

## **Содержание:**

# **Введение**

Из-за бурного ритма современной жизни и обилия информации, которая обрушивается на ребенка, часто детская психика оказывается перегруженной. Современные дети гораздо более подвержены стрессу, чем когда-то, в свое время их родители, так как изменился подход к вопросу детского воспитания. Обязательным является участие ребенка во всевозможных развивающих программах, посещение им конкурсов, кружков. Также стали общедоступны такие источники информации, как например, телевидение, Интернет, контакты которые сложно проконтролировать родителям. Ко всему этому прибавляются ситуации: выход мамы из декретного отпуска на работу, начало посещения детского сада, школы и пр. у детей разного возраста преобладают разные причины возникновения стресса, но, как правило, природа их появления – одна. Это искусственное увеличение объема новой информации и изменение привычного хода жизни непонятным для ребенка нововведением. Особенно важным нововведением в жизни каждого ребенка является момент поступления ребенка в школу. Зачастую для взрослого человека подобная детская проблема кажется абсолютно несущественной, но в это же время для ребенка она может являться катастрофой.

Психологический комфорт в детстве важен не только для здорового эмоционального развития человека, но и для его физического благополучия. Стресс имеет серьезные долгосрочные последствия на организм, особенно в уязвимый период развития, то есть в детстве, так как ослабляет практически все его функции.

Важно, что восприимчивость к стрессам уходит корнями в самое раннее детство, когда вполне невинные, казалось бы слова и действия могут оказать огромное влияние на всю дальнейшую жизнь.

Поэтому для того, чтобы ребенок был успешен во взрослой жизни, необходимо прилагать усилия к формированию его стрессоустойчивости.

Цель данной работы – выявление стресса у учащихся начальных классов и установление методов, которые помогут устранить подобные состояния детей.

Предмет – стресс в жизни ребенка.

Объект – причины и методы борьбы со стрессом у учащихся начальных классов.

Исходя из цели, объекта и предмета поставлены следующие задачи:

- 1. Проанализировать научно методическую литературу по теме исследования
- 2. Определить психолого-педагогическую природу возникновения стресса у детей на основе анализа литературы.
- 3. Выявить наиболее опасные ситуации возникновения стресса у детей.
- 4. Провести эмпирическое исследование на выявление наличия стресса у детей младшего школьного возраста.
- 5. Составить программу борьбы со стрессом у учащихся начальных классов и дать рекомендации для родителей, направленные на борьбу с детским стрессом.

Методы исследования:

- теоретические (теоретический анализ психолого-педагогической литературы, формулировка выводов);

- эмпирические (наблюдение, анкетирование, тестирование).

База исследования: Каргасокская СОШ – интернат №1, Томской области, Каргасокского района – 1 «А» класс, 17 человек.

# **1 Теоретические аспекты возникновения стресса и его влияние на ребенка**

## **1.1 Понятие, виды, причины стресса**

В русский язык слово «стресс» пришло из английского языка. До настоящего времени не выработано единого, общепринятого определения данного понятия.

В психологии, биологии, медицине и других областях естественнонаучного знания термин «стресс» чаще всего используется в двух значениях. Во-первых, под стрессом понимают физический, химический и ли эмоциональный фактор, который вызывает физиологическое или психологическое напряжение и может быть источником болезни. Во-вторых, под стрессом понимается и сама болезнь,

возникающая в результате действия этих факторов. Таким образом, с одной стороны, стресс обозначает собой фактор, воздействующий на организм, с другой – результат воздействия этого фактора [7].

Существенное значение для изучения природы стресса, механизмов его регуляции и преодоления имеют положения ряда психологических теорий и концепций, которые могут быть рассмотрены как методологическая основа для понимания сущности и развития стресса у человека, а также особенностей поведения человека в стрессовой ситуации.

Одним из наиболее значительных достижений отечественной психологии является создание концепции системы многоуровневого подхода. Данная концепция определяет законы взаимосвязи и взаимобусловленности организменных, регулятивных, коммуникативных функций психики, физиологических и прочих функций и структур организма, а также явления, процессы и объекты внешнего мира. Концепция системы многоуровневого подхода определяет иерархию взаимосвязей этих функций в процессе формирования и развития субъективно – объективных отношений, в том числе и отношений, порождающих состояние стресса.

Еще одной методологической концепцией, положенной в основу изучения психологического стресса, является деятельностный подход в изучении функциональных состояний. Данный подход основывается на положениях теории деятельности А.Н.Леонтьева. Деятельностный подход определяет необходимость учета причинно – следственных отношений на разных уровнях любой деятельности, что дает возможность проникнуть в сущность явлений, определяющих, на пример, особенности формирования и проявления стресса и регуляции его преодоления [13].

Методологическое значение для изучения проблем психологического стресса имеет положение о личностном подходе, реализующее представление об особенностях проявления внутренних факторов активности и их роли в регуляции свойств и состояний человека.

Методологическую основу изучения проблемы стресса составляет динамический подход, разработанный Л.И.Анциферовой. Данный подход имеет своей целью изучение качественных изменений личности, прогрессивных или регрессивных тенденций развития причин трансформации личности [2].

Существенное значение для развития исследований в области психологии стресса и его преодоления имеет положенный субъективно – деятельностного подхода, основанного на идеях Б. Г. Ананьева, Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, Б.Ф. Ломова и др. Согласно данному подходу человек, в результате включения в процесс различных видов целенаправленной и осознанной деятельности, активности (игра, учебная деятельность, деятельность общения) приобретает специфические свойства и качества самоорганизации, самоконтроля и пр. Были выделены два основных вида стресса [4]:

1. физиологический стресс (заболевание организма);
2. психологический стресс (стимулируется отношениями между людьми, социальным положением в обществе, удовлетворением или неудовлетворением потребности и пр.). Психологический стресс, в основном обусловлен эмоциональными перегрузками, которые сопровождают жизнедеятельность современного человека.

Стресс является, своего рода, экстремальным условием (ситуацией) для организма человека. Исходя из того, что экстремальные ситуации принято подразделять на кратковременные (когда актуализируются те программы реагирования, которые всегда у человека наготове) и длительные (требующие адаптационной перестройки функциональных систем человека), стресс также может быть кратковременным и длительным.

Все факторы, стимулирующие возникновение стресса у человека можно разделить на:

1. внешние;
2. внутренние.

При этом внешние факторы рассматриваются как первичные источники напряжения и перенапряжения. Внутренние (личные) факторы, определяют влияние первых и обуславливают особенности психологического отражения и оценки внешней ситуации.

Также принято выделять личностный стресс, который имеет не посредственное отношение к тому, что человек делает, что с ним происходит, когда он выполняет, нарушает определенные предписанные социальные роли. Личностный стресс может проявляться в нарушениях здоровья, депрессивных состояниях.

Семейный стресс включает в себя все трудности по поддержанию семьи и отношений в ней (работа по дому, конфликты между поколениями, болезнь или смерть близкого родственника и пр.)

Рабочий стресс, как правило, связан с тяжелыми трудовыми функциями, отсутствием самоконтроля за результатами своей деятельности, ролевой неопределенностью и конфликтами.

Широко распространены в настоящее время экологический стресс. Он обуславливается экстремальными условиями окружающей среды, постоянным ожиданием непредвиденных последствий воздействия окружающей среды (загрязнение воздуха, воды, суровые погодные условия, повышенный уровень шума и пр.)

Вообще стресс сопровождает нормального человека всю жизнь. Первый исследователь явления стресса Г.Селье говорил: « Единственный способ убежать от стресса – это умереть ».

Стресс может быть и полезным – тогда он мобилизует человека, помогая справиться с ситуацией, и вредным – когда он скорее парализует волю человека, решившего проблему. Выделяют еще понятие « дистресс » - и обозначают избыточное, чрезмерное напряжение организма. Стресс может быть острым и хроническим.

Некоторые стрессовые ситуации одинаково тяжелы для взрослого и ребенка: потеря близкого человека, резкая перемена условий жизни и т.д. Есть ситуации, которые могут травмировать одного человека, другого оставить равнодушным.

Стрессу подвержены все люди – и дети в том числе.

Следует отметить, что стресс не всегда результат повреждающего внешнего влияния на психику человека. Стресс у детей во многом отличается от стресса взрослых, особенно в его проявлениях.

## **1.2 Причины возникновения стресса у детей, его признаки**

Стресс – это естественная физиологическая реакция, которая сопровождается нервной напряженностью с первых дней жизни человека.

Малыши подвержены влиянию негативных эмоций не меньше, чем взрослые. Стрессовое состояние может быть связано с первыми самостоятельными шагами, поступлением в первый класс, половым созреванием и многим другим. далеко не все дети подвергаются стрессу в одинаковых и тех же ситуациях и одинаково реагируют на эмоциональное напряжение. Полностью уберечь ребенка от всех трудностей невозможно, однако в силах родителей и образовательных учреждений научить ребенка правильно реагировать на неприятности и справляться с нервным напряжением [7].

Основным проявлением стресса у ребенка является резкое изменение его поведения. Некоторые дети могут вести себя как младенцы: начинают сосать палец, мочатся в постель.

Дети постарше становятся замкнутыми и молчаливыми, избегают общения со сверстниками и взрослыми. Стресс может проявляться в частых перепадах настроения, вспышках детской агрессии, потере контроля над своим поведением.

Признаком стресса является судорожный тик: дергание отдельных мышц, частое глотание, намотывание на палец пряди волос и пр. на фоне стресса у детей может развиваться повышенная утомляемость, тошнота и психосоматические расстройства [19].

Стресс у ребенка является реакцией на нечто новое, с чем ребенок в силу отсутствия опыта не может справиться. Механизм детского стресса запускает вторжение в жизнь ребенка чего-то незнакомого и неприятного, что может преследовать его в виде детских страхов или воспоминаний.

Причины стрессовых реакций во многом зависят от возраста ребенка, так [21]:

1. у новорожденных и детей до двух лет – стрессовое состояние может спровоцировать болезнь или разлука с мамой (или другим близким). Малыши чутко реагируют на переживания взрослых и могут «заразиться» их стрессом. Симптомы стресса: неожиданное и резкое нарушение сна, нарушение аппетита, вплоть до отказа от еды, повышенная возбудимость;
2. у детей от двух до пяти лет – стресс может вызывать кратковременная или длительная разлука с близкими, адаптация ребенка к детскому саду, посещение педиатра и ли врача, а также другие нарушения

привычного уклада жизни и. Симптом: гиперактивное поведение (если появляется внезапно), резкие смены настроения, плавность, учащение моргания, либо другие резкие и частые движения мимической мускулатуры;

3. у детей младшего школьного возраста – причинами стресса могут стать неудачи в учебе, сложные отношения с одноклассниками и учителями. Еще одной причиной может быть внутрисемейный конфликт, когда ребенок винит себя за совершение проступка. Симптомы: заикание, энурез, головные боли, колебания артериального давления, возможно необъяснимая рвота. Снижается успеваемость. Ребенок может замкнуться в себе и отказать от общения со сверстниками. Также у ребенка повышается тревога за свое здоровье, и несущественные причины, будь то порезанный палец или легкий ушиб, могут вызвать панический страх за себя;
4. у детей старшего школьного возраста – причинами стресса выступают гормональная перестройка организма, половое созревание, подготовка к поступлению во взрослую жизнь (определение профессии, выбор института и пр.). Дети боятся неоправданных надежд родителей. А также неудачи в личной жизни, безответные влюбленности. Симптомы: симптомы практически ничем не отличаются от симптомов взрослого человека, только ярче и интенсивней. В первую очередь это проблемы с концентрацией внимания и запоминанием, усталость, нарушение сна, колебания настроения, беспокорство, замкнутость и отчуждение, нарушение аппетита. Слишком выраженная забота о своей внешности, как это и странно, тоже может быть связано со стрессом в этом возрасте.

Принято выделять три стадии развития стресса [ 25]:

Первая стадия АЛАРМ – стадия (стадия тревоги). Эта стадия называется также «предстартовой готовностью». Ресурсы организма на этой стадии максимально мобилизуются. Ребенок находится в состоянии напряженности и осторожности. Физически и психологически ребенок чувствует себя комфортно, может даже пребывать в неподнятом настроении. Его поведение на этой стадии удивляет окружающих своей неадекватностью. Это очень опасное и обманчивое затишье. Это штиль перед бурей;

Вторая стадия резистентности (стадия сопротивления). Подъем, который наблюдается на первой фазе, с падает. Наблюдается некая усталость. Хотя в целом самочувствие неплохое, но организм уже начинает заявлять о себе. Внутренние ресурсы на этом этапе расходуются более оптимально. Проходит

не которое «вработывание» в эту ситуацию, психика словно готова виться к дилетерному преодолению трудностей. Энергия расходуется более разумно, прииспособляясь к сложившимся обстоятельствам;

Третья стадия истощения. Сил на борьбу больше нет. Защитные механизмы не могут выполнять свою функцию. И физически и психически, ребенок выжат. Энергия исчерпана. Снижается аппетит. Возникают проблемы со сном, бессонница, повышенная тревожность, неспособность отвлечься от навязчивых мыслей и расслабиться. Ребенок может стать раздражительным, преувеличенно реагировать на окружающие звуки и события – вздрагивать, вскрикивать и начинать плакать, пугаться. Ухудшается концентрация внимания, сужается сознание. Могут наблюдаться вспышки гнева. На этой фазе требуется неотложное вмешательство специалистов, необходимо обязательно прибегнуть к психологической помощи.

Стресс является постоянной проблемой в детстве, потому что жизнь и опыт ребенка контролируется взрослыми. Дети часто чувствуют, что они бессильны, ничего не могут сделать, ничего не могут изменить. Это приводит к апатии и потере всякой мотивации. Стресс у ребенка не опознают, а сам ребенок не способен с этим справиться, что заставляет его чувствовать себя беспомощным и неадекватным.

Устойчивость к стрессам обеспечивает социальность, предполагающая доброжелательное внимание окружающих и коммуникативные навыки, благодаря которым взрослые оказывают ребенку поддержку в случае необходимости.

Для детей младшего школьного возраста свойственна потребность в защите со стороны взрослых, и, прежде всего, учителя и родителей. В любой стрессогенной ситуации ребенок устремляет свой взор в сторону взрослого и ждет от него помощи, поддержки. Для него потрясение, если его ожидания не оправдываются, если его оставляют с переживаниями один на один. И еще хуже, когда вместо помощи от взрослого, ребенок получает порицание или равнодушие.

Правильная, позитивная педагогическая политика может повысить способность учащихся противостоять стрессам и уменьшать их последствия. Сегодняшний учитель начальных классов должен знать причины стресса у школьников, учиться, как можно избежать стрессовую ситуацию, воспитывать стрессоустойчивую позицию ученика. И самое главное, со временем педагог



сам не до лжен высту пать в рол и очередно го стрессора для ребен ка. Чувству я проблемы дете й и проявл яя гибкост ь и понима ние, педаго г может уме ньшить вли яние стрессо вых ситуац ий на учащ ихся.

## 1.3 Ситуации, в которых дети наиболее подвержены стрессу

На сегодня шний день су ществует тр и ситуации, в котор ых дети на иболее подвержены стрессу [ 23]:

1. Школа. Пере ход к школ ьной жизни ч асто вгоняет ребе нка в стресс. Название это го стресса – школьная фоб ия (страх). На первом месте у младших шко льников бо язнь учите ля и боязн ь оценки. Оценка убив ает любовь, котору ю ребенок пр ивык получ ать ни за что, а те перь она з ависит от н ачисленных б аллов. Поэто му перед особе нно «страш ным» уроко м у ребенк а может все вре мя болеть го лова, подн иматься да вление и пр. в предподростковом возрасте т яжелее все го перено сятся насме шки и изде вательства с верстников. В от вет на все эт и школьные стр ахи у акти вного, живо го ребенка мо жет вспыхнут ь агрессия. Об ычно так дет и реагируют до дес яти лет, но и со ст аршими это с лучается – ч аще из-за не приятия однокласник ами. То же с амое может б ыть причино й странной р асseyанност и, неспособ ности сосре доточиться. Не которые, особо чу вствительн ые дети зач астую так ре агируют на л юбую нервну ю перегруз ку. Наиболее уязвимы для школьных напастей дет и из неблагополучных се мей или те х, где нет н астоящего ко нтакта с ребе нком, то ест ь дети «стрессодоступные». Дети же, окруженные л юбовью и по ниманием до ма, чувству ют себя в школе гораз до более з ащищенными.
2. Семейные ко нфликты. Ясно, что в несч астных сем ьях ждать от ребе нка здоров ья и пример ного поведе ния не при ходится. Ес ли дети посто янно болеют, з начит, семе йные пробле мы сказыва ются на ни х уже очен ь серьезно. А ктивные дет и реагируют н а домашние др амы явно – грубост ью, двойка ми, непослу шанием или истер икой, а дру гие – тихие и пр илежные – н и сбоев в учебе, н и капризов, д а и вообще н ичего примеч ательного не в ысказывают. Из менения про исходят ти хо и незамет но. Только оче нь внимате льный родите ль может з аметить та кие симпто мы, как: все бо льший уход в себ я, затормо женность, отрешенность, не которое оцепенение, груст ь, пугливост ь. Дети с оче видными отклонениями в

по ведении – это у же результат пребывания в длительном хроническом стрессе, с которым трудно что-либо сделать. Например, девочке нравятся делать пакости, портить чужие вещи, красть у подружек кукол, что носит название «деструктивного поведения». Весьма вероятно, что из ребенка вырастет опасная личность. Самое распространённое заблуждение – что если тщательно скрывать от ребенка разлад в семье, делать вид, что все хорошо, дети могут ничего не заметить. Заметят обязательно, и если не осознают, то почувствуют. Ребенок с самого рождения, как локатор, настроен на материнское биополе. И когда плохо матери – плохо и ребенку. Для решения данной проблемы лучше всего обратиться за помощью к специалисту.

3. Подростковый возраст. Так называемый подростковый кризис, связанный с поиском собственного «я», с гормональной перестройкой, никогда не обходится без стрессов. Данный момент является нормальным. Дети в этот период начинают осознавать трагические стороны жизни. Брить наголо, потребность «тусоваться», жить ночной жизнью, слушать громкую музыку, бороться с миром взрослых, уход в одиночество, агрессия – все это является способами снятия стресса. Необходимо помнить одно: результаты того, как дети переживают этот трудный возраст, зависят в первую очередь от отношений с родителями. Если семейное напряжение в эту пору сильно нарушено, дети могут так и не найти собственное «я». А если подросток не смог принять и полюбить себя, то он всю жизнь будет страдать от заниженной самооценки, которая может обернуться массой проблем.

Следует постоянно наблюдать за ребенком и обязательно реагировать на выявленные проблемы. Если ребенок не справляется с напряжением, он обязательно заболеет. Наиболее явные болезни стресса – невроз, головные боли, гастриты, язвенные колиты, астма, непроизвольное мочеиспускание и пр. Длительный стресс может привести к заиканию. Обычно с криком зубами во сне привлекает внимание родителей, а это признак невроза. Длительный стресс, который уже становится фоном всей жизни ребенка приводит к необратимым изменениям поведения. В частности деструктивному. Странный ребенок, вредный, слишком жестокий, неуправляемый, безучастный, вялый, чересчур заторможенный – все это не просто: знают дети, в какой-то момент «сломались».

Стоит помнить, что пережитые в детстве травмы обязательно отразятся во взрослой жизни и могут привести к необратимым последствиям.

Подводя итог теоретической части курсовой работы, можно сделать следующие выводы:

Стресс является одной из самых болезненных влиятельных проблем нашего времени. Долгое время стресс рассматривался исключительно как проблема взрослого человека. Но сегодня эта проблема все больше и больше распространяется на детский мир.

Дети, так же как и взрослые, страдают от избыточных физиологических и информационных нагрузок и не посильного для них психологического давления. Основными ситуациями, в которых дети наиболее всего подвержены стрессу, являются: школьная, семейные конфликты, подростковый возраст.

Причины стрессовых реакций детей в основном зависят от возраста ребенка, однако наличие стресса у всех детей, характеризуется постоянным наличием одного или нескольких следующих признаков: беспокойство, раздражительность, агрессивность, нарушение сна, плаксивость, грубость

## **2. Эмпирическое исследование наличия стресса у учащихся начальных классов**

### **2.1 Выявление стресса у учащихся начальных классов**

Цель исследования: выявление стресса у учащихся начальных классов и установление методов, которые помогут устранить подобные состояния детей.

Характеристика группы испытуемых (17 человек): опытной экспериментальной базой исследования послужила Каргасокская СОШ – интернат №1, Томской области, Каргасокского района.

В экспериментальном исследовании принял участие коллектив 1«А» класса. В классе, обучается 17 человек.

Возраст испытуемых примерно одинаковый – 6,5 – 7 лет, состав группы 47,1% мальчиков, 52,9% девочек.

Сведения о группе испытуемых:

1«А» класс – у 90% детей и семья по лная. 88,2% се мей матери ально обес печени, у 11,8% тру дное матер иальное по ложение. Пр и этом 58,8% се мьи, в котор ых 2 и более дете й.

Основные эт апы экспер имента: экс периментал ьное иссле дование про ходило в 3 эт апа:

1. Констатирующий эт ап проводи лся в сент ябре 2014 го да.

Констатиру ющий этап н аправлен н а определе ние наличи я стресса у м ладших шко льников.

1. Формирующий эт ап проводи лся с сент ября 2014 го да по февр аль 2015 го да.

На данном эт апе была ре ализована про грамма, на правленная н а установле ние методо в, помогаю щих устрани ть стрессо вые состоя ния детей.

1. Контрольно – обоб щающий эта п проводилс я в марте 2015 г.

На данном эт апе происхо дила оценк а эффектив ности прове денной работ ы.

Для проведе ния экспер имента был и выбраны с ледующие мето ды и метод ики:

1. Наблюдение. Д анный мето д используетс я с целью обоб щенной хар актеристик и поведени я детей в к лассе с це лью выявле ния наличи я тревожност и, как одно й из показ ателей стресс а, у детей м ладшего шко льного возр аста.
2. Методика д иагностики ш кольной тре вожности Ф иллипса. Д анная мето дика была в ыбрана исхо дя из того, что р яд исследо вателей, т аких как А. Говард, К. Матвеев, Л.Мазарус, рассматр ивают трево жность как я вление, воз никающее в р амках стрессо вых ситуац ий. Тревож ность хара ктеризуетс я субъекти вно пережи ваемыми эмо циями: напр яжением, бес покойством, оз абоченност ью, нервоз ностью. Это состо яние возни кает как э моциональн ая реакция н а стрессову ю ситуацию. Це ль данной мето дики состо ит в изуче нии уровня и х арактера тре вожности, с вязанной со ш колой у дете й младшего ш кольного возр аста.
3. Методика Р.Жиля. Д анная мето дика напра влена на изуче ние социал ьной приспособ ленности ребе нка, сферы е го межличност ных отноше ний и их особе нностей, е го восприят ия внутрисе мейных отно шений. Поз воляет выя вить конфл иктные зон ы (как фактор ы, влияющие н а возникно вение

стресса у ребенка а) в системе межличностных отношений ребенка, давая возможность, воздействуя на эти отношения, влиять на дальнейшее споконное развитие личности и ребенка.

На констатирующем этапе эксперимента было проведено наблюдение за поведением детей в классе и выявлено, что: дети, которых привели в школу родители, стараются больше разговаривать и реагировать на родителей, мало внимания уделяя сверстникам.

При встрече с учителем дети застенчиво здороваются. Поведение детей робкое, и meets неуверенность в осуществлении поведенческих актов. Все эти показатели в совокупности свидетельствуют о наличии тревожности у детей. Однако, взгляды детей на учителя и на одноклассников довольно открыты, дети готовы к восприятию новой информации, к расширению круга друзей и знакомых, к расширению сферы общения, что, несомненно, является положительным моментом. Конечно, среди детей есть и более активные, но эти дети ранее общались друг с другом, не смотря на то, что не посещали дошкольный детский сад, но подготовка в группе дошкольников, помогла детям сплочиться, стать более уверенными. Так как класс дошколы расположен в здании Каргасокской СОШ – интернат №1, то эти дети уже успели познакомиться с расположением кабинета в школе, увидеть некоторых учителей, ознакомиться с поведением и распорядком дня в школе, именно поэтому детям легче справиться с тревогой при поступлении в первый класс.

На констатирующем этапе эксперимента, с использованием Методики диагностики школьной тревожности Филлипса, были получены следующие результаты, представленные в таблице 2.1 и на рисунке 2.1. Бланки ответов школьников на проведенный тест представлены в Приложении 1.

Таблица 2.1 – Показатели результатов по диагностике школьной тревожности учащихся 1 «А» класса (констатирующий этап)

Факторы	Показатель по классу, %
Общая тревожность в школе	65,8
Переживание социального стресса	59,2

Фрустрация потребности в достижении успеха	54,7
Страх самовыражения	48,8
Страх ситуации проверки знаний	43,8
Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	52,9
Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	67
Проблемы и страхи в отношениях с учителями	49

Полученные результаты показывают, что общая тревожность детей значительно повышена и составляет 65,8%. Больше всего тревожность у детей проявляется на фоне низкой сопротивляемости стрессу, дети еще не научились правильно реагировать на стрессовые ситуации в школе (показатель равен 67%), также дети переживают из-за отношений между собой, а возникающие конфликтные ситуации провоцируют рост данного показателя (59,2%).

Дети стремятся добиться успеха, быть лучшим и, в новом коллективе это много дается довольно не легко, что в свою очередь провоцирует стрессовые состояния (показатель составляет 54,7%), а также для детей значимо мнение и требования, предъявляемые окружающими, как сверстниками, так и родителями (данный показатель составляет 52,9%).

Следует отметить, что отношение к учителю у детей довольно положительное, дети стараются хорошо учиться, не боятся проверки школьных знаний и готовы к самораскрытию.

Рисунок 2.1 – Уровень школьной тревожности учащихся 1 «А» класса (констатирующий этап)

Использование методики Р.Жилия показало следующие результаты, представленные в таблице 2.2

Таблица 2. 2 – Показате ли резултатов социальной приспособленности и, сферы межличностных отношений и восприимчивости внутри семейных отношений учащихся 1 «А» класса ( констатирующий этап)

Ф.И. учащегося	№ вопроса											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Катя А.	5	4	5	7	9	6	4	5	1	2	2	5
Лена А.	5	4	2	1	1	2	1	5	2	1	7	3
Марина Г.	6	5	2	3	6	3	5	2	2	2	7	3
Люба Ж.	3	3	8	4	2	6	5	4	2	1	3	2
Влад И.	7	7	7	4	4	5	2	4	1	1	2	3
Витя И.	6	7	5	4	8	7	3	3	2	1	2	4
Артем К.	2	7	6	4	7	7	1	2	2	1	3	2
Алена К.	6	6	5	3	5	3	2	4	2	2	2	5
Сереза К.	4	5	4	4	5	6	2	4	1	2	1	3
Максим Л.	5	6	4	4	6	3	4	3	1	2	2	2
Люда Л.	6	5	2	4	8	5	4	3	1	2	3	3
Настя Л.	4	4	3	3	4	4	2	4	2	1	1	4

Олег М.	5	5	4	3	7	4	4	4	1	2	1	3
Оля П.	6	6	4	2	6	4	4	5	1	2	2	2
Кирилл П.	3	7	5	4	5	5	2	5	2	1	3	4
Артем П.	4	2	5	0	4	3	2	6	2	1	3	5
Наташа Я.	4	4	6	0	8	6	3	5	1	1	2	5
Итого	81	87	77	54	95	79	50	68	26	25	46	58

Анализ полученных результатов позволяет сделать вывод о том, что большинство детей сильно привязаны к семье (преимущественно к бабушке и дедушке).

Отношения к маме и папе не менее важны для детей. Дружественные отношения с детьми стоят на втором месте.

Дети закрыты для общения

Дети достаточно любознательные, не стремятся особо доминировать,

Наглядно полученные результаты представлены на рисунке 2.2

Рисунок 2.2 – Уровень социальной приспособленности, сферы межличностных отношений и восприятия внутрисемейных отношений детьми (констатирующий этап)

Таким образом, на констатирующем этапе эксперимента было выявлено, что учащиеся 1 «А» класса имеют предпосылки для возникновения и развития стресса. Что преимущественно связано с вступлением детей на совершенно новый для них этап жизни – поступление в школу. Поступление в школу характерно изучается: во-первых, сменой деятельности детей (от игры к учебе), во-вторых сменой требований взрослых (родителей и учителей), в-третьих, сменой круга общения. Наличие у детей высокого показателя школьной тревожности и низкой сопротивляемости стрессу обусловлено разрабаткой и применением



про граммы по с нижению веро ятности воз никновения стресс а у учащихс я 1 «А» кл асса.

## **2.2 Программа, направленная на устранение стрессового состояния детей**

Многими со временными с пециалиста ми и учены ми отмечено, что через 3-6 не дель после н ачала учеб ного года у все х школьник о в повышаетс я уровень тре вожности. Особе нно, высок и показате ли детей, и дущих в пер вый класс.

Сегодняшний уч итель нача льных классо в должен з нать причи ны стресса у м ладшего шко льника, уч ить, как мо жно избежат ь стрессову ю ситуацию, вос питывать стрессоусто йчивую поз ицию учени ка.

Чувствуя проб лемы детей и про являя гибкост ь и понима ние, учите ль может у меньшеить в лияние факторо в, провоциру ющих появле ние и проя вление стрессо вого состо яния учащи хся.

Работа с дет ьми, в цел ях снижени я уровня тре вожности, до лжна прово диться по тре м направле ниям: повы шение самоо ценки ребе нка; обуче ние ребенк а умению у правлять собо й в конкрет ных, наибо лее волную щих его ситу ациях; снят ие мышечно го напряже ния. Именно поэто му была разр аботана про грамма, пре дставляюща я собой набор и гровых мето дик, так к ак именно посре дством игро вой деятел ьности мож но не толь ко воспитат ь, научить, р аслабить, по высить настрое ние детей, но и о казать ком плексное воз действие н а устранен ие негатив ных факторо в, провоциру ющих трево жность дете й.

Игры, предст авленные в т аблице 2.3 про водились в р азное врем я (между уро ками (на бо льших пере менах по 20 м инут), на уро ках (после изуче ния основно го материа ла), после уро ков (на про дленке). Вре мя проведе ния игр не бо лее 10 - 15 м инут.

Таблица 2. 3 - Игровые мето ды, направ ленные на с нижение уро вня тревож ности дете й

Название и игры

Направление

Игра «Зайк и и слоник и»

Игра «Волшеб ный магази нчик страхо в»

Повышение с амооценки

Игра «Кто в до мике живет?»

Игра «Потер ялась девоч ка»

Игра «Я хочу – о ни хотят – я посту паю»

Игра «Слов а»

Умение упр авлять сво им поведен ием

Игра «Шаги пр авды»

Игра «Театр м асок»

Игра «Скул ьптура»

Снятие мышеч ного напря жения

Игра «Превр атись в пластилинчик»

Подробнее про ведение игр о писано в Пр иложении 3. И гры, приве денные в данном разделе использо вались нес колько раз, з адействова ны были все дет и 1 «А» кл асса.

С родителя ми младших ш кольников б ыло проведе но классное собр ание, на которо м помимо ус певаемости м ладших шко льников бы ли затронут ы вопросы стрессового состо яния учащи хся. Конеч но же, огро мное влиян ие на данное состо яние младш их школьни ков оказыв ает поступ ление дете й в первый к ласс, нача ло учебной де ятельности, всту пление в но вый коллект ив, на сме ну воспитате лю в детско м саду (а не которым дет ям, не посе щавшим детский са д, и появле ние нового в их жизни че ловека) пр иходит учите ль, но сто ит обратит ь внимание н а то, что в ыведение дете й из состо яния, которое мо жет спрово цировать стресс с т яжелыми пос ледствиями, до лжно ложит ься не тол ько

на плеч и педагога, но и родителей. Поэтому на родительском собрании были даны рекомендации родителям по следующим трем вопросам переклассников, а именно:

1. Постарайтесь быть более внимательными к своему ребенку, проявляйте больше любви, тепла и ласки, чаще говорите ему, что вы его любите и поддерживаете. Будьте внимательны к ребенку, любите его, но не привязывайтесь к себе, пусть у него будут друзья, свой круг общения. Будьте готовы поддержать ребенка, выслушать и ободрить его. Залог успеха – доброжелательные и открытые отношения в семье. Старайтесь искренне интересоваться школьной жизнью ребенка, расспрашивать его о школе, делиться своим школьным опытом.
2. Помните о том, что у вашего ребенка тоже есть свои проблемы. Дайте ему возможность выговориться, обсудить вместе с вами то, что его тревожит и огорчает. Каждый день выделяйте время для беседы с ребенком, чтобы он мог рассказать вам о том, что произошло за день.
3. Никогда не высказывайте в присутствии ребенка своих опасений от носительного начала его обучения в школе, не ругайте школу и учителей. Ваши тревоги и опасения обязательно передаются ребенку. Послужат причиной формирования школьной тревожности – устойчивого состояния тревоги и страха в отношении всего, что связано со школой и обучением.
4. Не срывайтесь и не кричите на ребенка. Даже если он совершил что-то, на ваш взгляд, ужасное, держите себя в руках, старайтесь говорить ровным, спокойным голосом. Дети, чьи родители постоянно кричат и ругаются, перестают их слышать.
5. Пересмотрите свои требования к ребенку, всегда ли они обоснованы, не слишком ли много вы хотите от него? Полезно вспомнить себя в этом возрасте и пропустить требования к своему ребенку через собственные детские переживания. Только при этом постарайтесь быть объективными. Взрослым свойственно идеализировать свое прошлое. Проявляйте внимание к личности ребенка, старайтесь предъявлять оптимальные требования к нему. Подчеркивайте, выделяйте в качестве чрезвычайно значимой ту сферу деятельности, где ребенок больше успешен, помогая тем самым обрести веру в себя.
6. Большое значение имеет правильный режим дня ребенка: должен быть полноценный сон; необходимы продолжительные ежедневные прогулки на свежем воздухе, подвижные игры и увлечения; не позволяйте по долгу сидеть перед телевизором, часами играть в компьютерные игры, крошечные

боев ики и филь мы ужасов – не д ля вашего ребе нка, их ну жно полност ью исключит ь.

7. Поддержите в ребе нке его стре мление стат ь школьнико м. Ваша ис кренняя за интересова нность в е го школьны х делах и з аботах, сер ьезное отно шение к его пер вым достиже ниям и воз можным тру дностям по могут перво класснику по дтвердить з начимость е го нового по ложения и де ятельности.
8. Обсудите с ребе нком те пр авила и нор мы, с котор ыми он встрет ился в шко ле. Объясн ите ему необ ходимость и це лесообразност ь. Беседуйте с ребе нком о том, з ачем нужно уч иться, поче му в школе и менно такие пр авила, как ие могут б ыть трудност и и как мо жно с ними с правиться.
9. Ваш ребено к пришел в ш колу, чтоб ы учиться. Ко гда челове к учиться, у не го может что-то не ср азу получат ься, это естест венно. Ребе нок имеет пр аво на ошиб ку. Для фор мирования по ложительно го отношен ия к школе, в ажно, чтоб ы ребенок по нимал, что уч иться ему по с илам, он мо жет справит ься с учеб ными задан иями.
10. Не пропуск айте трудност и, возможн ые у ребен ка на нача льном этапе о владения учеб ными навик ами. Если у пер воклассник а, например, ест ь логопедичес кие пробле мы, постар айтесь спр авиться с н ими на пер вом году обуче ния. Постар айтесь выс лушать и пр изнать, что обуче ние в школе мо жет быть дейст вительно тру дным, оказ ывайте необ ходимую эмо циональную по ддержку свое му ребенку.
11. Поддержите пер воклассник а в его же лании добит ься успеха. В к аждой работе об язательно н айдите, за что мо жно было б ы его похв алить. Пом ните, что по хвала и эмо циональная по ддержка способ ны заметно по высить инте ллектуальн ые достиже ния челове ка. Важно поо щрение ребе нка, важно х валить резу льтат его де ятельности, по мочь ребен ку проверит ь свои сил ы. Формиро вание интерес а к содерж анию учебно й деятельност и, приобрете нию знаний с вязано с пере живанием ш кольниками чу вства удов летворения от с воих дости жений. А по дкрепляетс я это чувст во одобрен ием, похва лой родите лей, котор ые подчerk ивают кажд ый, даже саамы маленький ус пех, самое м аленькое про движение в перед.

И напоследо к, если вас что-то бес покоит в по ведении ребе нка, его учеб ных делах, не стес няйтесь обр ащаться за со ветом и ко нсультаци е й к учител ю или школ ьному психо логу.

## 2.3 Оценка эффективности работы, направленной на снижение стресса у младших школьников

Во время проведения экспериментального исследования педагогом постоянно наблюдалось поведение детей в классе, так на контрольном этапе эксперимента было выявлено: большинство детей, за исключением тех кто проживает достаточно далеко от школы, приходят в школу самостоятельно, то есть не нуждаются в поддержке родителей.

При входе в класс, дети здороваются с учителем, конечно, каждый со своим особым настроением с которым пришел в школу, кто-то радостно и звонко, кто-то более спокойно («заспанно»), но уже при встрече с одноклассниками и до начала урока дети ведут себя более оживленно, общаются друг с другом, и играют в «догоняшки» (преимущественно мальчики), классики, избранные на прогулку в рекреации (в основном девочки). Рассказывают друг другу о том, что делали вечером, во что играли, что смотрели по телевизору. При этом в рассказах многих детей присутствуют родители, например: Артем К. в разговоре с Максимом Л.: «Мы с папой вчера ездили в магазин и папа купил мне Kinder в котором была вот эта машина... (показывает)»; Катя А. в разговоре с Любой Ж.: «Мы с мамой вчера смотрели мультфильм про Барби...»; Сережа К. в разговоре с мальчиками: «А мы с родителями в пятницу пойдем в цирк, а вы пойдете?» и пр. Дети стали более уверенными, на уроках стали работать оживленно, несмотря на некоторые замечания от педагога во время урока.

На контрольном этапе эксперимента, с использованием Методики диагностики школьной тревожности Филлипса, были получены следующие результаты, представленные в таблице 2.4 и на рисунке 2.3. Бланки ответов школьников на проведенный тест представлены в Приложении 1.

Таблица 2.4 – Динамика показателей результатов диагностики школьной тревожности учащихся 1 «А» класса (констатирующий и контрольный этап)

Факторы	Показатель по классу, % (констатирующий этап)	Показатель по классу, % (контрольный этап)
Общая тревожность в школе	65,8	59,1

Переживание социального стресса	59,2	50,2
Фрустрация потребности в достижении успеха	54,7	33
Страх само выражения	48,8	28
Страх ситуации проверки знаний	43,8	40
Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	52,9	43,5
Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	67	57,6
Проблемы и страхи в отношениях с учителями	49	33,5

Анализируя данные показатели видно, что общая тревожность учащихся 1 «А» класса повышена и составляет 59,1%. Несмотря на это, тревожность детей имеет тенденцию к снижению, так, относительно показателей, полученных на констатирующем этапе эксперимента, общая тревожность в классе снизилась на 6,7%. Сопротивляемость к стрессу возросла на 9,4%. Дети за время проведения эксперимента более привыкли друг к другу, стали лучше понимать сверстников, приобрели большую уверенность в себе, собственных силах и возможностях, что естественно положительно сказывается как на школьных, так и на личностных успехах каждого. В результате соответствовать требованиям родителей и учителей каждому ребенку стало проще. Конечно, у детей присутствует волнение, тревога по поводу оценок, проверок, но данные показатели тревожности минимальны.

Рисунок 2.3 – Динамика показателей школьной тревожности и учащихся 1 «А» класса ( констатирующий и контрольный этап)

Исследование на контрольном этапе по методике Р.Жилия показало следующие результаты, представленные в таблице 2.5 и на рисунке 2.4

Таблица 2.5 – Показатели результатов уровня социальной приспособленности, сферы межличностных отношений и восприятия внутрисемейных отношений учащихся 1 «А» класса ( контрольный этап)

Ф.И. учащийся	№ вопроса											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Катя А.	6	5	6	1	4	2	4	5	1	1	2	5
Лена А.	5	5	3	4	5	4	2	5	2	2	2	5
Марина Г.	4	5	5	4	5	4	4	5	2	1	2	4
Люба Ж.	4	4	5	4	6	5	4	4	1	2	1	4
Влад И.	4	4	7	4	5	6	4	5	2	1	2	3
Витя И.	4	5	5	4	4	5	4	4	2	2	3	4
Артем К.	5	4	5	5	4	5	4	5	2	1	1	2
Алена К.	6	4	6	4	3	4	2	4	1	2	2	4
Сергея К.	6	5	5	5	3	5	3	5	2	1	1	3
Максим Л.	6	6	5	4	2	6	2	5	2	1	2	4

Люда Л.	4	4	5	5	4	5	2	5	1	2	2	3
Настя Л.	6	3	5	3	5	4	2	5	1	2	1	4
Олег М.	4	6	5	3	2	5	3	5	2	1	2	5
Оля П.	4	5	5	3	4	3	3	5	2	2	1	5
Кирилл П.	2	4	5	4	5	5	2	6	1	1	3	5
Артем П.	4	6	4	4	7	5	2	5	2	2	2	6
Наташа Я.	3	5	3	4	5	5	3	6	2	2	3	6
Итого	77	80	84	65	73	78	57	84	28	26	31	72

Сравнивая полученные данные на констатирующем и контрольном этапах эксперимента, следует отметить, что дети постепенно меняют свои личностные жизненные ценности. Непременно, главными для детей в их жизни являются родители и их отношение к ним (отношение к родителям стало более значимым на контрольном этапе эксперимента). Школьная жизнь предопределяет наличие авторитетных людей (учителей), (отношение к авторитетному человеку стало более проявляться на контрольном этапе эксперимента). Дети стали более общительными, отношение к дружбе стало более значимо проявляться, показатели замкнутости и отгороженности снизились на контрольном этапе эксперимента. В результате чего повысилась социальная адекватность поведения школьников.

Рисунок 2.4 – Динамика уровня социальной приспособленности, сферы межличностных отношений и восприятия внутрисемейных отношений детьми (констатирующий и контрольный этап)

Подводя итог проведенного практического исследования можно сделать следующие выводы:



На констатирующем этапе эксперимента при использовании метода наблюдения за детьми было выявлено, наличие тревожности в поведении детей. Методы тестирования выявили у детей повышенные показатели тревожности и иную сопротивляемость стрессу. Дети сильно привязаны к родителям. Отношения в семье у детей достаточно положительные. Дети не стремятся доминировать, любознательны и открыты для общения. Поэтому можно рассматривать присутствующую тревожность, как влияние такого фактора, как поступление в школу, т.е. наличие школьной тревожности.

На формирующем этапе эксперимента для вовлечения детей в школьную деятельность, для повышения уровня самооценки, умения управлять своим поведением и для снятия мышечного напряжения, как факторов, влияющих на тревожность (и как последействие стресс), была разработана программа, состоящая из игр. Игры в различных интерпретациях, проводились с детьми в течение шести полных месяцев.

На констатирующем этапе эксперимента даже не глядя было заметно, что происходит снижение уровня тревожности у детей. Дети более раскрепощены общаются друг с другом, приобрели уверенность в себе. Данные тестирования полностью подтверждают снижение уровня тревожности и повышение уровня сопротивляемости стрессу. Таким образом, предложенная программа, внимательность учителя к детям и забота родителей в совокупности оказывают эффективное влияние на повышение способности противостоять стрессу и уменьшать его последствия.

## **Заключение**

В результате проделанной работы, можно сделать вывод:

1. Теоретические исследования проблемы влияния стресса на ребенка показали, что стресс является общей реакцией организма на воздействие неблагоприятных факторов. Дети более подвержены стрессу, чем взрослые. Стресс у детей возникает при столкновении с чем-то новым, и из-за отсутствия опыта они не в состоянии с ним бороться.

Причины стрессовых реакций во многом зависят от возраста ребенка.

Существует три стадии развития стресса у ребенка: тревоги, сопротивления и

истощения.

На сегодняшний день существует три ситуации, в которых дети наиболее подвержены стрессу: школьная; семейные конфликты; подростковый возраст.

Определить наличие стресса у ребенка можно по резким изменениям его поведения, ребенок становится «неузнаваем» и «неуправляем». Признаком стресса может быть частая и резкая смена настроений ребенка, какие-то психосоматические расстройства (общая слабость, быстрая утомляемость, тошнота, рвота и т.д.). Если у ребенка постоянно наблюдаются один или несколько перечисленных признаков, то стоит быть внимательнее к нему и обязательно выяснить причины происходящего. Во время невыявленного стресса в детстве, очень негативно может сказаться на дальнейшей жизни и судьбе ребенка.

1. Практическое исследование показало, что большинство детей младшего школьного возраста, активно учащих в 1 «А» классе Каргасокской СОШ – интерната №1, испытывают школьную тревожность, которая связана с низкой сопротивляемостью стрессу, страхом к самовыражению и переживаниям социального характера. Это в свою очередь отражается в замкнутости, неуверенности и боязни высказывать свое мнение детям. На основании полученных данных была разработана и опробована программа, направленная на снижение уровня школьной тревожности.

В результате проведения данной программы, работы родителей с детьми, работы педагога за шесть месяцев произошло снижение уровня школьной тревожности детей. Дети более раскрепощены общаются друг с другом, приобрели уверенность в себе. Данные тестирования полностью подтверждают снижение уровня тревожности и повышение уровня сопротивляемости стрессу. Таким образом, предложенная программа, внимательность учителя к детям и забота родителей в совокупности оказывают эффективное влияние на повышение способности противостоять стрессу и уменьшать его последствия.

Таким образом, цель работы достигнута, поставленные задачи решены.

## **Список литературы**

1. Алиев Х.М. Защита от стресса или как реализовать себя в современных условиях. / Х.М. Алиев. – М.: Мартин, 1996. – 240 с.
2. Анциферова Л.И. Эпигенетическая концепция развития личности. / Л. И. Анциферова. – М.: Наука, 1978. – 242 с.
3. Астапов В.М. Тревожность у детей. / В.М.Астапов. – СПб.: Питер Пресс, 2004. – 224 с.
4. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. / В. А.Бодров. – М.: ПЕРСЭ, 2006. – 523 с.
5. Выготский Л.С. Педагогическая психология. \ Л.С.Выгодский. – М.: Педагогика, 1991. – 142 с.
6. Гилленбранд К. Педагогика. / К.Гилленбранд. – Минск: Современное слово, 2005. – 720 с.
7. Грегор О. Как противостоять стрессу. / О. Грегор. – М.: Жизнь, 2012. – 384 с.
8. Захаров А. И. Как помочь нашим детям избавиться от страха. / А.И.Захаров. – СПб.: Питер, 1995. – 146 с.
9. Захарова Т. Г. Психологические особенности детей младшего школьного возраста. // Герценовские чтения. Начальное образование. – 2011. - №16. – 110 с.
10. Ибрагимова Э.С. Педагогические технологии регулирования тревожности младших школьников. // Известия Южного федерального университета. Педагогические науки. – 2011. - №8. – 187 с.
11. Курбанова А. А. Педагогическая поддержка как условие свободного развития младших школьников. / А. А. Курбанова. – Махачкала: ДГПУ, 2008. – 150 с.
12. Левис Ш. Ребенок и стресс. / Ш. Левис. – СПб.: Просвет, 2007. – 208с.
13. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. / А. Н.Леонтьев. – М.: Политиздат, 1975. – 304 с.
14. Немов Р.С. Психология. / Р.С. Немов. – М.: В ЛАДОС ПРЕСС, 2003. – 332 с.
15. Орехова В. А. Педагогика в вопросах и ответах. / В.А.Орехова. – М.: КноРус, 2006. – 200 с.
16. Постоева Л.Д., Мартыненко Л.А. Играй, слушай, познавай! / Л.Д. Постоева, Л.А. Мартыненко. – СПб.: Речь, 2010. – 95 с.
17. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков. Психологическая природа и возрастная динамика. / А.М. Прихожан. – М.: МО ДЭК, 2008. – 143 с.
18. Селье Г. Стресс безболезней. / Г.Селье. – СПб.: ТОО Лейла, 1994. – 243 с.
19. Серебрякова Т. А. Психология стресса: учебное пособие. / Т.А.Серебрякова. – Н. Новгород: В ГИПУ, 2007. – 143 с.

20. Смирнова Е.О. Луч шие развив ающие игры. / Е.О.С мирнова. – М.: Э ксмо, 2010. – 240 с.
21. Феррои Л.М. Прич ины возник новения тре вожности и ее про явления у дете й дошкольно го и младше го школьно го возраст а. // Школ а здоровья. – 2005. - № 3. – 38 с.
22. Холл К., Л индсей Г. Теор ия личност и. / К.Хол л, Г. Линдсе й. – М.: Э КСМО-Пресс, 1 999. – 592 с.
23. Хухлаева О.В. Психо логическая по ддержка дете й со страх ами. // Шко льный психо лог. – 2001. - №40. – 5 2 с.
24. Шапарь В.Б. Практ ическая пс ихология. Пс иходиагност ика отноше ний между ро дителями и дет ьми. / В.Б. Шапарь. – Ростов н а Дону: Фе никс, 2006. – 4 27 с.
25. Щербатовых Ю.В. Психо логия стресс а. / Ю.В.Щерб атых. – М.: Э ксмо, 2006. – 31 2 с.
26. Эльконин Д.Б. Психо логия игры. / Д.Б.Эльконин. – М.: Владос, 1999. – 360 с.
27. Яшнова О.А. Успе шность мла дшего школ ьника. / О.А.Яшнова. – М.: Ак адемически й Проект, 2005. – 144 с.

## Приложение 1

### **Методика д иагностики уро вня школьно й тревожност и Филлипа**

Цель метод ики (опросника) состоит в изуче нии уровня и х арактера тре вожности, с вязанной со ш колой у дете й младшего и сре днего школ ьного возр аста.

Тест состо ит из 58 во просов, котор ые могут з ачитываться я школьни к ам, а могут и пре длагаться в п исьменном в иде. На ка ждый вопрос требуетс я однознач но ответит ь «Да» (+) и ли «Нет» (-).

Инструкция: « Ребята, се йчас Вам бу дет предло жен опросн ик, которы й состоит из во просов о то м, как Вы себ я чувствуете в ш коле. Стар айтесь отвеч ать искрен не и правд иво, здесь нет вер ных или не верных, хоро ших или пло хих ответо в. Над вопрос ами долго не з адумывайтес ь.

Отвечая на во прос, запис ывайте его но мер и ответ «+», ес ли Вы согл асны с ним, и ли «-» , ес ли не согл асны».

### **Обработка и и нтерпретац ия результ атов.**

1. Обще е ч исло несов падений по все му тексту. Ес ли оно бол ьше 50 %, мо жно говорит ь о повыше нной трево жности ребе нка, если бо льше 75 % от об щего

числа во просов тест а – о висо кой тревож ности.

2. Число со впадений по к аждому из 8 ф акторов тре вожности, в ыделяемых в те ксте. Урове нь тревожност и определяетс я так же, к ак в перво м случае. А нализируетс я общее внутре ннее эмоцио нальное состо яние школь ника, во м ногом опре деляющеес я н аличием те х или иных тре вожных син дромов (фа кторов) и и х количест вом.

Факторы	№ вопросов
1. Общая тре вожность в ш коле	2, 3, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53. 54. 55, 56, 57, 58; су мма = 22
2. Пережив ание социа льного стресс а	5. 10, 15. 20, 24. 30, 33, 36. 39, 42, 44 сумм а = 11
3. Фрустра ция потреб ности в дост ижение успе ха	1. 3, 6. 11. 17. 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43; сумм а = 13
4. Страх с амовыражен ия	27, 31, 34, 37, 40, 45; су мма = 6
5. Страх с итуации про верки знан ий	2, 7, 12, 16, 21, 26; су мма = 6
6. Страх не соот ветствоват ь ожидания м окружающ их	3,8,13,17.22; су мма = 5
7. Низкая ф изиологичес кая сопрот ивляемость стрессу	9,14.18.23,28; су мма = 5
8. Проблем ы и страхи в от ношениях с уч ителями	2,6,11,32.35.41.44.47; су мма = 8

## **КЛЮЧ К ВОПРОСАМ**

1 - 7- 13- 19- 25 + 31 - 37- 43 + 49- 55-

2 \_ 8- 14- 20 + 26- 32- 38 + 44 + 50- 56-

3- 9- 15- 21 - 27- 33- 39 + 45- 51 - 57-

4- 10- 16- 22 + 28- 34- 40- 46- 52- 58-

5- 11 + 17- 23- 29- 35 + 41 + 47- 53-

6- 12- 18- 24 + 30 + 36 + 42 - 48- 54-

## **Результаты**

-Число несоответствий по каждому измерению для всего класса; абсолютное значение - < 50 %; > 50 % и 75%.

## **Содержательная характеристика каждого симптома (фактора).**

1. Общая тревожность в школе - общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными факторами его жизни в школе.
2. Переживания 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 реализовать 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 несоответствовать 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 приспособительные реакции 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.

### **Текст опросника**

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом?
2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?
3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?
4. Снится ли тебе иногда, 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 и ли выполняешь задания?
8. Случается ли с тобой, что ты боишься высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?
9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?
10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?
11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?
12. Волнует ли тебя вопрос о том, оставят ли тебя на второй год?
13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебе, как правило, не выбирают?
14. Бывает ли иногда, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?
15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делиться с тобой тем, чего хочешь ты?
16. Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание?
17. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?
18. Боишься ли ты, что тебе станет плохо 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, успокойся и ты о том, хорошо ли с ним справился?
22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь?
23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?
24. Верно ли, что большинство ребят относится к тебе по-дружески?
25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?
26. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
27. Боишься ли ты временам и 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 не некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает?
32. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с учебной работой?
33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимание?
34. Часто ли ты боишься выглядеть не лучшим образом?
35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?
36. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?
37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?
38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?
39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу так же хорошо, как и твои одноклассники?
40. Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие?
41. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?
42. Злятся ли не некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удается быть лучше их?



43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники и?
44. Хорошо ли тебе себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?
45. Высмеивают ли тебя и твои одноклассники твою внешность и поведение?
46. Думаешь ли ты, что тебе покойнее в школьных делах больше, чем среди ребят?
47. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот заплачешь?
48. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты время от времени 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 тебе легко рука, когда ты работаешь над заданием?
51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать задание классу?
52. Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?
53. Когда учитель говорит, что собирается дать задание классу, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним?
54. Снилось ли тебе во снами, что твои одноклассники могут сделать то, чего не можешь ты?
55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?
56. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать задание классу про верочную работу?
57. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо?
58. Дрожит ли тебе легко рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?

Результаты теста занесены в бланк по учащимся всего класса и представлены в виде таблиц

Таблица 1 – Результаты методики диагностики уровня школьной тревожности Филлипса на констатирующем этапе эксперимента

№ вопроса/ ФИО	Катя	Лена	Марина	Люба	Влад	Витя	Артем	Алена	Сереза	Максим	Люда	Наталья
	А.	А.	Г.	Ж.	И.	И.	К.	К.	К.	Л.	Л.	Л.
<b>1</b>	+	-	+	-	-	+	-	-	+	-	-	+
<b>2</b>	+	-	-	+	+	-	-	+	-	-	+	-
<b>3</b>	+	+	+	-	+	-	-	+	-	-	+	-
<b>4</b>	-	-	-	+	-	-	-	+	-	-	+	-
<b>5</b>	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+	+	-
<b>6</b>	+	+	-	+	-	-	+	-	-	+	-	-
<b>7</b>	-	-	-	+	+	-	+	-	+	-	+	+
<b>8</b>	+	+	-	+	-	-	-	-	+	-	+	+
<b>9</b>	-	-	-	-	-	-	-	+	+	-	-	-
<b>10</b>	+	+	+	-	+	-	-	+	-	-	+	-
<b>11</b>	+	+	+	-	+	+	-	+	+	-	+	-
<b>12</b>	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-
<b>13</b>	-	-	-	-	-	+	+	-	+	-	+	-

<b>14</b>	-	-	+	-	-	+	-	-	+	-	-	+
<b>15</b>	-	-	+	-	-	-	+	-	-	+	-	-
<b>16</b>	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>17</b>	+	+	+	+	-	-	-	+	-	-	-	+
<b>18</b>	-	-	-	-	+	-	+	-	-	+	-	-
<b>19</b>	+	-	+	-	+	-	+	-	-	+	-	-
<b>20</b>	+	+	+	-	+	+	+	-	+	+	+	-
<b>21</b>	+	+	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-
<b>22</b>	-	-	+	-	+	-	-	-	-	+	+	-
<b>23</b>	-	-	-	+	-	-	-	-	+	-	-	-
<b>24</b>	+	+	+	-	+	+	-	+	-	+	-	+
<b>25</b>	+	+	+	-	+	+	+	-	-	+	+	-
<b>26</b>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+	+
<b>27</b>	+	+	+	+	-	-	-	-	-	+	+	-
<b>28</b>	+	+	+	+	+	+	-	-	+	-	-	+

<b>29</b>	+	-	-	-	-+	-	+	-	-	-	+	+
<b>30</b>	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-
<b>31</b>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+
<b>32</b>	-	+	-	-	+	-	-	+	-	-	+	-
<b>33</b>	+	+	+	-	-	-	-	+	-	-	+	-
<b>34</b>	-	-	-	+	-	-	-	+	-	-	-	+
<b>35</b>	-	-	+	-	+	+	-	-	+	+	+	-
<b>36</b>	+	+	+	-	+	+	+	-	+	+	+	-
<b>37</b>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>38</b>	+	+	+	+	+	-	+	-	+	+	+	+
<b>39</b>	+	+	+	+	-	+	+	+	+	+	+	+
<b>40</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-
<b>41</b>	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-
<b>42</b>	+	-	-	-	+	-	+	-	+	-	-	+
<b>43</b>	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-

<b>44</b>	+	+	+	-	-	+	-	-	+	-	-	-
<b>45</b>	-	-	+	-	-	+	-	-	+	-	-	-
<b>46</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>47</b>	-	-	+	-	+	+	-	+	-	-	-	+
<b>48</b>	+	-	-	-	+	+	-	+	-	-	-	+
<b>49</b>	+	+	+	+	+	-	-	+	-	-	+	-
<b>50</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-
<b>51</b>	-	+	-	+	+	+	-	+	-	-	-	+
<b>52</b>	+	-	+	-	-	+	-	-	+	+	-	-
<b>53</b>	-	-	-	-	+	+	+	-	-	+	-	-
<b>54</b>	+	-	+	-	+	-	-	-	+	-	-	-
<b>55</b>	-	-	+	+	-	-	-	-	-	+	+	-
<b>56</b>	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>57</b>	-	-	-	+	+	-	-	+	-	-	+	-
<b>58</b>	-	+	-	+	+	+	-	+	-	+	-	+



<b>13</b>	-	-	-	-	-	-	+	-	+	-	-	-
<b>14</b>	-	-	+	-	-	+	-	-	-	-	+	+
<b>15</b>	-	-	+	-	-	-	-	-	-	+	-	-
<b>16</b>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	-
<b>17</b>	+	+	+	-	+	-	+	+	+	+	+	+
<b>18</b>	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-
<b>19</b>	+	+	+	+	-	+	+	+	-	+	+	+
<b>20</b>	+	+	+	-	+	+	+	-	+	-	-	-
<b>21</b>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>22</b>	-	-	+	+	-	-	-	-	+	+	-	-
<b>23</b>	-	-	-	+	-	-	-	-	+	-	-	-
<b>24</b>	+	+	+	+	+	+	-	+	-	+	+	+
<b>25</b>	+	+	+	+	+	+	+	-	-	+	-	-
<b>26</b>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>27</b>	+	+	+	-	+	+	-	-	-	+	+	+





<b>43</b>	+	+	+	-	+	-	+	-	+	-	-	-
<b>44</b>	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>45</b>	-	-	+	+	+	-	-	-	-	+	+	+
<b>46</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>47</b>	-	-	+	-	-	+	-	+	-	-	+	+
<b>48</b>	+	-	+	-	+	+	+	+	-	-	+	+
<b>49</b>	+	+	+	+	+	-	-	-	-	-	-	-
<b>50</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-
<b>51</b>	-	-	-	+	-	-	-	+	-	-	-	-
<b>52</b>	+	-	-	-	+	-	-	-	-	+	-	-
<b>53</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>54</b>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>55</b>	-	+	-	-	-	+	+	-	+	+	+	+
<b>56</b>	-	+	-	-	-	+	+	-	+	+	+	+
<b>57</b>	-	+	-	-	-	+	+	-	+	+	+	+

- + - + + + + + + + + +