнезда и сказала: — Сейчас ты должен смело прыгнуть вниз, взмахнуть крыльями — и ты полетишь

В первый день Вороненок уполз в глубину гнезда и тихо плакал там. Мама, конечно, огорчилась, но ругать сына не стала. Прошло некоторое время, и уже все молоденькие воронята вокруг научились летать и каркать, а нашего Вороненка мама по-прежнему кормила, оберегала и долго-долго уговаривала перестать бояться и попробовать научиться летать.

Как-то этот разговор услышала Старая Мудрая Ворона и сказала молодой неопытной маме:

— Так больше продолжаться не может, не будешь же ты всю жизнь бегать за ним, как за маленьким. Я помогу тебе научить твоего сына и летать, и каркать.

И когда Вороненок на следующий день сел на краю гнезда подышать свежим воздухом и посмотреть на мир, Старая Ворона тихо подлетела к нему и столкнула вниз. От страха Вороненок забыл все, чему так долго учила его мама, и стал камнем падать на землю. От испуга, что он сейчас разобьется, он открыл свой большой клюв и... каркнул. Услышав самого себя, и от радости, что, наконец, научился каркать, он взмахнул крыльями раз, другой – и понял, что летит... И тут он увидел рядом с собой маму; они полетали вместе, а потом дружно вернулись в гнездо и от всей души поблагодарили Старую Мудрую Ворону. Так в один день Вороненок научился и летать, и каркать. А на следующий день в честь своего сына, который стал совсем взрослым и самостоятельным, мама Ворона устроила большой праздник на который пригласила всех птиц, бабочек, стрекоз и многих-многих других, а на почетном месте важно восседала Старая Мудрая Ворона, которая помогла не только маленькому Вороненку, но и его маме.

4. Закрепление

Детям предлагается обсудить содержание сказки. Что почувствовал Вороненок, когда мама сказала, что ему пора летать? Как ты думаешь, Вороненок

хотел летать? Чего он боялся? Почему Вороненок все-таки полетел? Какие качества ему помогли?

5. Интеграция

Упражнение «Я больше не боюсь»

Цель: научить детей распознавать свои школьные страхи, помочь найти способы их преодоления.

В кабинете на стенах прикреплены таблички с ответами «да», «нет», «иногда». Предлагает детям послушать утверждения, которые зачитывает психолог, и подумать, выбрав ответ, встать рядом с нужной табличкой. Утверждения выбираются в соответствии с проведенной методикой ранее.

Психолог спрашивает детей, есть ли одинаковые проблемы. Многие ли отвечали на вопросы одинаково? А теперь вспомните, что больше всего вас тревожит, волнует, какая ситуация, напишите это на листе, и с помощью цветных карандашей вашу тревогу превратите в яркую ситуацию из жизни, которая может произойти с каждым.

6. Резюмирование

Человеку свойственно испытывать тревожность в ситуациях неопределенности, например, неожиданная проверочная работа, или вы не выполнили домашнее задание и не знаем, как к этому отнесется учитель. Мы можем начать пережить неудачу заранее, и не понимать, что

конкретно беспокоит. Волноваться перед контрольной работой или перед ответом у доски — это нормально. Волнение помогает нам собраться, лучше вспомнить материал, но только в том случае, если оно не очень сильное. Если это чувство слишком сильно проявляется, то, наоборот, мы можем забыть то, что знаем хорошо. Нужно научиться справляться со своим страхом, для этого необходимо желание и стремление. Важно научиться верить в свои силы и не бояться делать ошибки.

7. Ритуал «выхода» из сказки

Я предлагаю тебе превратиться в маленькое семечко, которое посадили в землю (Ребенок сворачивается в клубочек, и обхватывает колени руками). Теплый луч солнца упал на землю и согрел в ней семечко. Из семечка проклюнулся росток. Всё чаще пригревает солнышко, росточек начинает расти и тянуться к солнышку. (Ребенок постепенно поднимается и тянется вверх). Из ростка вырос прекрасный цветок. (Руки поднимаются и разводятся в стороны — цветок расцвел). Нежится цветок на солнышке, подставляет теплу и свету каждый лепесток. Затем психолог подводит итог: какой замечательный цветочек у тебя получился! Расскажи, в какой цветок ты превратился?

Занятие №3 «Добрые сказки»

Цель: Повышение мотивации в работе с собственными чувствами, страхами, обучение навыкам расслабления и саморегуляции.

Материалы: спокойная музыка, таблички «земля», «воздух», «вода», «огонь», листы А4, цветные карандаши.

1. Ритуал

Упражнение «Четыре стихии»

Цель: Снять психоэмоциональное напряжение; развитие и осознание детьми своих личностных возможностей и творческих способностей.

Психолог выкладывает таблички со стихиями. На каждое слово дети реагируют изобразительными движениями рук: «земля» - руки опущены вниз, «вода» - руки вытянуты вперед и изображают плавные волнообразные движения, «огонь» - вращают кистями рук, «воздух» - плавные покачивающие движения над головой. Психолог пытается запутать детей. Молодцы ребята, теперь вы настроились на спокойный, дружеский лад и готовы продолжать работать.

2. Повторение.

Вспомните, что помогает нам справиться с волнением? Когда оно полезно для нас, а в каких случаях отрицательно влияет?

3. Расширение

Сегодня мы с вами познакомимся еще с одной увлекательной сказкой «Маленький котенок».

Жил-был маленький-маленький Котенок. Жил он в маленьком и очень уютном домике, вместе со своей мамой-кошкой и папой-котом и братьями и сестрами— котятами. И был он самый маленький и очень рыжий. Да-да, совсем рыжий. Когда он шел по улице, сразу было видно, что это именно ОН идет, такой он был рыжий. И самое удивительное было то, что все вокруг него были серые: темно-серые, светло-серые, серые в черную и белую полоску - и ни одного, ну ни одного рыжего. Все в его семье - и мама-кошка, и папа-кот, и все котята — были очень красивых серых оттенков; и вся его родня была серая, и все знакомые. Словом, из всех, кого он знал, он один был такой рыжий!

И вот однажды случилась с ним совсем печальная история. Когда наш маленький Котенок гулял во дворе, он увидел двух сиамских котят, которые весело играли в мячик, прыгали и веселились.

— Привет,- сказал рыжий Котенок,- вы так здорово играете. Можно, я поиграю с вами?

Не знаем,- сказали котята,- видишь, какие мы красивые: голубовато-серого цвета, а ты какой-то

странный, почти красный, мы никогда таких не видели, и лучше будем играть вдвоем!

Тут к ним подошел большой непослушный котенок с соседнего двора; он был темно-серый в тонкую черную полоску. Он недобро усмехнулся и сказал: "Ты такой маленький и оранжевый... Очень может быть, что ты вовсе не маленький рыжий котенок, а просто-напросто большая, красная... МЫШЬ!!! "

Очень-очень грустно стало маленькому Котенку, он потерял аппетит, почти каждую ночь плохо спал, ворочаясь в своей кровати, и все думал: "Я такой маленький, такой рыжий! Другие даже не хотят играть со мной и, наверное, никто никогда не будет со мной дружить!". Маленькому Котенку было очень обидно и больно. И стал он такой печальный, совсем перестал гулять во дворе, а все больше сидел дома и смотрел в окно. Маме он говорил, что ему совсем не хочется гулять, но на самом деле он очень боялся, что будет гулять там совсем один и никто не захочет играть с ним! Так он сидел целыми днями у окошка и грустил. Но однажды случилось вот что: с самого утра было сыро и пасмурно, все было серым и блеклым, и всем было очень-очень грустно в такую погоду. И вдруг из-за туч выглянуло солнышко. Оно раскрасило все вокруг в яркие цвета, и всем стало очень весело и светло. "Как все любят солнышко, какое оно красивое. А ведь оно такое же оранжевое, как и я! - подумал маленький Котенок - Я буду таким же хорошим, и всем будет тепло и радостно рядом со мной!". И котенок решил выйти во двор и немного погулять. На улице была ужасная суматоха: все столпились около самого большого дерева во дворе, на котором громко плакал маленький белый котенок. Он очень боялся, но никак не мог слезть вниз. Все очень беспокоились, что он упадет. Но наш рыжий Котенок храбро залез на дерево и снял малыша. Все вокруг очень радовались и говорили: "Смотрите, какой храбрый и добрый котенок!". "Да, – говорили другие, – он очень смелый, просто настоящий герой!". И все поздравляли Котенка, которому было от этого очень радостно. Он выпрямился во весь рост и распушил хвостик. "Смотрите, какой он красивый, добрый и яркий, как маленькое солнышко!" – сказал кто-то. И маленький Котенок шел домой очень-очень счастливый и светло улыбался всем вокруг.

4. Закрепление

Детям предлагается обсудить содержание сказки.

Из-за чего грустил и переживал Котенок? Почему с ним не хотели играть? Что понял Котенок, когда посмотрел на солнышко? С тобой когда-нибудь случалось что-то похожее? Чему ты мог бы научиться у котенка, а чему мог бы научить его сам? Вспомните, что сказал котёнок в сказке, когда увидел солнышко? (А ведь оно такое же оранжевое, как и я!). Постарайтесь привести сравнение с собой (если испытывают затруднения, возможен вариант друг о друге)

5. Интеграция

Упражнение «Продумай заранее»

Цель: формирование навыков силы воли и преодоления тревожных ситуаций.

Сядьте спокойно в комфортной позе. Закройте глаза. Вообразите себя в трудной ситуации, как наш герой. Постарайтесь почувствовать себя настолько спокойно, насколько можете. Подумайте, что скажете и что сделаете. Придумывайте возможные варианты поведения до тех пор, пока не почувствуете себя абсолютно спокойно. Что вы чувствовали, когда выполняли упражнение? Получилось ли у вас найти варианты поведения и успокоиться?

6. Резюмирование

Постоянное пребывание в тревожном состоянии, ведет к стрессу. Очень важно уметь преодолевать данное напряжение и помогать организму.

7. Ритуал «выхода» из сказки

Упражнение. «Все у кого...»

Цель: проанализировать свои чувства.

Дети садятся в круг на стулья. Педагог-психолог предлагает выполнить какое-либо действие тем детям, у которых есть что-то общее. Встанут на левую ногу все, у кого сегодня замечательное настроение. Похлопают в ладоши все, у кого голубые глаза. Коснуться кончика носа все, у кого есть что-то белое (любой цвет) в одежде.

Улыбнуться все, у кого есть собака. Затем психолог предлагает закончить занятие аплодисментами.

Занятие №4 «Вместе не страшно»

Цель занятия: формирование навыков саморегуляции для снижения тревожности и напряжения.

Материалы: заготовки выражений «даже если...», «в любом случае...»

1. Ритуал

Игра “Ладони”.

Все дети встают, закрывают глаза, выставляют вперед ладони и начинают ходить по залу, соприкасаясь руками друг с другом. Цель - найти те руки, которые наиболее приятны, комфортны.

Упражнение невербальное. Через 3-4 минуты на счет “раз-два-три” все открывают глаза. Далее проводится небольшое обсуждение, кто и как себя чувствовал в этой игре, что было приятно и неприятно, что вызывало наибольшие трудности.

2. Повторение.

Вспомните, какой способ нам помогает справиться с тревожностью, чему мы научились на прошлом занятии?

3. Расширение

Сегодня мы с вами познакомимся еще с одной увлекательной сказкой «Как лошадка Лу стала храброй».

Маленький ослик по имени Ра смотрел печально в окно. Прошло уже два дня, как он вместе с родителями переехал на новую квартиру. Он очень скучал по своим старым друзьям. Мама его успокаивала:

— Ничего, найдутся друзья и на новом месте.

Но они почему-то не находились... Ослик Ра уже начал сомневаться в том, что здесь тоже живут дети. Он видел дядю Слона, тетю Пантеру, очень важного дядю Крокодила, а вот из детей никого. “Наверное, все взрослые здесь не женаты, поэтому и детей у них нет”, — думал Ра. И вдруг он увидел прелестную, маленькую, белую лошадку. На ней был нарядный красный сарафан и красные туфельки. Чудесные белокурые волосы лошадки стягивала лента высоко на затылке.

— Ну, наконец-то хоть один ребенок! — обрадовался Ра.

Ослик, перепрыгивая через три ступеньки, вылетел во двор и подошел к незнакомке.

— Здравствуй! Давай знакомиться. Меня зовут Ра. А тебя как?

— Ра? Очень странное имя.

— Это сокращенно. А вообще-то, по-настоящему мама назвала меня Моя Радость. Но так длинно, поэтому можно просто Ра.

— А меня зовут Лу. А полное имя Белая Луна.

Потому что я родилась беленькой, и той ночью на небе сияла огромная белая луна.

— Здорово! Лу, давай с тобой дружить.

— Я боюсь.

— Чего ты боишься? Дружить?!

— Да. Вдруг ты меня предашь, и мне будет очень больно.

— Да никогда в жизни! — заверил ослик.

— Давай играть в догонялки! — весело предложил Ра.

— Я боюсь, что споткнусь и поломаю ногу.

Ра с удивлением посмотрел на лошадку.

— Ну, тогда давай рисовать. Мама вчера купила мне отличные краски.

— Я боюсь, что испачкаю сарафан, и меня будут ругать родители.

Послушай, Лу, что ты все заладила: боюсь... боюсь... боюсь... А есть ли на свете что-то, чего ты не боишься?

Лошадка задумалась и с грустью в голосе ответила:

— Нет. Я всего боюсь.

– Ну почему? Почему?

– Видишь ли, когда я родилась, ко мне приходили феи Чувств. Каждая из них дарила какое-нибудь чувство. Это так важно! Все чувства очень нужны, нет среди них ни одного бесполезного. Но одна фея не пришла. Никто не знает, почему. Может, приглашение не получила. Эта фея – хранительница храбрости. Ее место занял разросшийся страх.

Ослик Ра задумался.

– Знаешь, Лу, так жить нельзя. Из-за страха ты не можешь веселиться, бегать, прыгать, играть. Надо найти фею – хранительницу храбрости. Пусть она поделится с тобой таким важным чувством.

– Что ты! Я боюсь. Фея живет очень далеко.

– Другого выхода нет. Или будешь дрожать всю жизнь от страха как осиновый листок, или отправишься добывать храбрость. Я пойду с тобой и буду всегда рядом. А для того, чтобы тебе было легче в пути, я сочинил про нас с тобой песенку.

– Про нас? И про меня значит? Сам сочинил?

Лу была растрогана до слез. Еще никто никогда в жизни не сочинял для нее песен.

– Слушай!

И ослик Ра запел:

Лу-Лу-Лу, Ра-Ра-Ра,
Мы желаем всем добра!
Ра-Ра-Ра, Лу-Лу-Лу,
В беде другу помогу!
Лу-Лу-Лу, Ра-Ра-Ра,
Стань, лошадка Лу храбра!

Лу так понравилась песенка, что она, забыв на мгновение про свои страхи, отправилась вместе с осликом в путь добывать храбрость.

Быстро сказка сказывается, да не быстро дело делается. Путь оказался долгим и трудным. Целый год пришлось лошадке и ослику добираться до феи. Чего только не натерпелась бедная Лу. Вся тряслась от страха, когда приходилось ночевать в темном дремучем лесу, переплывать реку, прыгать с кочки на кочку в топком болоте, карабкаться по высоким горам. Но всегда рядом с ней был ее верный друг ослик Ра. В самые трудные моменты путешествия он напевал для Лу песенку. То ли от слов этой песенки, то ли от чего-то еще, но каждый раз лошадке удавалось преодолеть очередное препятствие, хотя было, конечно, очень страшно.

Наконец-то, они добрались до феи – хранительницы храбрости. Надо сказать, что фея встретила их очень гостеприимно. Накормила, напоила, спать положила.

И только утром расспросила, зачем пожаловали гости дорогие. Фея, внимательно выслушав лошадку и ослика, сказала:

- Милая Лу, ты проделала длинный и нелегкий путь, на котором ты встретила множество различных препятствий. Когда ты, поборов страх, успешно справилась с первым испытанием, на месте укрощенного тобой страха зародилась храбрость.

Она росла с преодолением каждого нового препятствия на твоём пути. И чем больше становилась храбрость, тем меньше места оставалось для страха. Прodelав такой трудный путь, ты стала очень храброй, Лу!

— Я — храбрая? — Лошадка округлила от удивления глаза.

— Да, именно ты. Видишь, Лу, ты даже этого не заметила.

— Спасибо тебе, добрый ослик, - обратилась фея к Ра.

— За что? Я ничего особенного не сделал.

— За то, что ты настоящий друг. Ты не бросил Лу одну со своей бедой, а помогал ей. В том, что лошадке удалось укротить свой страх, есть и твоя заслуга. Я приготовила для вас подарок.

Фея протянула друзьям небольшую шкатулку.

– В этой шкатулке хранится волшебная темнота. Теперь вы можете помогать детям избавляться от страхов. Из этой волшебной темноты можно вырезать обыкновенными ножницами любые страхи и сажать их на цепь.

Ослик Ра и лошадка Лу от всей души поблагодарили фею. Подарок был воистину бесценен. Ведь это такое счастье иметь возможность помогать другим, делая их хоть чуточку счастливее!”

4. Закрепление

Детям предлагается обсудить содержание сказки.

Вопросы: - Как удалось лошадке Лу справиться со своим страхом?

– Кто ей помогал?

– Как помогал ослик? Как его звали? Полное имя?

– Лу сказала, что не бывает бесполезных чувств. А зачем нужен страх, ведь он мешал лошадке?

– Какие страхи есть у вас? Чего вы боитесь? (Ответы детей).

5. Интеграция

Упражнение «Даже если ... в любом случае...»

Цель: формирование навыков саморегуляции.

Предлагаю вам побыть сегодня в роли нашего героя лошадки Лу. У вас есть заготовки цветков, на одном из которых написано: «Даже если...», а на втором:

«В любом случае...» Первый участник произносит название первого цветка «Даже если... и указывает проблему: «мне грустно, я устал, я получил плохую отметку». Второй называет свой цветок «в любом случае...» и заканчивает положительной фразой: «это только на сегодня, я не буду расстраиваться, а исправлю двойку. Участники обмениваются цветками. Теперь первый говорит решение проблемы, а второй саму проблему. Что было самое трудное при выполнении?

6. Резюмирование

У каждого из нас бывают ситуации, которые вызывают у нас отрицательные чувства, но не стоит о них постоянно думать. Ведь мы можем сами выбирать, о чем думать и как думать. Оказывается, с помощью правильных мыслей и слов можно менять ситуацию. Пользуйтесь правилом: «Мысли выбирай, как цветы – и выбирай только красивые (положительные)».

7. Ритуал «выхода» из сказки

Упражнение. «Трамвайчик»

Цель: формирование чувства общности у детей и доброжелательного отношения друг к другу.

Все сидят в кругу. Один стул свободный. Начинает тот, у кого свободный стул справа. Он должен пересечь на свободный стул и сказать: «А я еду».

Следующий участник, у кого справа оказался пустой стул, пересаживается и говорит: «А я тоже». Третий участник говорит: «А я зайцем», а четвертый заявляет: «А я с...(называет имя любого участника)». Тот, чье имя назвали, торопится сесть на пустой стул, и дальше по аналогии. Затем психолог предлагает закончить занятие аплодисментами.

Занятие №5 «Ничего я не боюсь»

Цель занятия: формирование уверенности в себе и навыков для снижения тревожности и напряжения.

1. Ритуал

Упражнение. «Что я люблю делать»

Цель: формирование чувства общности у детей, формирование доброжелательного отношения друг к другу.

Один из участников должен при помощи жестов и движений «рассказать» детям о любом занятии, которое ему нравится: чтение, рисование, танцы.

Остальные внимательно смотрят и стараются угадать, какое занятие имеется в виду. После того, как показывающий участник заканчивает свой «рассказ», все начинают угадывать. Нужно обязательно сказать в конце, догадался ли кто-нибудь из ребят. Далее идет выступать следующий игрок.

2. Повторение.

Вспомните, как справиться со своими негативными мыслями, что можно для этого сделать? Продолжите высказывание, «Мысли выбирай, как цветы — и ... (выбирай только красивые (положительные))».

3. Расширение.

Сегодня мы с вами познакомимся еще с одной увлекательной сказкой «Мышонок и темнота».

На опушке большого красивого леса живет Маленький Мышонок с мамой и папой. Он очень любит цветы, растущие рядом с их домиком, зайчат, прибегающих на полянку, птиц, что каждое утро будят мышиную семью своим звонким пением.

Мышонок радуется солнцу и ветерку, очень любит смотреть на облака, по ночам любуется звездами со своим другом Светлячком. А раньше Маленького Мышонка очень пугала темнота, ночь, когда вокруг ничего не видно и только слышны таинственные шорохи, наводящие ужас. В один из дней

Маленький Мышонок очень долго гулял, бегал и забрел так далеко, что возвращаться пришлось в темноте; ночь была безлунной, а совсем рядом что-то все время шуршало, вздрагивало и шевелилось. И хотя это был просто ветер, гуляющий в ветвях деревьев, Мышонку все равно было страшно. Ему хотелось поскорее попасть домой, но страх сковывал его, он замирал, и слезы набегали на глаза. Вдруг он

услышал вдалеке шум, ему представилось, что это злые чудовища клацают зубами, сердце его замерло, и он притаился. Но это оказался всего лишь писк, и Мышонок подумал, что, может быть, это кричит такой же, как он, маленький и испуганный малыш... Оглядываясь и вздрагивая от каждого шороха, Мышонок медленно шел на голос и вышел к небольшому кусту, меж веток которого была натянута паутина, а в паутине запутался Светлячок. Мышонок освободил его и спросил: - Ты так кричал потому, что тебе страшно в темноте? — Нет, ответил Светлячок, — в темноте совсем не страшно, как тебе кажется, а кричал я потому, что запутался в паутине и не мог сам выбраться. Меня ждут друзья... А ты куда идешь? — спросил Светлячок. И Мышонок рассказал ему, что идет домой и что ему страшно. — Я яркий и свечусь, я помогу тебе добраться до дома, — сказал Светлячок. По дороге они встретили друзей Светлячка. Все благодарили Мышонка за то, что он спас Светлячка. И все светлячки так ярко и красиво светились, что это было похоже на праздничный фейерверк. И тут Мышонок увидел, что в темноте совсем не страшно, потому что ночью все такое же, как и днем, — есть и красивые цветы, и птицы. И даже такие необыкновенные красавцы, как

Светлячки. Они проводили Мышонка до дома, поблагодарили его родителей за то, что они вырастили замечательного храброго сына. Мама Мышонка сказала: "Я всегда верила в тебя, малыш, ты ложись спать, а завтра мы устроим большой праздник. Все звери узнают, что ты теперь ничего не боишься и всегда готов помочь оказавшимся в беде". И был большой праздник. Все лесные звери узнали о том, что случилось с Маленьким Мышонком, как он спас Светлячка. А ночью, когда праздник еще продолжался, вся опушка этого большого леса засветилась, потому что собрались все светлячки, и стало светло, как днем, и еще долго-долго продолжалось веселье и поздравления Маленького Мышонка и его родителей.

4. Закрепление

Детям предлагается обсудить содержание сказки.

Чего боялся Мышонок? Тебе бывает так же страшно? В каких случаях? Что помогло Мышонку не бояться? Что Мышонок узнал про темноту?

5. Интеграция

Игра "Я".

Цель: формирование навыков преодоления тревожности.

Все дети усаживаются в круг. Один ребенок (условно - водящий) встает в центр круга напротив

кого-нибудь из участников и громко говорит: “Я”. Тогда сидящий напротив человек называет водящему какое-либо его положительное качество (например: “Я...” - “...добрый”). Получив эту “похвалу” водящий поворачивается к следующему человеку, сидящему в кругу. Когда пройден весь круг, в центр встает другой ребенок.

6. Резюмирование.

Каждый из вас может справиться с чувством тревожности или страха.

7. Ритуал «выхода» из сказки.

Упражнение. «Что я люблю делать» (с дополнением)

Цель: проанализировать свои чувства.

Смысл остается тот же, только теперь нужно рассказать о другом участнике, а не о себе (см. выше). В чем была сложность? Затем психолог предлагает закончить занятие аплодисментами.

Занятие №6 «Небоюська»

Цель занятия: формирование уверенности в себе и навыков для снижения тревожности и напряжения.

1. Ритуал.

Упражнение «Поменяйтесь местами»

Цель: формирование чувства общности у детей, формирование доброжелательного отношения друг к другу.

Участники сидят на стульях в кругу. Водящий выходит на середину круга и говорит фразу: «Поменяйтесь местами те, кто... (умеет умываться по утрам)». В конце называется какой-либо признак или умение. Задача тех, кто обладает данным умением или признаком поменяться местами. Задача ведущего - успеть сесть на любое освободившееся место. Тот, кто не успел сесть, становится новым водящим.

2. Повторение.

Вспомните, как справиться со своими переживаниями?

3. Расширение.

Сегодня мы с вами познакомимся еще с одной увлекательной сказкой «Полезная Боюська».

В одном деревенском доме жил мышонок, такой маленький, серенький зверек с длинным хвостиком. Все у мышонка было хорошо: и тепло ему было, и сытно. Все, да не все. Была у мышонка беда по имени Боюська. Больше кошек мышонок боялся темноты. Как только наступала ночь, он начинал бегать по дому и искать местечко, где посветлее. Но обитатели дома по ночам спали и свет всюду выключали. Вот и бегал мышонок бес толку до самого утра. Проходили неделя за неделей, месяц за месяцем, а мышонок все бегал и бегал каждую ночь.

И так он устал, что однажды ночью сел на порог дома и заплакал. Мимо проходил сторожевой пес и спрашивает:

— Ты почему плачешь?

— Спать хочу, — отвечает мышонок.

— Так почему не спишь? — удивился пес.

— Не могу, у меня Боюська.

— Какая такая Боюська? — не понял пес.

— Боюська-а-а-а-а, — еще сильнее заплакал мышонок.

— А что она делает?

— Спать не дает, всю ночь мучает, глаза держит открытыми.

— Вот здорово, — позавидовал пес, — мне бы твою Боюську

— Те-бе, — перестал плакать мышонок. — Для чего она тебе?

— Стар я стал. Как ночь наступает, глаза сами слипаются. А мне спать никак нельзя: я — сторожевой пес. Прошу тебя, мышонок, подари мне твою Боюську.

Мышонок задумался: может, такая Боюська нужна самому? Но решил, что псу она пригодится больше, и подарил свою Боюську.

С тех пор мышонок спокойно спит по ночам, а пес продолжает честно сторожить деревенский дом.

4. Закрепление.

Детям предлагается обсудить содержание сказки.

Чего боялся Мышонок? Тебе бывает так же страшно? В каких случаях? Что помогло Мышонку не бояться?

5. Интеграция.

Упражнение «Магазин»

Цель: формирование навыков преодоления тревожности

У каждого из нас есть такие «боюськи». Сегодня можно будет их обменять на нужные для вас вещи или качества. Что испытывали, когда выполняли данное упражнение?

6. Резюмирование.

Каждый из вас может справиться с чувством тревожности или страха.

7. Ритуал «выхода» из сказки.

Упражнение. «Поменяйтесь местами» (с дополнением).

Цель: проанализировать свои чувства.

Смысл остается тот же, используются общие признаки из упражнения магазин (см. выше). В чем была сложность? Затем психолог предлагает закончить занятие аплодисментами.

Занятие №7 «Волшебная палочка»

Цель занятия: формирование уверенности в себе и навыков для снижения тревожности и напряжения.
Материалы: бумага, фломастеры, карандаши.

1. Ритуал.

Упражнение «Щепки на реке».

Цель: формирование чувства общности у детей, формирование доброжелательного отношения друг к другу.

Участники встают в два длинных ряда, один напротив другого. Это берега реки. Расстояние между рядами должно быть больше вытянутой руки.

По реке сейчас поплывут Щепки. Первые два участника будут «щепками» и поплывут по реке. Остальные участники – это «берега» - помогают руками, ласковыми прикосновениями, движению щепки. Когда Щепки проплывают весь путь, она становится краешком берега и встает рядом с другими. В это время следующая первая пара становятся Щепками и начинают свой путь...

Упражнение заканчивается, когда первые Щепки становятся в начале реки.

Вопросы для обсуждения: Что вам понравилось? Что не понравилось? Что вы ощущали во время этого упражнения?

2. Повторение.

Вспомните, как справиться со своими «боюськами»?

3. Расширение.

Сегодня мы с вами познакомимся еще с одной увлекательной сказкой «Кенгурёнок Вася»

За глубокими морями, за высокими горами жили-были два пожилых кенгуру. Жили они не тужили, оба были на пенсии. Дом этих кенгуру находился на самом краю леса и они очень любили ходить туда за грибами и ягодами. Однажды приехал к ним из города внучек Вася. Был этот внучек маленьким и робким кенгуренком. Его родители и другие взрослые кенгуру часто говорили, что из такого слабого и трусливого мальчика-кенгуренка не будет толку. Слушал-слушал Вася такие разговоры, да и стал думать про себя так: раз взрослые говорят, что я плохой и из меня ничего не выйдет, может, так оно и есть. То чашку разобью, то большую собаку испугаюсь, то соседский кенгуренок Дима меня вздует (он уже большой, на год старше меня). Вот с такими грустными мыслями и приехал Вася к бабушке и дедушке.

Однажды уехали бабушка и дедушка на ярмарку в город, а маленького кенгуренка оставили дома.

Скучно было кенгуренку одному дома сидеть, и пошел он погулять в лес. Шел он, шел, и не заметил, как заблудился. Испугался кенгуренок и стал

кричать. Вдруг появился из-за огромного дуба крошечный старичок с длинной седой бородой. — Дедушка! Помоги мне найти дорогу домой. Я заблудился и не знаю, как вернуться назад, — попросил Кенгуренок.

Э-эх, — сказал дед, — я то тебе помогу, но тебе нужно будет преодолеть много опасностей на своем пути.

— Что ты, дедушка, я же маленький и слабый. Кто угодно в лесу меня обидеть может. Один я не сумею добраться, — пожаловался малыш.

— Сможешь, ведь я дам тебе волшебный посох, — сказал старичок-лесовичок и исчез, а у Кенгуренка в руке появился посох.

Делать нечего, пошел Вася один через глухой и страшный лес. Ему было очень одиноко и страшно, но нужно было возвращаться домой. Прошло какое-то время, и вдруг Вася услышал жалобный плач. Из гнезда вывалился один из птенцов, а мама-птица никак не могла помочь своему малышу. Кенгуренок посадил птенца на край посоха и поднял его в гнездо. Птички поблагодарили Васю, а он ответил: «Что вы, это не я, это мой волшебный посох помог справиться с бедой». Так они и расстались.

Пошел Вася дальше, устал, лег под дерево и уснул. Проснулся он от шума и запаха дыма. Открыл глаза:

звери бегут, птицы кричат. Вскочил кенгуренок и видит, что горит трава в лесу. Схватил Вася свой посох и стал огонь тушить, да так тушил до тех пор, пока последний огонечек не загасил. Увидели лесные жители, что кенгуренок огонь потушил, и стали его благодарить. «Что вы, это не я, это мой волшебный посох помог мне справиться с огнем». Попрощался Вася с лесными жителями и пошел дальше.

Наконец он вышел на огромную поляну, видит — огромный волк хочет маленького зайчика съесть. Не испугался волка кенгуренок, схватил свой посох и давай волка по бокам лупить. Волк был большой, но трусливый. Бросил он зайчика и убежал в чащу леса. Собрались все родственники зайчонка и стали Васю благодарить.

Тут, откуда ни возьмись, появился лесовичок, который кенгуренку посох дал. «Ну, Василий, ты молодец, столько бед в лесу предотвратил. А я уж грешным делом подумал, что ты из лесу совсем не выйдешь» — отдышавшись сказал дедушка. «Меня ведь склероз проклятый замучил. Потому-то я тебе вместо посоха простую палку дал».

Удивился этому кенгуренок и даже немного испугался: «Как же это я справился!? Так значит я не

такой плохой и никудышный, как мне взрослые говорят!». Он очень обрадовался и даже стал немного выше ростом. Посмотрел Вася вокруг — рядом уже никого нет, а сам он стоит перед домом бабушки и дедушки. И понял Вася, что сам он превратил простую палку в волшебный посох — тем, что поверил в свои силы.

Скоро пожилые кенгуру приехали с ярмарки. Начал было Васька им о своих приключениях рассказывать, да они ему все равно не поверили. Зато с тех пор кенгуренок всегда ведет себя так, как будто в руках у него волшебный посох. И все теперь в его жизни по-другому — со всем он справляется и все у него выходит как надо. А что не выходит — не беда, сегодня не получилось — получится завтра.

4. Закрепление.

Детям предлагается обсудить содержание сказки.

Почему Вася считал, что у него ничего не получится? Чем волшебный посох помог Васе?

Почему Вася справился со всеми трудностями, не смотря на то, что старичок перепутал и дал ему вместо волшебного посоха обычную палку?

5. Интеграция

Упражнение «Волшебная палочка»

Цель: формирование навыков преодоления тревожности

Участники сидят в кругу, можно закрыть глаза, и представить, что у вас в руках есть такая волшебная палочка. Какой бы она была? А теперь, после того, как все представили это - нарисуйте свою волшебную палочку. Затем все садятся в круг. В каких случаях вы бы использовали эту палочку? Все участники по очереди выходят и дополняют фразу «Волшебная палочка – моя помощница, теперь я могу...»

6. Резюмирование.

У каждого получилась своя, не похожая на другие, волшебная палочка. Самое важное верить в свои силы и преодолевать трудности.

7. Ритуал «выхода» из сказки.

Упражнение «Щепки на реке» (с дополнением)

Цель: проанализировать свои чувства.

Смысл остается тот же, только теперь берега при движении щепок называют положительные качества или пожелания движущимся ребятам (см. выше).

Затем психолог предлагает закончить занятие аплодисментами.

Занятие №8 «Мы вместе»

Цель занятия: формирование уверенности в себе и навыков для снижения тревожности и напряжения.

1. Ритуал

Упражнение «Никто не знает, что я...»

Цель: формирование чувства общности у детей, формирование доброжелательного отношения друг к другу.

Каждый из участников (по кругу или в произвольном порядке) дополняет фразу: «Никто в классе не знает, что я...». Например: «Никто в классе не знает, что я сегодня не услышал звонок будильника», или «Никто в классе не знает, что больше всего на свете я люблю помидоры», или «Никто в классе не знает, что мне снилось сегодня ночью... И я никому не скажу!».

2. Повторение.

Что на прошлом занятии помогло вам справиться с трудностями? От чего это зависит?

3. Расширение

Сегодня мы познакомимся с вами с еще одной увлекательной сказкой «Случай в лесу».

В одном лесу жил маленький Зайчонок. Больше всего на свете ему хотелось быть сильным, смелым и сделать что-нибудь доброе, полезное для окружающих. Но на деле у него никогда ничего не получалось. Он всего боялся и не верил в себя.

Поэтому все в лесу прозвали его «Зайчишка-трусишка». От этого ему становилось грустно, обидно, и он часто плакал, когда оставался один.

Был у него один-единственный друг — Барсучонок.

И вот, как-то раз они вдвоем отправились играть к реке. Больше всего им нравилось догонять друг друга, бегая через небольшой деревянный мостик. Первым догонял Зайчонок. Не когда Барсучонок пробежал по мосту, одна доска вдруг сломалась и он упал в реку. Барсучонок не умел плавать и стал барахтаться в воде, прося о помощи. А Зайчонок, хотя и умел немного плавать, но очень испугался. Он бегал по берегу звал на помощь, надеясь, что кто-нибудь услышит и спасет Барсучонка. Но никого поблизости не было. И тогда Зайчонок понял, что только он может спасти своего друга. Он сказал себе: «Я ничего не боюсь, я умею плавать и спасу Барсучонка!» Не думая об опасности, он бросился в воду и поплыл, а потом, вытащил своего друга на берег. Барсучонок был спасен!

Когда они вернулись домой и рассказали про случай на реке, никто сначала не мог поверить, что Зайчонок спас своего друга. Когда же звери убедились в этом, то стали хвалить Зайчонка, говорить, какой он смелый и добрый, а потом устроили большой веселый праздник в его честь. Этот день для Зайчонка стал самым счастливым. Все гордились им и он сам гордился собой, потому что поверил в свои силы, в то, что способен делать

доброе и полезное. Он на всю жизнь запомнил одно очень важное и полезное правило: «Верь в себя и всегда и во всем полагайся только на свои силы!» И с тех пор больше никто и никогда не дразнил его трусишкой!

4. Закрепление

Вопросы для обсуждения: Почему Зайчонку было плохо и грустно? Какое правило запомнил Зайчонок? Согласен ли ты с ним?

5. Интеграция

Упражнение «Лимон»

Цель: формирование навыков преодоления тревожности

Представим, что держим в руках по лимону.

Лимоны забрали ваши волнение, страх, неуверенность перед контрольной работой и любой важной работой. Начинаем сжимать ладошки в кулаки, давим, сжимаем лимоны, давим-давим пока всё волнение и страх вместе с соком не выжмем.

Разжали ладошки, встряхнули (повтор 3-4 раза).

6. Резюмирование.

С помощью такой методики можно помочь себе при волнении.

7. Ритуал «выхода» из сказки.

Упражнение. «Никто не знает, что я...» (с дополнением)

Цель: проанализировать свои чувства.

Смысл остается тот же, только теперь предлагаются другие высказывания (см. выше). «А сегодня я лучше, чем вчера, потому что...»; «Я очень рад тому, что я...»; «Я готов горы свернуть, потому что...».

Затем психолог предлагает закончить занятие аплодисментами.

Занятие № 9. «Храбрецы»

Цель занятия: формирование уверенности в себе и навыков для снижения тревожности и напряжения.

1. Ритуал.

Упражнение «Кто это?»

Цель: формирование чувства общности у детей, формирование доброжелательного отношения друг к другу.

Один из участников выходит в коридор. Остальные ребята выбирают одного участника, у которого прячется предмет (маленькая игрушка) и его должен отгадать участник, который вышел в коридор.

Ребята составляют устный портрет выбранного участника (внешние данные, качества характера, привычки и т.д.). Приглашается участник из коридора и по очереди рассказывают о другом участнике. Необходимо отгадать того, о ком идет речь и найти предмет. Упражнение повторяется 3-4 раза с другими участниками. Вопросы для

обсуждения: Возникали трудности в отгадывании участника? Трудно ли было давать характеристику другому?

2. Повторение.

Что на прошлом занятии помогло вам справиться с трудностями? От чего это зависит?

3. Расширение

Сегодня мы с вами познакомимся еще с одной увлекательной сказкой «Девочка Надя и Баба Яга» Жила-была маленькая девочка Надя. Жила она с мамой и папой на краю деревни. Все у них было хорошо, только иногда, как и все маленькие дети, Надя капризничала и не слушалась маму.

Как-то раз пошли Надя с мамой гулять в лес, а в лесу так хорошо! Пахнет земляникой и грибами, кругом поют птички, солнышко светит ярко-ярко. Долго Надя с мамой гуляли и любовались лесом, устали и решили отдохнуть. Мама легла на мягкую травку и вскоре заснула. Надя сначала сидела рядом и играла с Божьей коровкой, а когда та улетела, Наде стало скучно, и она пошла одна гулять по лесу.

Она так увлеклась, что не заметила, как заблудилась. Надя шла и шла, все дальше и дальше в глубь леса, и вдруг увидела избушку. Не успела она туда войти, как коварная Баба Яга схватила Надю за руку и закричала: «Ага, попалась, непослушная девчонка!

Сейчас я тебя съем». Баба Яга застучала своими острыми зубами. Надя так сильно испугалась, что от страха закрыла глаза. А Баба Яга порычала еще немного и сказала: «Ну ладно, сегодня я тебя есть не буду, я уже поужинала и хочу спать. А ты, капризный ребенок, приberi в избе, вымой пол и помой посуду». С этими словами страшная и злая Баба Яга заперла дверь и легла спать. Наутро, когда Баба Яга проснулась, она даже не узнала свою избу: все в ней было прибрано, пол вымыт, и посуда блестела. А наша Надюша сидела в углу и плакала, она так хотела вернуться домой к ласковой маме. Злой Бабе Яге стало стыдно, она сжалилась над девочкой и сказала: «Ну что ты хнычешь, маленькая девочка, когда у меня праздник, ведь моя избушка никогда не была такой чистой и красивой, как сейчас. Мне очень это приятно, спасибо тебе». И теперь уже добрая Баба Яга испекла пирог и угостила Надюшу, а потом проводила ее до тропинки в деревню, и они расстались добрыми друзьями. А дома Надю давно ждали мама и папа.

4. Закрепление.

Детям предлагается обсудить содержание сказки. Расскажи, как Надя капризничала и не слушалась маму. Как Надя «расколдовала» Бабу Ягу?

5. Интеграция.

Упражнение «Храбрец»

Цель: формирование навыков преодоления тревожности.

Участнику предлагается подобрать героя мультфильма, сказки, истории, компьютерной игры, который интересен самому ребенку. В этом упражнении ученик поочередно исполняет две роли – Испуганного ученика и Храбреца. Сначала предлагается ребенку рассказать о своих переживаниях в роли Испуганного ученика. Затем школьник садится на другое место и говорит от имени Храбреца. Таким образом строится диалог между персонажами, в котором, как правило, сам ребенок убеждает себя в том, что нет повода, необходимости волноваться. Учитель корректирует ситуацию, направляет разговор в нужное русло, следит, чтобы беседа закончилась репликой Храбреца. В конце упражнения у ребенка спрашивают, каким он считает Храбреца. Важно акцентировать внимание на положительных характеристиках («смелый», «отважный», «ничего не боится»). Затем просят ребенка повторить: «Я смелый, отважный, ничего не боюсь». Эти утверждения нужно повторить 3-5 раз. После чего

подводит итог: «Я верю, что ты – настоящий Храбрец, только это пока не часто проявляется».

6. Резюмирование.

Какие качества нам помогают?

7. Ритуал «выхода» из сказки.

Упражнение. «Кто это? (с дополнением).

Цель: проанализировать свои чувства.

Смысл остается тот же, только теперь предлагаются описания детей из тех ситуации, в которых они представляли себя в упражнении «Храбрец» (см. выше). Затем психолог предлагает закончить занятие аплодисментами.

Занятие №10 «Спасибо!»

Цель занятия: формирование уверенности в себе и навыков для снижения тревожности и напряжения.

1. Ритуал.

Упражнение. «Мой сосед слева».

Цель: формирование чувства общности у детей, формирование доброжелательного отношения друг к другу.

Педагог-психолог предлагает участникам внимательно посмотреть на соседа слева и назвать то, что у того хорошо получается. Круг должен замкнуться. Приятно ли было слышать от других положительные оценки своих умений? Возникали ли трудности? Какие? Почему?

2. Повторение.

Какие качества нам помогают справиться со сложностями?

3. Расширение.

Сегодня мы с вами познакомимся еще с одной увлекательной сказкой «Сказка о Ежонке».

Давным-давно (а может быть недавно) в большом лесу жила мама Ежиха. И был у нее маленький Ежонок. Он родился совсем мягонький, с очень нежным незащищенным тельцем. Мама очень любила его и оберегала от всяких опасностей и неприятностей.

Однажды утром Ежонок обнаружил, что у него выросла одна Иголка— красивая и острая. Он очень обрадовался и решил, что стал совсем взрослым, умным и самостоятельным. В этот день он упросил маму отпустить его одного погулять. Мама согласилась, но предупредила:

— Иголка — это очень важно и ответственно. Ты стал уже большим и должен помогать слабым, не бояться сильных и отвечать за свои поступки.

На прощанье мама взяла с сына слово, что он будет хорошо себя вести и помнить все домашние требования.

Ежонка долго не было дома... Вернулся он очень испуганным и расстроенным. Маме он рассказал:

— Я гулял в лесу и по дороге встретил Лису, которая гналась за Зайчиком. Я испугался и свернулся калачиком — единственной своей Иголкой навстречу опасности. Заяц укололся об мою Иголку, оступился и Лиса схватила его.

Ежонок очень расстроился, потому что понял, что помешал Зайчику спастись. Мама объяснила сыну его ошибку:

— В таких случаях надо быть смелым и уколоть врага в нос своей новенькой Иголкой.

На следующий день Ежонок вновь отправился гулять, сказав, что все помнит и больше ошибаться не будет. Вернулся он домой опять очень расстроенным:

— Я шел по лесу и увидел большого спящего волка. Вокруг него резвились и играли зайцы. Я не испугался и смело уколол Волка в нос. Он вскочил, зарычал и стал охотиться за маленькими зверушками.

— Ты совсем еще дурачок, — сказала мама. — Волк был сыт и сладко спал, никого не трогал. Ты бы тоже обошел его стороной и не трогал. А уж если ты хотел помочь, то просто предупредил бы малышей об опасности.

Совсем огорчился Ежонок, долго-долго думал. И вновь пошел на прогулку. Он вышел на поляну, где паслись Корова с теленком. Ежонок осмотрелся и увидел, что к поляне подбираются Волк, Медведь и Лиса, а Корова жует свою жвачку и ничего не видит. Ежонок закричал от испуга, свернулся калачиком и покатился на поляну.

Корова услышала шум и увидела врагов. Она застучала копытами и стала отгонять зверей. Однако маленький Теленок не понимал, что происходит. От страха он отбежал далеко от Коровы и мог стать прекрасной добычей для голодных зверей.

Ежонку было очень страшно и жалко Теленка. Тогда он бросился впереди стал кататься вокруг Теленка, чтобы не дать ему далеко уйти и защитить его от нападающих зверей.

Звери отскакивали от него, а сам Ежонок никак не мог понять, почему. Так продолжалось, пока звери, испугавшись коровьих рогов, не убежали прочь.

Корова и Теленок были очень благодарны Ежонку и от всего сердца хвалили его. А Теленок на прощанье попробовал лизнуть маленького друга, но почему-то заплакал. Ежонок даже чуть-чуть расстроился. Дома он все рассказал маме, а мама сказала:

— Дорогой мой, ты стал совсем взрослым. Ты весь оброс иголками и теперь сможешь защитить себя и своих друзей, всех маленьких и слабых.

В этот день мама устроила большой праздник, на который пригласила много лесных жителей; были на этом праздники и Корова с Теленком. И теперь уже все узнали, что Ежонок стал совсем взрослым и что теперь никто безнаказанно не сможет обижать маленьких и беззащитных.

4. Закрепление.

Детям предлагается обсудить содержание сказки. Почему Иголки — это важно? Как ежик учился обращаться с Иголками? У тебя есть свои Иголки? Умеешь ли ты с ними обращаться?

5. Интеграция

Упражнение «Чемодан»

Цель: обобщение полученных знаний и умений

На наших занятиях вы приобрели определенные навыки, опыт. Давайте соберем, каждый для себя «чемодан» того, что вы приобрели на занятиях и что хотели бы реализовать и применить в жизни. Все предложения записываются на бумаге (можно использовать заранее заготовленные карточки), зачитываются (кто желает) и передается педагогу-психологу.

5. Резюмирование.

Всё, чему вы научились на наших занятиях, применяйте в своей жизни. Успехов!

6. Ритуал «выхода» из сказки.

Упражнение. «Спасибо»

Цель: проанализировать свои чувства.

Участники встают в кружок, и ведущий предлагает каждому мысленно положить на левую руку все, то, с чем он пришел на первое занятие, свой багаж настроения, мыслей, знаний, опыта, а на правую руку – то, что получил на этих занятиях нового.

Затем, все одновременно сильно хлопают в ладоши и кричат – СПАСИБО!