

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Кубанский государственный университет»
(ФГБОУ ВО «КубГУ»)

Кафедра педагогики и психологии

**Программа психолого-педагогического сопровождения эмоционально-
волевой сферы младших школьников**

Студенток 3 курса, ОФО, 35П группы
Машкиной Ольги Сергеевны,
Куриловой Анастасии Алексеевны,
Лахони Анастасии Вячеславовны
Направление 44.03.02. «Психолого-педагогическое образование»
Профиль «Психология в образовании»
Факультет педагогики, психологии и коммуникативистики

Краснодар 2018

Психолого-педагогическое сопровождение эмоционально-волевой сферы младших школьников

I. Целевой раздел программы.

1. Актуальность программы

Чувства и эмоции являются формами переживания человеком своего отношения к различным объектам. Они возникают в процессе деятельности и влияют на ее протекание. Чем старше человек, тем более сложны и своеобразны формы их выражения. Человек научается управлять своими переживаниями и их проявлениями. Эмоциональная сфера выполняет регулирующую и сигнальную функцию, функцию оценки хода и результатов деятельности, мобилизационную, интегративно-защитную функции.

В возрастной и педагогической психологии младший школьный возраст занимает особое место: в этом возрасте осваивается учебная деятельность, формируется произвольность психических функций, возникает самоконтроль, а действия начинают соотноситься с внутренним планом. Такие достижения связаны с изменениями в потребностно-мотивационной сфере, развитием психических процессов, что ведёт и к изменениям в эмоциональной сфере.

Изучением особенностей эмоциональной сферы детей младшего школьного возраста занимались такие учёные, как К.Э. Изард, К. Бюлер, Ф. Гудинаф, А.М. Прихожан, А.В. Запорожец, С.Л. Рубинштейн, Л.С. Выготский.

Учёные доказали, что начало обучения в школе порождает существенные изменения в эмоциональной жизни детей. У младших школьников постепенно развивается умение владеть своими эмоциями, хотя они ещё не могут сдерживать проявления своих эмоций. В связи с этим вопрос изучения и диагностики эмоциональной сферы детей младшего

школьного возраста актуален и требует постоянного развития, что находит своё отражение в поиске новых диагностических методов и приёмов по коррекции эмоциональной сферы младших школьников.

Общая ориентация эмоций младшего школьника связана с нарастанием осознанности, сдержанности, устойчивости чувств и действий.

С поступлением в школу максимум эмоциональных реакций приходится не столько на игру и общение, сколько на процесс и результат учебной деятельности, удовлетворение потребностей в оценке и добром отношении окружающих. В младшем школьном возрасте достаточно редки случаи безразличного отношения к учению, большинство детей очень эмоционально реагируют на оценки, мнения учителя. Но возможности полного осознания младшим школьником своих чувств и понимания чужих переживаний еще ограничены. Дети не всегда точно ориентируются даже в выражении эмоций (например, гнева, страха, ужаса, удивления), оценивая их грубовато. Несовершенство в восприятии и понимании чувств влечет за собой чисто внешнее подражание взрослым в выражении чувств, и этим младшие школьники часто напоминают родителей и учителя по стилю общения с людьми.

В I классе можно отметить сохранение сильного непроизвольного компонента в эмоциональной жизни. Эта непроизвольность обнаруживается в некоторых импульсивных реакциях ребенка (смех на уроке, нарушения дисциплины). Но уже ко II—III классу дети становятся более сдержанными в выражении своих эмоций и чувств. Моторные импульсивные реакции, характерные для дошкольников, постепенно заменяются речевыми: учитель может заметить это по речевой, интонационной выразительности детей.

В целом психологи возрастной нормой эмоциональной жизни младшего школьника считают оптимистичное, бодрое, радостное настроение. В это время нарастает также индивидуальность в выражении эмоций: выявляются эмоционально аффектированные дети, дети с вялым выражением чувств.

Обнаружено, что эмоционально стабильным детям учеба дается легче и они дольше сохраняют положительное отношение к ней. У детей с высоким уровнем тревожности, повышенной эмоциональной чувствительностью и моторно-расторможенных часто наблюдается отрицательное отношение к учебному труду, учителю и его требованиям.

В младшем школьном возрасте эмоциональная жизнь усложняется и дифференцируется — появляются сложные высшие чувства: нравственные (чувство долга, любовь к Родине, товарищество, а также гордость, ревность, сопереживание), интеллектуальные (любопытность, удивление, сомнение, интеллектуальное удовольствие, разочарование и т.п.), эстетические (чувство прекрасного, чувство красивого и безобразного, чувство гармонии), практические чувства (при изготовлении поделок, на занятиях физкультурой или танцами).

Чувства в младшем школьном возрасте развиваются в тесной связи с волей: часто они одерживают верх над волевым поведением и сами становятся мотивом поведения. В одних случаях чувства способствуют развитию воли, в других — тормозят ее.

Воля обнаруживает себя в умении совершать действия или сдерживать их, преодолевая внешние или внутренние препятствия, в формировании дополнительных мотивов-стимулов к слабомотивированной деятельности.

Волевое поведение в I классе во многом зависит от инструкций и контроля взрослых, но уже ко II—III классу направляется собственными потребностями, интересами и мотивами ребенка.

В этом возрасте могут быть сформированы такие волевые качества, как самостоятельность, настойчивость, выдержка, уверенность в своих силах. Учебная деятельность, которую осваивает ребенок, обладает для этого большими ресурсами. Способствует этому и общение ребенка со сверстниками и взрослыми.

Таким образом, развитие эмоционально-волевой сферы в младшем школьном возрасте играет важную роль в обучении ребенка и формировании

его личностных качеств. Поэтому работая над формированием эмоций, развивая и укрепляя волю, можно создать основу для успешного развития и обучения ребенка в школе и формирования его личности.

2. Пояснительная записка

Рабочая программа педагога-психолога Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373; в ред. приказов от 26 ноября 2010 г. № 1241, от 22 сентября 2011 г. № 2357); с Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»; нормативно-правовыми актами, регулирующими деятельность педагога-психолога образовательного учреждения.

Рабочая программа определяет содержание и структуру деятельности педагога-психолога по направлениям: психодиагностика и психокоррекция эмоционально-волевой сферы детей от 6-7 до 11-12 лет.

Рабочая программа включает в себя организацию психологического сопровождения деятельности общеобразовательной школы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей по направлению эмоционально-волевое развитие младших школьников.

Цель программы: диагностика и коррекция тревожности, агрессивности и страхов в младшем школьном возрасте.

Задачи программы:

- выявление индивидуальных особенностей эмоционального развития;
- выявление наличия тревожности и её коррекция;
- выявление наличия скрытых страхов;
- определения состояния эмоциональной сферы младшего школьника, наличие агрессивности;
- коррекция агрессивности.

Реализация программы предполагает организацию работы в двух основных направлениях:

1. Диагностическое направление
2. Коррекционное направление

Участники программы: дети младшего школьного возраста, имеющие нарушения в эмоционально-волевой сфере, психолог, классный руководитель.

Форма работы: групповая.

Объем программы:

- программа состоит из блоков, включающих в себя занятия педагога-психолога непосредственно с детьми (всего 15 занятий);
- продолжительность одного занятия – от 20 до 25 минут;
- занятия проводятся 1-2 раза в неделю.

Задачи (направления деятельности)	Виды и формы деятельности	Сроки	Участники
1. Изучение уровня и характера тревожности, связанной со школой у детей младшего школьного возраста. 2. Исследование факторов влияющих на уровень тревожности.	Беседа с классным руководителем. Методики: 1.Шкала явной тревожности СМАС; 2.Шкала личностной тревожности (А.М Прихожан) 3.Тест школьной тревожности Филиппа 4.Проективные методики для диагностики школьной тревожности	сентябрь	Педагог-психолог, классный руководитель
Выявление особенностей идентификации эмоций различных модальностей у детей младшего школьного возраста, индивидуальные особенности эмоционального развития.	Методика «Эмоциональная идентификация» (Е.И. Изотова)	сентябрь	Педагог-психолог
Выявление особенностей эмоциональной сферы, наличие тревожности, негативных эмоциональных проявления, скрытых страхов	– Методика «Рисунок несуществующего животного» – Цветовой тест Люшера – Рисуночный тест	октябрь	Педагог-психолог

	Дж. Бука «Дом. Дерево. Человек» – Тест «Сказка».		
Определение состояния эмоциональной сферы младшего школьника, наличие агрессивности, ее направленность, интенсивность.	– Методика «Кактус» М.А. Панфиловой – Тест Розенцвейга (детский вариант) – Тест руки Вагнера	ноябрь	Педагог- психолог
Коррекционный этап			
Задачи (направления деятельности)	Виды и формы деятельности	Сроки	Участники
1.Подбор комплекса коррекционных занятий для снятия школьной тревожности.	1.Упражнения (из психогимнастики Чистяковой) «Насос и мяч» «Воздушный шарик» «Водопад» «Штанга» «Смена ритмов» 2. Упражнение «Кто умеет?» «Походки» «На что похоже мое настроение?» 3. Релаксация накопленных переживаний через арт-терапевтические занятия и лепку.	Ноябрь- декабрь	Педагог- психолог, классный руководитель
2. Подбор комплекса коррекционных занятий для	Упражнение для релаксации	Ноябрь- декабрь	Педагог- психолог

снятия агрессивности ребенка.	«Достань звезду» 1. Упражнение «Меленькое привидение» 2. «Рубка дров» 3. «Это я, узнай меня» 4. «Щепки плывут по реке» 5. «Катаем мячик» 6. «Обстрел снежками» 7. «Прогони Бабу-Ягу»		
3. Подбор комплекса коррекционных занятий для подавления страха у ребенка.	1. «Мяч в кругу» 2. «Я тебя больше не боюсь» 3. «Тропинка» 4. «Нарисуй свой страх»	Январь	Педагог-психолог

Список используемой литературы:

1. Слободяник Н.П. Психологическая помощь школьникам с проблемами в обучении.
2. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. - М., 2000.
3. Битянова М.Р., Азарова Т.В., Афанасьева Е.И., Васильева Н.Л. Работа психолога в начальной школе. – М: Изд-во “Совершенство”, 1998.
4. Орехова О.А. Цветовая диагностика эмоций ребенка. СПб., 2002.
5. Психолог в начальной школе: Учебно-практическое пособие / Г.С.Абрамова, Т.П.Гаврилова, А.Г.Лидерс и др.; под ред. Т.Ю.Андрущенко. – Волгоград: Перемена, 1995.
6. Практикум по возрастной психологии: Учеб. пособие / Под ред. Л. А. Головей, Е. Ф. Рыбалко. - СПб.: Речь, 2002
7. Ясюкова Л.А. Методика определения готовности к школе. Прогноз и профилактика проблем обучения в начальной школе. Методическое руководство. СПб., 1999.
8. Изард К.Э. Психология эмоций / Перев. с англ. – СПб: Издательство «Питер», 1999. – 464 с.: ил. (Серия «Мастера психологии»).
9. Диагностика школьной дезадаптации. Под ред. Беличевой С.А. Консорциум “Социальное здоровье России”, М., 2003.
10. Доценко Е.В. Диагностика эмоционально-личностной сферы детей дошкольного и младшего школьного возраста, 2018.
11. Долгова А.Г. Агрессия в младшем школьном возрасте. Диагностика и коррекция. Издательство: М.: Генезис , 2009. – 216 с.
12. Макеева Т. Диагностика развития младших школьников. Психол. тесты. Издательство: Феникс, 2008.

ПРИЛОЖЕНИЕ №1

Содержит 14 методик, предназначенных для диагностики тревожности, агрессии и страхов у младших школьников.

1. Методика незаконченных предложений. Тест Сакса-Леви.

Предложенная В. Михалом последовательность из 24 предложений является модификацией теста Сакса SSCT для детей. Тест относится к методикам дополнения и отчасти к ассоциативным методикам и направлен на диагностику отношения ребенка к родителям, братьям, сестрам, к детской неформальной и формальной группам, учителям, школе, своим собственным способностям, а также на выявление целей, ценностей, конфликтов и значимых переживаний.

Инструкция

— Я могу предложить тебе вот какую игру. Я буду называть тебе начало предложения, а ты — заканчивать его.

НЕЗАКОНЧЕННЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ

1. Я думаю, что людей больше...
2. Ребенок в семье...
3. Мы любим маму, а...
4. Бываем среди детей, но...
5. Мой брат (сестра)...
6. Я достаточно ловкий, чтобы...
7. Отцы иногда...
8. Дети, с которыми я играю...
9. Чтобы наш папа...
10. Мои близкие думают обо мне, что я...
11. Если бы мой брат (сестра)...
12. Мои друзья меня часто...
13. Я хочу, чтобы у меня не было...
14. Больной ребенок...
15. Я думал, что мама чаще всего...

16. Если бы не было школы...
17. Я весь трясусь, когда...
18. Когда думаю о школе, то...
19. Если бы все ребята знали, как я боюсь...
20. Был бы очень счастлив, если бы я...
21. Я самый слабый...
22. Мой учитель (учительница, учителя)...
23. Всегда мечтаю...

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ТЕСТА

Основу интерпретации составляют содержательный анализ ответов, частота дополнительной части предложения, время ответа, а также высказывания ребенка по поводу того, насколько предложенные фразы соответствуют реальности (дети говорят об этом довольно часто).

2. Проективная методика для диагностики школьной тревожности

Методика была разработана в 1980-1982 гг. А.М. Прихожан на основании методики Amen E.W., Renison N. (1954). Методика предназначена для диагностики школьной тревожности у учащихся 6-11 лет

Для проведения теста необходимо 2 набора по 12 рисунков размером 18 x 13 см в каждом. Набор А предназначен для девочек, Набор Б – для мальчиков. Номера картинок ставятся на обороте рисунка. Методика проводится с каждым испытуемым индивидуально. Требования к проведению стандартны для проективных методик. Перед началом работы дается общая инструкция. Кроме того, перед показом некоторых рисунков даются дополнительные инструкции.

Инструкция к тесту

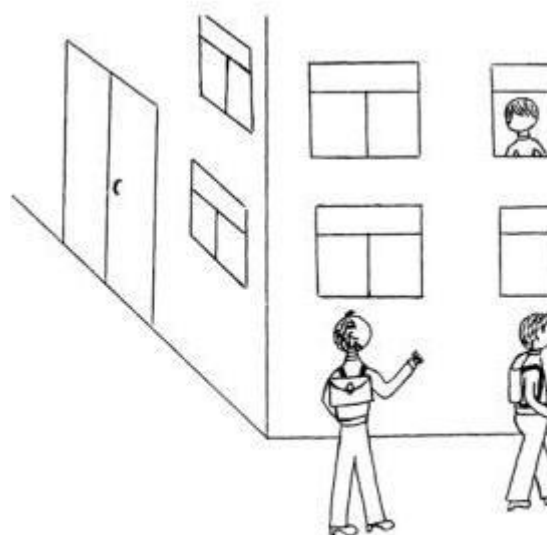
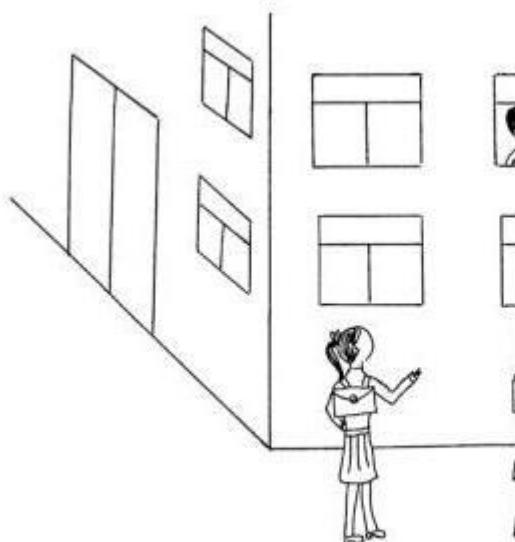
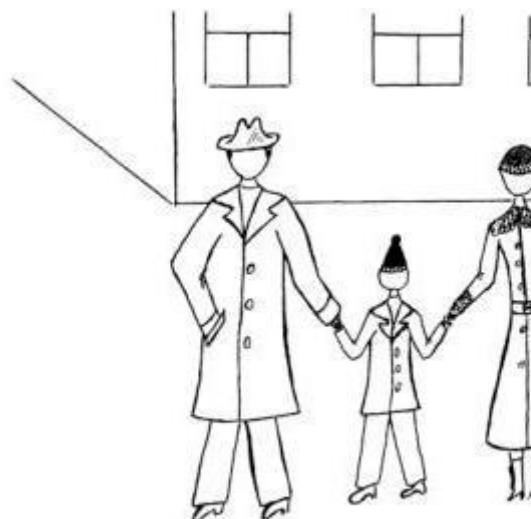
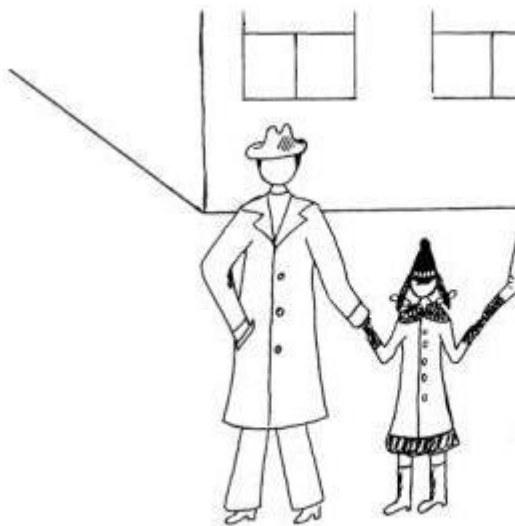
Сейчас ты будешь придумывать рассказы по картинкам. Картинки у меня не совсем обычные. Посмотри, все – и взрослые, и дети – нарисованы без лиц. (Предъявляется картинка № 1.) Это сделано специально, для того чтобы интереснее было придумывать. Я буду показывать тебе картинки, их всего 12, а ты должен придумать, какое у мальчика (девочки) на каждой

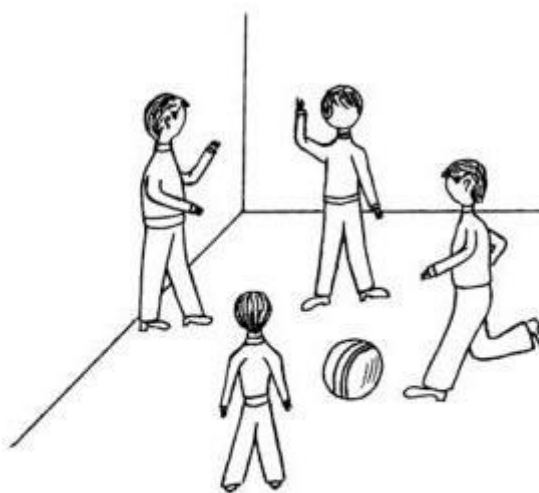
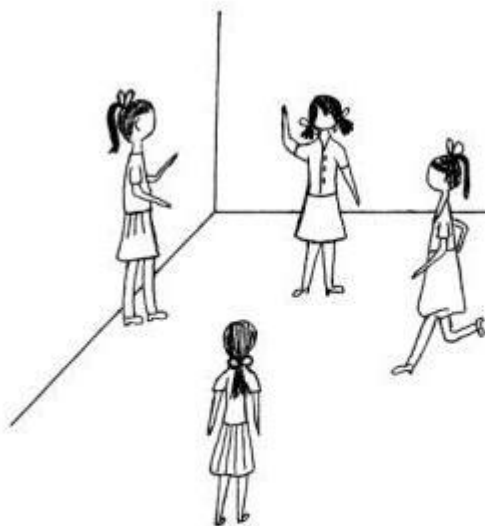
картинке настроение и почему у него такое настроение. Ты знаешь, что настроение отражается у нас на лице. Когда у нас хорошее настроение, лицо у нас веселое, радостное, счастливое, а когда плохое – грустное, печальное. Я покажу тебе картинку, а ты мне расскажешь, какое у мальчика (девочки) лицо – веселое, грустное или какое-нибудь еще, и объяснишь, почему у него или нее такое лицо. Выполнение задания по картинке №1 рассматривается как тренировочное. В ходе его можно повторять инструкцию, добиваясь того, чтобы ребенок ее усвоил. Затем последовательно предъявляются картинки №2-12. Перед предъявлением каждой повторяются вопросы: Какое у девочки (мальчика) лицо? Почему у него такое лицо? Перед предъявлением картинок №2, 3, 5, 6, 10 ребенку предварительно предлагается выбрать одного из персонажей-детей и рассказывать о нем.

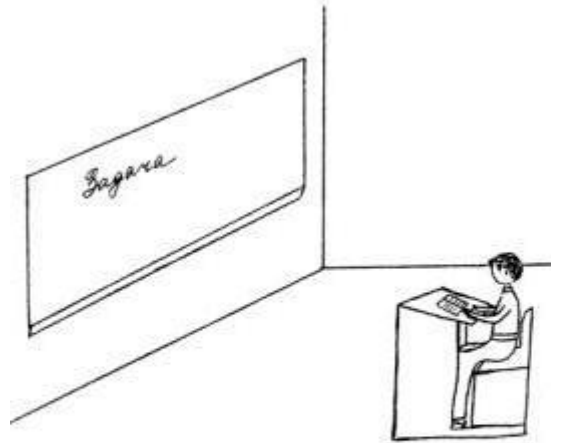
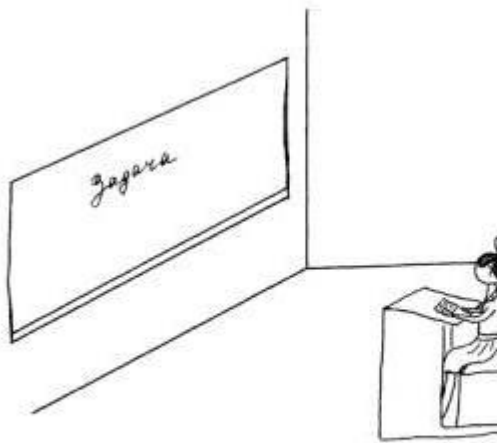
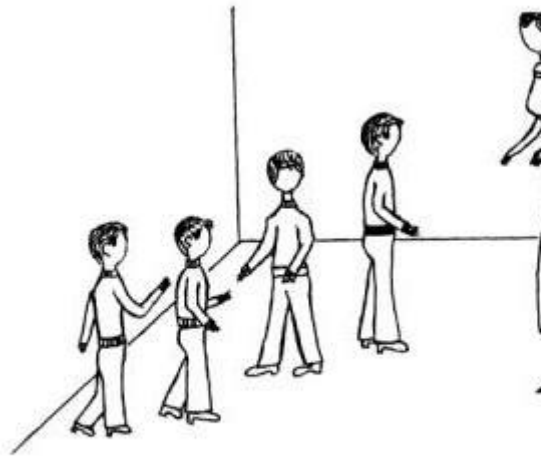
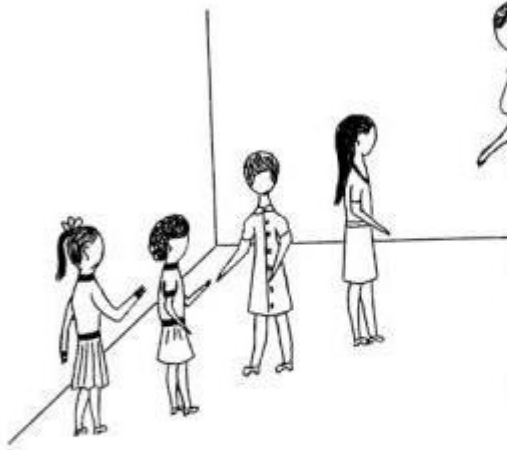
Обработка результатов теста

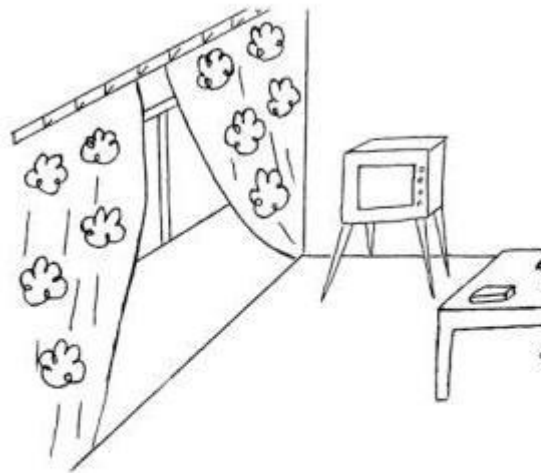
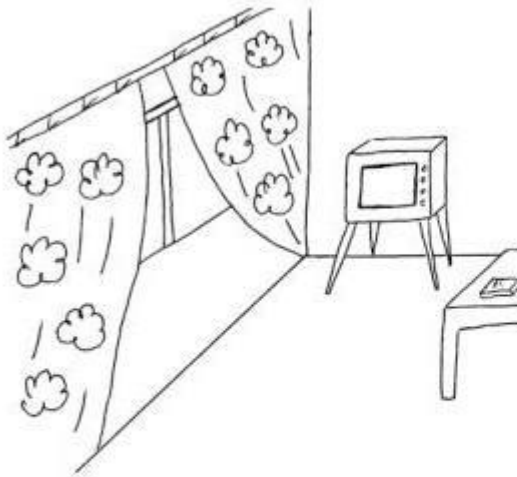
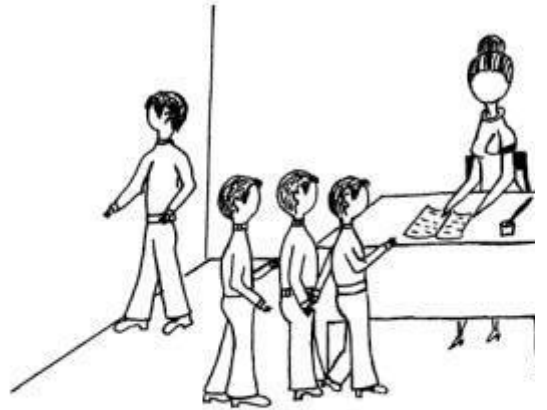
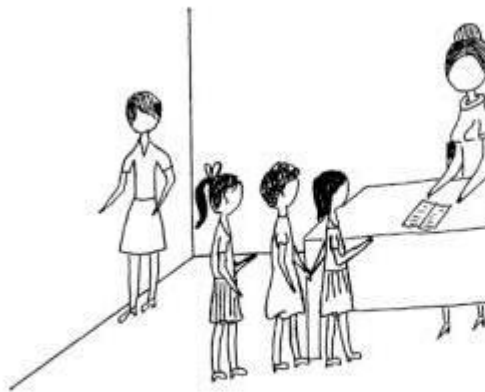
Оцениваются ответы на 10 картинок (№2-11). Картинка №1 – тренировочная, №12 выполняет «буферную» функцию и предназначена для того, чтобы ребенок закончил выполнение задания позитивным ответом. Вместе с тем следует обратить внимание на редкие случаи (по данным А.М. Прихожан, не более 5-7%), когда ребенок на картинку №12 дает отрицательный ответ. Такие случаи требуют дополнительного анализа и должны быть рассмотрены отдельно. Общий уровень тревожности вычисляется по «неблагополучным» ответам испытуемых, характеризующим настроение ребенка на картинке как грустное, печальное, сердитое, скучное. Тревожным можно считать ребенка, давшего 7 и более подобных ответов из 10.

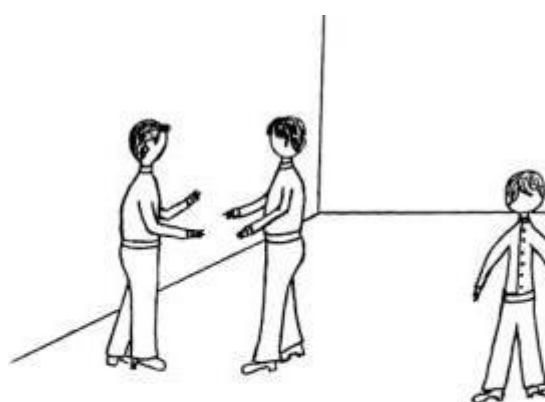
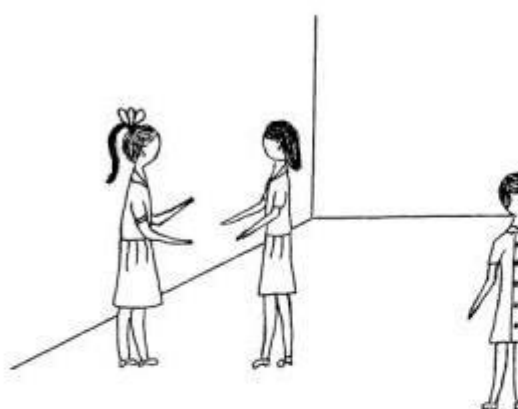
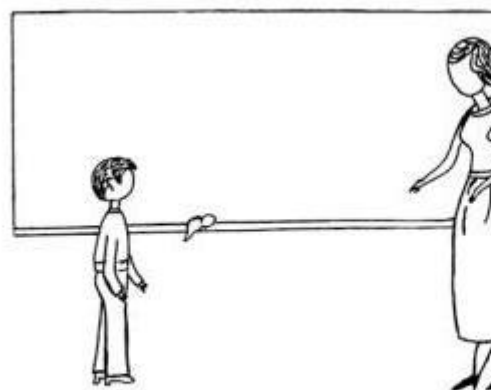
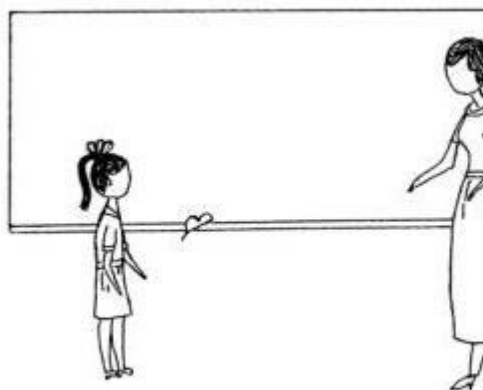
Сопоставляя ответы испытуемого с его интерпретацией картинки, а также анализируя выбор героя на картинках с несколькими детьми (например, на картинке № 6 – выбирает ли он ученика на первой парте, решившего задачу, или ученика на второй парте, не решившего ее), можно получить богатый материал для качественного анализа данных.

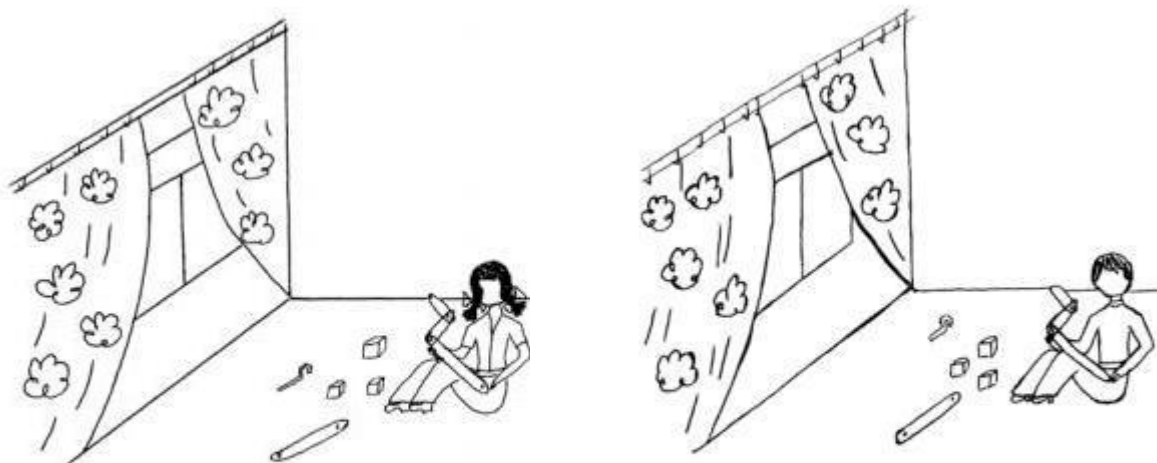












3. «Рисунок человека»

Этот тест – один из наиболее используемых диагностических методов. Его можно проводить с трехлетнего возраста.

Рекомендации: тест выполняют на листе формата А4 (21 х 30 см), но допустим и меньший формат. Лист располагают перед обследуемым вертикально. Если в дальнейшем обследуемый его поворачивает, то ему в этом не препятствуют. Рисунок, выполняют простым карандашом.

Удобно использовать карандаш с резинкой. Если карандаш без резинки, то ее дают отдельно, но специально привлекать к ней внимание обследуемого не следует. Некоторые авторы не рекомендуют давать обследуемому резинку, чтобы были видны все пробные действия во время рисования. Однако наш опыт показывает, что у многих обследуемых, особенно при повышенном уровне тревожности, отсутствие резинки вызывает серьезные затруднения, а иногда они и отказываются от рисования. Удобным выходом служит использование твердой резинки; при этом стертые линии остаются заметными, что обычно не слишком смущает обследуемого.

Процесс рисования отражают в протоколе. На каждом листе с рисунками и на каждом листе протокола пишут имя и фамилию

обследуемого (или его шифр) и дату обследования. На первом листе указывают возраст, состав семьи, причины обращения, анамнестические данные.

В протоколе отмечают:

- темп выполнения заданий, паузы и перерывы в работе;
- последовательность, в которой делались разные части изображения;
- вопросы и высказывания обследуемого;
- краткое содержание последующей беседы.

Инструкция: «Нарисуйте человека – всего, целиком. Постарайтесь нарисовать как можно лучше – так, как вы умеете» (здесь и далее приводится обращение к взрослому человеку; при обращении к ребенку используют единственное, а не множественное число. Для маленьких детей инструкцию целесообразно изменить: «Нарисуй дядю. Постарайся нарисовать получше»).

После окончания работы полезно провести обсуждение рисунка, выяснить, что за человек нарисован – какого он возраста, пола (если это не ясно из рисунка), какой у него характер, чем он занимается, что любит и чего не любит, что ожидает его в будущем, о чем он мечтает и т.п. Если обследуется подросток или взрослый человек, то можно попросить его написать небольшой рассказ об изображенном персонаже.

Эмоциональные особенности

Эмоциональные проблемы и общее психологическое состояние человека отражаются, прежде всего, в формальных показателях рисунка. К ним относятся особенности, относительно независимые от содержания изображения. Это сила нажима на карандаш, своеобразие линии, размер рисунков, их размещение на листе, степень тщательности и детализированности изображений, наличие штриховки и т.п. Специальной оценке подлежат только достаточно выраженные отклонения от варианта,

стандартного для данного возраста. В случаях, когда имеются сомнения в наличии такого отклонения, соответствующий показатель не интерпретируется.

Младший школьный возраст.

Постепенно к восьми – девяти годам соотношение пластических и схематических элементов уравнивается. Например, вся нижняя часть тела изображается пластически, а верхняя – схематически (рис. 7)

Примерно с десяти лет пластические элементы начинают преобладать над схематическими (рис. 9, 10). Рисунки детей предпубертального возраста в целом производят впечатление реалистических, но ребенок еще недостаточно владеет способами изображения тех или иных деталей. Эта стадия развития рисования обычно продолжается вплоть до начала подросткового возраста.

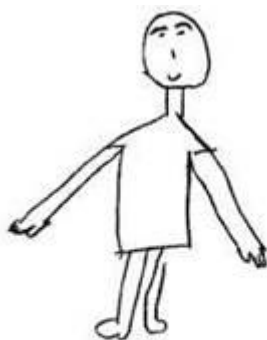


Рис. 7. Выполнен Рамазаном Ю., 7 л. 11 мес.
Рисунок, сочетающий элементы схематического и пластического изображения с преобладанием схематического

Регулятор психомоторного тонуса

Сила нажима на карандаш, характеризующая особенности психомоторного тонуса, – важный показатель уровня активности.

Усиленный нажим свидетельствует о повышенном психомоторном тонусе, эмоциональной напряженности. Это состояние возникает при необходимости приспосабливаться к неожиданным изменениям ситуации.

Усиленный нажим часто встречается при ригидности. Он нередко встречается при гиперактивности, гипертимном типе личности и в гипоманиакальном состоянии. Сильный нажим может сигнализировать о

высокой конфликтности, агрессивности. Иногда он служит проявлением острой стрессовой реакции. Снижение психомоторного тонуса, отражающееся на рисунке в ослабленном нажиме, нитяной, еле видимой линии, встречается при падении уровня активности, особенно часто при астеническом состоянии.

Иногда отсутствие на рисунке таких черт лица, как глаза и/или рот, говорит об аутизации (человек уходит в себя, избегает общения). Оно может быть также признаком негативизма или асоциальности (плохого владения социальными нормами). Чрезвычайная бедность деталей и линии, не доведенные до конца, иногда могут быть признаком импульсивности.

Кроме устойчивого повышения или снижения психомоторного тонуса существует такой признак, как неустойчивый психомоторный тонус. Он отражается в сильно варьирующем нажиме на карандаш и служит показателем повышенной эмоциональной лабильности, т.е. тенденции к частой смене настроений по незначительному поводу или вообще без видимого повода.

Тревога, Тревожность, Страхи

О тревожности и сниженной самооценке говорят также многочисленные негативные самооценочные высказывания до начала рисования и в процессе. Высокая тревожность в сочетании с проявлениями астении позволяет говорить о психастенической акцентуации.

Признак устойчиво повышенной тревожности: штриховка изображения. Высокая степень ее аккуратности говорит о том, что в данном случае имеется также некоторая ригидность. О тревожности и повышенной пунктуальности, являющейся следствием ригидности, свидетельствуют также многочисленные уточнения инструкции при выполнении задания. Сочетание тревожности и ригидности часто приводит к перфекционизму, т.е. к стремлению выполнять любую работу на самом высоком уровне. Это качество в итоге часто снижает достижения, поскольку неоправданно много

времени тратится на мелочи, так что человек нередко не успевает сделать главную часть задания.

Множественность линий (вместо одной линии проводится несколько с примерно одинаковым нажимом, так что непонятно, какая из них основная) также говорит о высокой тревоге. Эскизная линия с явным выделением предварительных и основной указывает и на такую особенность, как стремление контролировать свою тревогу, «держаться в руках». Из признаков тревоги, наблюдаемых в рисунке Димы, надо отметить также следы стертых и исправленных линий.

Интересно отметить, что аффект страха действительно сопровождается расширением зрачков, глаза при этом как бы увеличиваются и чернеют. Видимо, отсюда идет выражение «у страха глаза велики». Не очень понятно, каким образом этот признак выделяется ребенком, но, тем не менее, зачернение глаз как признак страхов характерно даже для дошкольного возраста.

Увеличение размера рисунка – еще один признак ситуативно обусловленного повышения уровня тревоги.

Как отмечалось при анализе увеличение размера типично и для высокой импульсивности. Это отнюдь не противоречит тому, что оно может отражать ситуативное повышение уровня тревоги. Дело в том, что тревога нередко приводит к импульсивности, которая иногда бывает компенсирована (точнее, гиперкомпенсирована) тревожным гиперконтролем, хотя может быть и в некомпенсированной форме.

4. Тест Розенцвейга (детский вариант)

Данный вариант стимульного материала теста Розенцвейга, содержащий 15 картинок, разработан и апробирован В.В. Добровым.

Инструкция: «На картинке изображены два персонажа. Представь, что те слова, которые говорит родитель, учитель или сверстник, обращены к тебе. Что бы ты ответил ему в данной ситуации? И потом, форма ответа может быть одна, а чувства ты можешь испытывать другие, не совпадающие

с формой ответа. Поэтому напиши свой возможный ответ, а в скобках то, что ты при этом чувствовал».



5. Шкала явной тревожности CMAS

Шкала представляет собой опросник, выявляющий тревожность как хроническое генерализованное переживание психического или соматического напряжения, проявляющееся в усталости, раздражительности,

нетерпеливости, чувстве внутренней скованности, склонности даже по незначительным поводам испытывать приступы сильного страха и беспокойства. Содержит контрольную шкалу, выявляющую тенденцию испытуемого давать социально одобряемые ответы. Предназначена для детей

7 - 12 лет.

Материал

Бланк для ответов, ручка. Тестовый бланк содержит 53 предложения: 42 из них показательны с точки зрения проявления хронических тревожных

реакций у детей, специфика детского варианта в том, что о наличии симптома свидетельствуют лишь утвердительные варианты ответов; 11 предложений входят в состав контрольной L-шкалы, выявляющей тенденцию

испытуемого давать социально одобряемые ответы, показатели этой тенденции выявляются с помощью как позитивных, так и негативных ответов. На первой странице бланка отмечаются необходимые сведения об

испытуемом (фамилия, имя, отчество, дата рождения, пол, класс, школа, дата

обследования), содержится инструкция испытуемому и примеры, отводиться

место для записи оценки и выводов по результатам исследования.

Процедура проведения

Методика может проводиться как индивидуально, так и в группах, с соблюдением стандартных правил группового обследования. Для детей 7 - 8

лет предпочтительней индивидуальное проведение. 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 исключен.

Примерное время выполнения теста – 15 - 25 минут.

Ребенку предъявляется бланк для ответов, дается инструкция, разбирается пример.

БЛАНК ДЛЯ ОТВЕТОВ

Ф. И. О. _____

Дата рождения _____ Пол _____

Класс _____ Школа _____ Дата обследования _____

Инструкция

«Тебе предлагается ряд предложений. В них описаны события, случаи, переживания. Около каждого находятся два варианта ответа: «ВЕРНО»

и

«НЕВЕРНО». Внимательно прочти каждое предложение и реши, можешь ли

ты отнести его к себе, правильно ли оно описывает тебя, твое поведение,

качества. Если да, подчеркни слово «ВЕРНО», если нет - «НЕВЕРНО».

Не думай долго над ответом. 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:

1. Ты мальчик. ВЕРНО НЕВЕРНО

2. Тебе больше нравится играть во дворе, а не дома.

ВЕРНО НЕВЕРНО

3. Твой любимый урок – математика. ВЕРНО НЕВЕРНО

1. Тебе трудно думать о чем-нибудь одном. ВЕРНО НЕВЕРНО

2. Тебе неприятно, если за тобой наблюдают, когда ты что-нибудь делаешь.

ВЕРНО НЕВЕРНО

3. Тебе очень хочется во всем быть самым лучшим.

ВЕРНО НЕВЕРНО

4. Ты легко краснеешь. ВЕРНО НЕВЕРНО

5. Все твои знакомые тебе нравятся. ВЕРНО НЕВЕРНО

6. Нередко ты замечаешь, что у тебя сильно бьется сердце.

ВЕРНО НЕВЕРНО

7. Ты очень сильно стесняешься. ВЕРНО НЕВЕРНО

8. Бывает, что тебе хочется быть как можно дальше от того места, где ты находишься. ВЕРНО НЕВЕРНО

9. Тебе кажется, что у других все получается лучше, чем у тебя.

ВЕРНО НЕВЕРНО

10. В играх ты больше любишь выигрывать, чем проигрывать.

ВЕРНО НЕВЕРНО

11. В глубине души ты многого боишься. ВЕРНО НЕВЕРНО

12. Ты часто чувствуешь, что другие недовольны тобой.

ВЕРНО НЕВЕРНО

13. Ты боишься оставаться один дома. ВЕРНО НЕВЕРНО

14. Тебе трудно решиться на что-либо. ВЕРНО НЕВЕРНО

15. Ты нервничаешь, если тебе не удастся сделать то, что хочется.

ВЕРНО НЕВЕРНО

16. Часто тебя что-то мучает, а что – непонятно. ВЕРНО НЕВЕРНО

17. Ты всегда и со всеми вежлив. ВЕРНО НЕВЕРНО

18. Тебя беспокоит, что тебе скажут родители. ВЕРНО НЕВЕРНО

19. Тебя легко разозлить. ВЕРНО НЕВЕРНО

20. Часто тебе трудно дышать. ВЕРНО НЕВЕРНО

21. Ты всегда хорошо себя ведешь. ВЕРНО НЕВЕРНО

22. У тебя потеют руки. ВЕРНО НЕВЕРНО

23. В туалет тебе надо ходить чаще, чем другим
детям.

ВЕРНО НЕВЕРНО

24. Другие ребята удачливее тебя. ВЕРНО НЕВЕРНО

25. Для тебя важно, что о тебе думают другие. ВЕРНО НЕВЕРНО

26. Часто тебе трудно глотать. ВЕРНО НЕВЕРНО

27. Часто ты беспокоишься из-за того, что, как
выясняется позже, не имеет значения.

ВЕРНО НЕВЕРНО

28. Тебя легко обидеть. ВЕРНО НЕВЕРНО

29. Тебя все время мучает: все ли ты делаешь
правильно, так, как следует.

ВЕРНО НЕВЕРНО

30. Ты никогда не хвастаешься. ВЕРНО НЕВЕРНО

31. Ты боишься того, что с тобой может случиться. ВЕРНО НЕВЕРНО

32. Вечером тебе трудно уснуть. ВЕРНО НЕВЕРНО

33. Ты очень переживаешь из-за отметок. ВЕРНО НЕВЕРНО

34. Ты никогда не опаздываешь. ВЕРНО НЕВЕРНО

35. Часто ты чувствуешь неуверенность в себе. ВЕРНО НЕВЕРНО

36. Ты всегда говоришь только правду. ВЕРНО НЕВЕРНО

37. Ты чувствуешь, что тебя никто не понимает. ВЕРНО НЕВЕРНО

38. Ты боишься, что тебе скажут: «Ты все делаешь
плохо».

ВЕРНО НЕВЕРНО

39. Ты боишься темноты. ВЕРНО НЕВЕРНО

40. Тебе трудно сосредоточиться на учебе. ВЕРНО НЕВЕРНО

41. Иногда ты злишься. ВЕРНО НЕВЕРНО

42. У тебя часто болит живот. ВЕРНО НЕВЕРНО

43. Тебе бывает страшно, когда ты перед сном
остаешься один в темной комнате.

ВЕРНО НЕВЕРНО

44. Ты часто делаешь то, чего не стоило бы делать. ВЕРНО НЕВЕРНО

45. У тебя часто болит голова. ВЕРНО НЕВЕРНО

46. Ты беспокоишься, что с твоими родителями что-
нибудь случится.

ВЕРНО НЕВЕРНО

47. Иногда ты не выполняешь свои обещания. ВЕРНО НЕВЕРНО

48. Ты быстро устаешь. ВЕРНО НЕВЕРНО

49. Ты часто грубишь родителям и другим
взрослым.

ВЕРНО НЕВЕРНО

50. Тебе нередко снятся страшные сны. ВЕРНО НЕВЕРНО

51. Тебе кажется, что другие ребята смеются над
тобой.

ВЕРНО НЕВЕРНО

52. Бывает, что ты врешь. ВЕРНО НЕВЕРНО

53. Ты боишься, что с тобой случится что-нибудь
плохое.

ВЕРНО НЕВЕРНО

Выводы по результатам исследования _____

6. Диагностика «Градусник»

Перед процедурой диагностирования учитель проводит предварительную беседу с учащимися, в ходе которой он предъявляет предмет, который есть в каждом доме. Это - градусник. Педагог объясняет ребятам, что при высокой температуре человеку плохо, тревожно. Такая температура бывает 38,39, 40, 41 градус.(запись на доске). Нормальная температура 36,6 С у него нет тревоги, всё хорошо, у него всё получается, он здоров. Температура бывает 35С. При такой температуре человек испытывает слабость, усталость, отсутствие интересов и желания что-либо делать. После объяснения педагог предлагает учащимся поиграть в игру. Он будет называть учебные предметы, а ребятам предлагается пофантазировать и назвать или написать ту температуру, которая у них безусловно появится при названии этого предмета. Например: русский язык -39, математика -36,6 т.д.

Это позволяет определить степень тревожности первоклассников, которая связана с учебной деятельностью.

7. Методика «Изучение мотивации обучения у младших школьников» М.Р. Гинзбурга

В соответствии с основными компонентами (показателями) мотивации учения данная диагностическая методика включает в себя шесть содержательных блоков: личностный смысл обучения; степень развития целеполагания; виды мотивации; внешние или внутренние мотивы; тенденция на достижение успеха или неудачи при обучении; реализация мотивов обучения в поведении. В методике для детей младшего школьного возраста (переходящих из начальных классов в средние) акцент ставится на выявление общего (итогового) уровня мотивации успеха в целом и преобладающих мотивов.

Ход проведения. В форме анкеты учащемуся предлагаются неоконченные предложения и варианты ответов к ним. Время на заполнение анкеты – 20 минут. Следует выбрать для окончания предложения 3 варианта из предлагаемых ответов.

Инструкция для учащегося.

Дорогой друг! Внимательно прочитай каждое неоконченное предложение и предложенные варианты ответов к нему. Выбери для окончания предложения 3 варианта из предлагаемых ответов, самые справедливые и действительные по отношению к тебе. Выбранные ответы подчеркни.

Анкета для учащегося

Дата _____

Ф.И. _____

Класс _____

1. Я стараюсь учиться лучше, чтобы...

- а) получить хорошую отметку;
- б) наш класс был лучшим;
- в) принести больше пользы людям;
- г) получать впоследствии много денег;
- д) меня уважали и хвалили товарищи;
- е) меня любила и хвалила учительница;
- ж) меня хвалили родители;
- з) мне покупали красивые вещи;
- и) меня не наказывали; к) я больше знал и умел.

2. Я не могу учиться лучше, так как...

- а) у меня есть более интересные дела;
- б) можно учиться плохо, а зарабатывать впоследствии хорошо;
- в) мне мешают дома;
- г) в школе меня часто ругают;

- д) мне просто не хочется учиться;
- е) не могу заставить себя делать это;
- ж) мне трудно усвоить учебный материал;
- з) я не успеваю работать вместе со всеми.

3. Если я получаю хорошую отметку, мне больше всего нравится то, что...

- а) я хорошо знаю учебный материал;
- б) мои товарищи будут мной довольны;
- в) я буду считаться хорошим учеником;
- г) мама будет довольна;
- д) учительница будет рада;
- е) мне купят красивую вещь;
- ж) меня не будут наказывать;
- з) я не буду тянуть класс назад.

4. Если я получаю плохую отметку, мне больше всего не нравится то, что...

- а) я плохо знаю учебный материал;
- б) это получилось;
- в) я буду считаться плохим учеником;
- г) товарищи будут смеяться надо мной;
- д) мама будет расстроена;
- е) учительница будет недовольна;
- ж) я весь класс тяну назад;
- з) меня накажут дома;
- и) мне не купят красивую вещь. Спасибо за ответы!

Обработка данных. Учащимся предлагается выбрать 3 варианта ответов, чтобы исключить случайность выборов и получить объективные результаты. Каждый вариант ответов имеет определенное количество баллов в зависимости от того, какой мотив он отражает (Таблица обработки результатов).

Внешний мотив - 0 баллов.

Игровой мотив - 1 балл.

Получение отметки - 2 балла.

Позиционный мотив - 3 балла.

Социальный мотив - 4 балла.

Учебный мотив - 5 баллов.

Варианты ответов	Количество баллов по номерам предложений			
	1	2	3	4
А)	2	3	5	5
Б)	3	3	3	2
В)	4	0	3	3
Г)	4	4	3	3
Д)	3	1	3	3
Е)	3	3	0	3
Ж)	3	5	0	4
З)	0	3	4	0
И)	0	-	-	0
К)	5	-	-	-

Баллы суммируются и по оценочной таблице выявляется итоговый уровень мотивации учения.

Уровни мотивации	Сумма баллов итогового уровня мотивации
I	41-49
II	33-40
III	25-32
IV	15-24
V	5-14

Выделяются итоговые уровни мотивации школьников на момент перехода учащихся из начальных классов в средние.

I - очень высокий уровень мотивации учения;

II - высокий уровень мотивации учения;

III - нормальный (средний) уровень мотивации учения;

IV - сниженный уровень мотивации учения;

V - низкий уровень мотивации учения.

Таким образом, оценка качества образовательного процесса на данном этапе тестирования осуществляется по следующим групповым показателям:

- количество учащихся с высоким и очень высоким уровнем развития учебной мотивации, выраженное в процентах от общего числа обследуемых;
- количество учащихся со средним уровнем учебной мотивации, выраженное в процентах от общего числа обследуемых;
- количество учащихся с низким и сниженным уровнем учебной мотивации, выраженное в процентах от общего числа обследуемых.

8. Анкета для оценки уровня школьной мотивации Н. Лускановой

Тебе нравится в школе?

- не очень

- нравится

-не нравится

Утром, когда ты просыпаешься, ты всегда с радостью идешь в школу или тебе часто хочется остаться дома?

- чаще хочется остаться дома

- бывает по-разному

- иду с радостью

Если бы учитель сказал, что завтра в школу не обязательно приходить всем ученикам, что желающие могут остаться дома, ты пошел бы в школу или остался дома?

- не знаю
- остался бы дома
- пошел бы в школу

Тебе нравится, когда у вас отменяют какие-нибудь уроки?

- не нравится
- бывает по-разному
- нравится

Ты хотел бы, чтобы тебе не задавали домашних заданий?

- хотел бы
- не хотел бы
- не знаю

Ты хотел бы, чтобы в школе остались одни перемены?

- не знаю
- не хотел бы
- хотел бы

Ты часто рассказываешь о школе родителям?

- часто
- редко
- не рассказываю

Ты хотел бы, чтобы у тебя был менее строгий учитель?

- точно не знаю
- хотел бы
- не хотел бы

У тебя в классе много друзей?

- мало
- много
- нет друзей

Тебе нравятся твои одноклассники?

- нравятся

- не очень

- не нравятся

Оценка результатов

Количество баллов, которые можно получить за каждый из трех ответов на вопросы анкеты.

№ вопроса	оценка за 1- й ответ	оценка за 2- й ответ	оценка за 3- й ответ
1	1	3	0
2	0	1	3
3	1	0	3
4	3	1	0
5	0	3	1
6	1	3	0
7	3	1	0
8	1	0	3
9	1	3	0
10	3	1	0

Первый уровень. 25-30 баллов – высокий уровень школьной мотивации, учебной активности.

У таких детей есть познавательный мотив, стремление наиболее успешно выполнять все предъявляемые школой требования. Ученики четко следуют всем указаниям учителя, добросовестны и ответственны, сильно переживают, если получают неудовлетворительные оценки. В рисунках на школьную тему они изображают учителя у доски, процесс урока, учебный материал и т.п.

Второй уровень. 20-24 балла – хорошая школьная мотивация.

Подобные показатели имеют большинство учащихся начальных классов, успешно справляющихся с учебной деятельностью. В рисунках на

школьную тему они также изображают учебные ситуации, а при ответах на вопросы проявляют меньшую зависимость от жестких требований и норм. Подобный уровень мотивации является средней нормой.

Третий уровень. 15-19 баллов – положительное отношение к школе, но школа привлекает таких детей внеучебной деятельностью.

Такие дети достаточно благополучно чувствуют себя в школе, однако чаще ходят в школу, чтобы общаться с друзьями, с учителем. Им нравится ощущать себя учениками, иметь красивый портфель, ручки, тетради. Познавательные мотивы у таких детей сформированы в меньшей степени, и учебный процесс их мало привлекает. В рисунках на школьную тему такие ученики изображают, как правило, школьные, но не учебные ситуации.

Четвертый уровень. 10-14 баллов – низкая школьная мотивация.

Эти дети посещают школу неохотно, предпочитают пропускать занятия. На уроках часто занимаются посторонними делами, играми. Испытывают серьезные затруднения в учебной деятельности. Находятся в состоянии неустойчивой адаптации к школе. В рисунках на школьную тему такие дети изображают игровые сюжеты, хотя косвенно они связаны со школой.

Пятый уровень. Ниже 10 баллов – негативное отношение к школе, школьная дезадаптация.

Такие дети испытывают серьезные трудности в обучении: они не справляются с учебной деятельностью, испытывают проблемы в общении с одноклассниками, во взаимоотношениях с учителем. Школа нередко воспринимается ими как враждебная среда, пребывание в которой для них невыносимо. Маленькие дети (5-6 лет) часто плачут, просят домой. В других случаях ученики могут проявлять агрессию, отказываться выполнять задания, следовать тем или иным нормам и правилам. Часто у подобных школьников отмечаются нервно-психические нарушения. Рисунки таких детей, как правило, не соответствуют предложенной школьной теме, а отражают индивидуальные пристрастия ребенка.

9. Шкала личностной тревожности (А.М.Прихожан)

Шкалы: тревожность - общая, школьная, самооценочная, межличностная, магическая

Методика разработана в двух формах. Форма А предназначена для школьников 10-12 лет, Форма Б – для учащихся 13-16 лет. Инструкция к обеим формам одинакова.

Инструкция к тесту

(На первой странице бланка). На следующих страницах перечислены ситуации, обстоятельства, с которыми ты встречаешься в жизни. Некоторые из них могут быть для тебя неприятными, так как могут вызвать тревогу, беспокойство или страх.

Внимательно прочти каждое предложение, представь себя в этих обстоятельствах и обведи кружком одну из цифр справа – 0, 1, 2, 3 или 4, – в зависимости от того, насколько эта ситуация для тебя неприятна, насколько она может вызвать у тебя беспокойство, опасения или страх.

- Если ситуация совершенно не кажется тебе неприятной, в столбик "Ответ" поставь цифру 0.
- Если она немного тревожит, беспокоит тебя, в столбик "Ответ" поставь цифру 1.
- Если беспокойство и страх достаточно сильны и тебе хотелось бы не попадать в такую ситуацию, в столбик "Ответ" поставь цифру 2.
- Если ситуация очень неприятна и с ней связаны сильные беспокойство, тревога, страх, в столбик "Ответ" поставь цифру 3.
- При очень сильном беспокойстве, очень сильном страхе в столбик "Ответ" поставь цифру 4.

(На второй странице инструкция продолжается) Твоя задача – представить себе каждую ситуацию (себя в этой ситуации), определить, насколько она может вызвать у тебя тревогу, беспокойство, страх, опасения, и обвести одну из цифр, определяющих, насколько она для тебя неприятна.

Тест

Варианты ответов:

Нет Немного Достаточно Значительно Очень

0 1 2 3 4

Форма А

Ситуация

Ответ

Пример Перейти в новую школу

1 Отвечать у доски

2 Оказаться среди незнакомых ребят

3 Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах

4 Слышать заклятия

5 Разговаривать с директором школы

6 Сравнивать себя с другими

7 Учитель смотрит по журналу, кого спросить

8 Тебя критикуют, в чем-то упрекают

9 На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь (наблюдают за тобой во время работы, решения задачи)

10 Видеть плохие сны

11 Писать контрольную работу, выполнять тест по какому-нибудь предмету

12 После контрольной, теста – учитель называет отметки

- 13 У тебя что-то не получается
- 14 Смотреть на человека, похожего на мага, колдуна
- 15 На тебя не обращают внимания
- 16 Ждешь родителей с родительского собрания
- 17 Тебе грозит неуспех, провал
- 18 Слышать смех за своей спиной
- 19 Не понимать объяснений учителя
- 20 Думаешь о том, чего ты сможешь добиться в будущем
- 21 Слышать предсказания о космических катастрофах
- 22 Выступать перед зрителями
- 23 Слышать, что какой-то человек «напускает порчу» на других
- 24 С тобой не хотят играть
- 25 Проверяются твои способности
- 26 На тебя смотрят как на маленького
- 27 На экзамене тебе достался 13-й билет
- 28 На уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос
- 29 Оценивается твоя работа
- 30 Не можешь справиться с домашним заданием
- 31 Засыпать в темной комнате
- 32 Не соглашаешься с родителями
- 33 Берешься за новое дело
- 34 Разговаривать с школьным психологом
- 35 Думать о том, что тебя могут «сглазить»
- 36 Замолчали, когда ты подошел (подошла)
- 37 Слушать страшные истории
- 38 Спорить со своим другом (подругой)
- 39 Думать о своей внешности
- 40 Думать о призраках, других страшных, «потусторонних» существах

Примечание. Пункты 5, 8, 9, 17, 31 заимствованы из шкалы О.Кондаша.

Обработка и интерпретация результатов теста

Выделение субшкал во многом условно. Например, предложенные в ней ситуации общения можно рассматривать с позиции актуализации представлений о себе, некоторые школьные ситуации – как ситуации общения со взрослыми и т. п. Однако представленный вариант, как показывает практика, продуктивен с точки зрения задачи преодоления тревожности: он позволяет локализовать зону наибольшего напряжения и построить индивидуализированную программу работы.

При обработке ответ на каждый из пунктов шкалы оценивается количеством баллов, соответствующим округленной при ответе на него цифре. Подсчитывается общая сумма баллов по шкале в целом и отдельно по каждой субшкале.

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

Первичная оценка переводится в шкальную. В качестве шкальной оценки используется стандартная десятка. Для этого данные испытуемого сопоставляются с нормативными показателями группы учащихся соответствующего возраста и пола. Результат, полученный по всей шкале, интерпретируется как показатель общего уровня тревожности, по отдельным субшкалам – отдельных видов тревожности.

Общая тревожность

Стены	Половозрастные группы (результаты в баллах)							
	10-11 лет		12 лет		13-14 лет		15-16 лет	
	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.
1	0-33	0-26	0-34	0-26	0-34	0-37	0-33	0-27
2	34-40	27-32	35-43	27-32	35-43	38-45	34-39	28-34
3	41-48	33-39	44-50	33-38	44-52	46-53	40-46	35-41

4	49-55	40-45	51-58	39-44	53-61	54-61	47-53	42-47
5	56-62	46-52	59-66	45-50	62-70	62-69	54-60	48-54
6	63-70	53-58	67-74	51-56	71-80	70-77	61-67	55-61
7	71-77	59-65	75-81	57-62	81-88	78-85	86-74	62-68
8	78-84	66-71	82-89	63-67	89-98	86-93	75-80	69-75
9	85-92	72-77	90-97	68-73	99-107	94-101	81-87	76-82
10	93 и более	78 и более	98 и более	74 и более	108 и более	102 и более	88 и более	83 и более

Школьная тревожность

Стены	Половозрастные группы (результаты в баллах)							
	10-11 лет		12 лет		13-14 лет		15-16 лет	
	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.
1	0-8	0-7	0-2	0-7	0-8	0-7	0-7	0-6
2	9-11	8-10	3-5	8-9	9-10	8-9	8-9	7
3	12-13	11-12	6-7	9-10	11-13	10-12	10-11	8
4	14-16	13-14	8-10	11-12	14-15	13-15	12-13	9
5	17-18	15-16	11-12	13	16-18	16-17	14	10
6	19-20	17-18	13-15	14-15	19-20	18-20	15-16	11
7	21-22	19-20	16-17	16	21-22	21-22	17-18	12-13
8	23-25	21-22	18-20	17-18	23-25	23-25	19-20	14
9	26-27	23-24	21-22	19-20	26-27	26-28	21-22	15
10	28 и более	25 и более	23 и более	21 и более	28 и более	29 и более	23 и более	16 и более

Самооценочная тревожность

Стены	Половозрастные группы (результаты в баллах)			
	10-11 лет	12 лет	13-14 лет	15-16 лет

	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.
1	0-10	0-7	0-9	0-5	0-8	0-7	0-6	0-7
2	11	8-9	10-11	6-7	9-10	8-10	7-8	8-9
3	12-13	10	12-13	8	11-13	11-13	9-11	10-12
4	14	11-12	14-16	9-10	14-16	14-16	12-13	13-15
5	15-16	13	17-18	11-12	17-18	17-19	14-16	16-17
6	17-18	14-15	19-20	10-11	19-21	20-22	17-18	18-20
7	19	16-17	21-22	13-14	22-24	23-25	19-21	21-23
8	20-21	18	23-24	15	25-26	26-28	22-23	24-25
9	22-23	19-20	25-27	16-17	27-29	29-31	24-26	26-28
10	24 и более	21 и более	28 и более	18 и более	30 и более	32 и более	27 и более	29 и более

Межличностная тревожность

Стены Половозрастные группы (результаты в баллах)

	10-11 лет		12 лет		13-14 лет		15-16 лет	
	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.
1	0-8	0-7	0-8	0-8	0-6	0-8	0-6	0-7
2	9	8	9-10	9	7-9	9-11	7-8	8-9
3	10	9	11-12	10	10-12	12-14	9-11	10-12
4	11	10	13-14	11-12	13-15	15-17	12-13	13-15
5	12-13	11-12	15	13	16-17	18-20	14-15	16-17
6	14	13	16-17	14-15	18-20	21-23	16-18	18-20
7	15	14	18-19	16	21-23	24-26	19-20	21-23
8	16-17	15	20-21	17-18	24-26	27-29	21-23	24-26
9	18	16	22-23	19	27-29	30-32	24-25	27-28
10	19 и более	17 и более	24 и более	20 и более	30 и более	33 и более	26 и более	29 и более

Магическая тревожность

Стены Половозрастные группы (результаты в баллах)

	10-11 лет		12 лет		13-14 лет		15-16 лет	
	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.
1	0-7	0-6	0-7	0-4	0-5	0-6	0-6	0-5
2	8	7	8-9	5-6	6-7	7-8	7-9	6-7
3	9-10	8-9	10-11	8-10	9-10	10-11	8-9	4
4	11-12	10	12-13	8-9	11-13	11-12	12-14	10
5	13-14	11-12	14-15	10	14-15	13-14	15-16	11-12
6	15-16	13	16-17	11-12	16-18	15-16	17-19	13
7	17-18	14	18-20	13	19-21	17-18	20-22	14-15
8	19-20	15-16	21-22	14-15	22-23	19-20	23-24	16-17
9	21-22	17	23-24	16	24-26	21-23	25-27	18
10	23 и более	18 и более	25 и более	17 и более	27 и более	24 и более	28 и более	19 и более

10. Тест школьной тревожности Филиппа

Эта методика поможет определить уровень и характер тревожности у детей младшего и среднего школьного возраста.

Инструкция. Ребята, сейчас Вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как Вы себя чувствуете в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, здесь нет верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь. Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ "+", если Вы согласны с ним, или "-", если не согласны.

Опросник

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом?

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

19. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, ли ты сделаешь ошибку при ответе?
20. Похож ли ты на своих одноклассников?
21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?
22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь?
23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?
24. Верно ли, что большинство ребят относится к тебе по-дружески?
25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?
26. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
27. Боишься ли ты временами вступать в спор?
28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?
29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?
30. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?
31. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает?
32. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с учебой?
33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимание?

34. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?
35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?
36. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?
37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?
38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?
39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу так же хорошо, как и твои одноклассники?
40. Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие?
41. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?
42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе 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 твои одноклассники твою внешность и поведение?
46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята?
47. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?
48. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?
49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше?
50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?

51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?
52. Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?
53. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним?
54. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, чего не можешь ты?
55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?
56. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?
57. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо?
58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?

Обработка результатов и интерпретация

Ответы, не совпадающие с ключом, свидетельствуют о наличии у ребенка проявлений тревожности. При обработке результатов подсчитывается:

1) Общее число несовпадений по всему тесту: если она больше 50%, можно говорить о повышенной тревожности ребенка, если более 75% от общего числа вопросов теста - о высокой тревожности.

2) Число совпадений по каждому из 8 факторов, выделяемых в тесте. Уровень тревожности определяется по той же схеме, что и в первом случае.

Ключ

- 1 - 11 + 21 - 31 - 41 + 51 -
2 - 12 - 22 + 32 - 42 - 52 -
3 - 13 - 23 - 33 - 43 + 53 -
4 - 14 - 24 + 34 - 44 + 54 -

5 - 15 - 25 + 35 + 45 - 55 -

6 - 16 - 26 - 36 + 46 - 56 -

7 - 17 - 27 - 37 - 47 - 57 -

8 - 18 - 28 - 38 + 48 - 58 -

9 - 19 - 29 - 39 + 49 -

10 - 20 + 30 + 40 - 50 -

Содержательная характеристика каждого синдрома (фактора).

1. Общая тревожность в школе - общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.

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 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 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 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.

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

11. Методика «Определения уровня саморегуляции»

Испытуемому предлагается задание: «На этом листе дан образец написания палочек: |—||—||—| и т. д. Продолжи написание палочек, соблюдая следующие правила:

- пиши палочки и черточки в такой же последовательности;
- правильно переноси их с одной строчки на другую;
- не пиши на полях;
- пиши не в каждой строчке, а через одну».

Время выполнения задания 5 минут.

Анализ проводится по следующим критериям:

5 баллов - ребенок воспринимает задание полностью и во всех компонентах сохраняет его до конца занятия. Работает, не отвлекаясь, примерно в одинаковом темпе на протяжении всего времени; если допускает ошибки, то сам их находит и исправляет; не спешит сдать работу после сигнала, стремится проверить ее, делает все возможное, чтобы работа была выполнена правильно и аккуратно.

4 балла — по ходу работы ученик допускает немногочисленные ошибки, но не замечает и не устраняет их; качество работы, ее оформление его не заботит, хотя желание получить хороший результат есть.

3 балла — ребенок воспринимает лишь часть задания, но и ее не может сохранить до конца в полном объеме; постепенно (примерно через 2—3 минуты) система знаков нарушается, допускаются ошибки, он не замечает их, не проявляет желания улучшить качество работы; к результату работы безразличен.

2 балла — ребенок воспринимает лишь небольшую часть задания, но сразу ее теряет и пишет палочки и строчки в случайном порядке; ошибки не замечает и не исправляет, к качеству работы безразличен.

1 балл — ребенок не воспринимает задания и пишет (или рисует) на своем листе что-то свое или ничего не делает.

Подсчитав количество баллов определим уровни саморегуляции.
Вывод: столько - то детей (получивших 4-5 баллов за выполненную работу)

продемонстрировали высокий уровень саморегуляции; столько - то детей (получившие 2-3 балла за выполненную работу) показали средний уровень саморегуляции.

12. Методика «Исследования уровня мобилизации воли».

Ученику дается инструкция: «Вот альбом. В нем есть картинки и кружки. Нужно внимательно смотреть поочередно на каждый кружок: сначала на нижние, потом на верхние. И так на каждой странице. На картинки смотреть нельзя» (последнее слово интонационно выделяется). Правильность выполнения задания фиксируется учителем по направлению взгляда испытуемого.

Анализ выполнения проводится по следующим критериям:

10 баллов — высшая оценка. Ставится в том случае, если ученик при выполнении всех заданий не отвлекался на картинки. Невыполнение условий для каждого задания снижает оценку на 1 балл.

Высокий уровень — 9—10 баллов.

Средний уровень — 6—8 баллов.

Очень низкий уровень — 1—2 балла.

Таким образом, развитие эмоционально-волевой сферы у учащихся младшего школьного возраста невозможно без использования специально подобранных методов и приемов, способствующих развитию эмоционально-волевой сферы, без учета психологических особенностей развития младших школьников и без создания условий для развития эмоционально-волевой сферы у детей.

13. Проективный тест личностных отношений, социальных эмоций и ценностных ориентаций “Домики”.

Тест разработан О.А.Ореховой и позволяет провести диагностику эмоциональной сферы ребенка в части высших эмоций социального генеза, личностных предпочтений и деятельностных ориентаций, что делает его

особенно ценным с точки зрения анализа эмоционального отношения ребенка к школе.

Для проведения методики необходимы следующие материалы:

1. Лист ответов

2. Восемь цветных карандашей: синий, красный, желтый, зеленый, фиолетовый, серый, коричневый, черный. Карандаши должны быть одинаковыми, окрашены в цвета, соответствующие грифелю.

Инструкция: сегодня мы будем заниматься раскрашиванием. Найдите в своем листочке задание №1. Это дорожка из восьми прямоугольников. Выберите тот карандаш, который вам приятен больше всего и раскрасьте первый прямоугольник. Отложите этот карандаш в сторону. Посмотрите на оставшиеся карандаши. Какой из них вам больше нравится? Раскрасьте им второй прямоугольник. Отложите карандаш в сторону. И так далее.

Найдите задание №2. Перед вами домики, их целая улица. В них живут наши чувства. Я буду называть чувства, а вы подберете к ним подходящий цвет и раскрасьте. Карандаши откладывать не надо. Можно раскрашивать тем цветом, который по-вашему подходит. Домиков много, их хозяева могут отличаться и могут быть похожими, а значит, и цвет может быть похожим.

Список слов: счастье, горе, справедливость, обида, дружба, ссора, доброта, злоба, скука, восхищение.

Если детям непонятно, что обозначает слово, нужно его объяснить, используя глагольные предикаты и наречия.

Найдите задание №3. В этих домиках мы делаем что-то особенное, и жильцы в них – необычные. В первом домике живет твоя душа. Какой цвет ей подходит? Раскрасьте.

Обозначения домиков:

№2 – твое настроение, когда ты идешь в школу,

№3 – твое настроение на уроке чтения,

№4 – твое настроение на уроке письма,

№5 – твое настроение на уроке математики

№6 – твое настроение, когда ты разговариваешь с учителем,

№7 – твое настроение, когда ты общаешься со своими одноклассниками,

№8 – твое настроение, когда ты находишься дома,

№9 – твое настроение, когда ты делаешь уроки,

№10 – придумайте сами, кто живет и что делает в этом домике. Когда вы закончите его раскрашивать, тихонько на ушко скажите мне, кто там живет и что он делает (на ответном листе делается соответствующая пометка).

Процедура обработки начинается с задания №1. Вычисляется вегетативный коэффициент [5] по формуле:

$$BK = (18 - \text{место красного цвета} - \text{место синего цвета}) / (18 - \text{место синего цвета} - \text{место зеленого цвета})$$

Вегетативный коэффициент характеризует энергетический баланс организма: его способность к энергозатратам или тенденцию к энергосбережению. Его значение изменяется от 0,2 до 5 баллов. Энергетический показатель интерпретируется следующим образом:

0 – 0,5 – хроническое переутомление, истощение, низкая работоспособность. Нагрузки непосильны для ребенка

0,51 – 0,91 – компенсируемое состояние усталости. Самовосстановление оптимальной работоспособности происходит за счет периодического снижения активности. Необходима оптимизация рабочего ритма, режима труда и отдыха.

0,92 – 1,9 – оптимальная работоспособность. Ребенок отличается бодростью, здоровой активностью, готовностью к энергозатратам. Нагрузки соответствуют возможностям. Образ жизни позволяет ребенку восстанавливать затраченную энергию.

Свыше 2,0 – перевозбуждение. Чаще является результатом работы ребенка на пределе своих возможностей, что приводит к быстрому истощению. Требуется нормализация темпа деятельности, режима труда и отдыха, а иногда и снижение нагрузки.

Далее рассчитывается показатель суммарного отклонения от аутогенной нормы. Определенный порядок цветов (34251607) – аутогенная норма – является индикатором психологического благополучия. Для расчета суммарного отклонения (СО) сначала вычисляется разность между реально занимаемым местом и нормативным положением цвета. Затем разности (абсолютные величины, без учета знака) суммируются. Значение СО изменяется от 0 до 32 и может быть только четным. Значение СО отражает устойчивый эмоциональный фон, т.е. преобладающее настроение ребенка. Числовые значения СО интерпретируются следующим образом:

Больше 20 – преобладание отрицательных эмоций. У ребенка доминируют плохое настроение и неприятные переживания. Имеются проблемы, которые ребенок не может решить самостоятельно.

10 – 18 – эмоциональное состояние в норме. Ребенок может радоваться и печалиться, поводов для беспокойства нет.

Менее 10 – Преобладание положительных эмоций. Ребенок весел, счастлив, настроен оптимистично.

Задания №2 и №3 по сути расшифровывают эмоциональную сферу первоклассника и ориентируют исследователя в вероятных проблемах адаптации.

Задание №2 характеризует сферу социальных эмоций. Здесь надо оценить степень дифференциации эмоций – в норме позитивные чувства ребенок раскрашивает основными цветами, негативные – коричневым и черным. Слабая или недостаточная дифференциация указывает на деформацию в тех или иных блоках личностных отношений:

Счастье-горе – блок базового комфорта,

Справедливость – обида – блок личностного роста,

Дружба – ссора – блок межличностного взаимодействия,
Доброта – злоба – блок потенциальной агрессии,
Скука – восхищение – блок познания.

При наличии инверсии цветового градусника (основные цвета занимают последние места) у детей часто наблюдается недостаточная дифференциация социальных эмоций – например, и счастье и ссора могут быть обозначены одним и тем же красным цветом. В этом случае надо обратить внимание, как раскрашивает ребенок парные категории и насколько далеко отстоят пары в цветовом выборе.

Актуальность переживания ребенком того или иного чувства указывает его место в цветовом градуснике (задание №1).

В задании №3 отражено эмоциональное отношение ребенка к себе, школьной деятельности, учителю и одноклассникам. Понятно, что при наличии проблем в какой-то сфере, первоклассник раскрашивает именно эти домики коричневым или черным цветом. Целесообразно выделить ряды объектов, которые ребенок обозначил одинаковым цветом. Например, школа-счастье-восхищение или домашние задания – горе-скука. Цепочки ассоциаций достаточно прозрачны для понимания эмоционального отношения ребенка к школе. Дети со слабой дифференциацией эмоций скорее всего будут амбивалентны и в эмоциональной оценке видов деятельности. По результатам задания №3 можно выделить три группы детей:

- с положительным отношением к школе
- с амбивалентным отношением
- с негативным отношением

Следует отметить, что при крайне низких или крайне высоких показателях ВК и СО, сомнениях в чистоте исследования данная методика может быть продублирована по той же схеме, но индивидуально, со стандартными карточками из теста Люшера.

Далее заполняется сводная таблица <Приложение 3>. Вегетативный коэффициент, данные опроса родителей и анализ медстатистики характеризуют в целом физиологический компонент адаптации первоклассника к школе. Для удобства все данные можно свести к трем категориям:

достаточный физиологический уровень адаптации (нет психосоматики, энергетический баланс в норме)

частичный физиологический уровень адаптации (наблюдаются либо психосоматические проявления, либо низкий энергетический баланс)

недостаточный физиологический уровень адаптации (заболевания в период адаптации, психосоматические проявления, низкий энергетический баланс)

Экспертная оценка учителя характеризует деятельностный компонент адаптации первоклассника.

И, наконец, суммарное отклонение от аутогенной нормы является интегрированным показателем эмоционального компонента адаптации. В сводной таблице имеет смысл отразить знак отношения (положительный, амбивалентный, отрицательный) первоклассника к учению, учителю, одноклассникам и себе.

Сопоставление показателей физиологического, деятельностного и эмоционального компонентов позволит квалифицировать уровень адаптации первоклассников как: достаточный; частичный; недостаточный (или дезадаптация)

Таким образом, на основе полученных данных можно достаточно обоснованно выделить первоклассников, которые нуждаются в индивидуальном внимании психолога. Представляется целесообразным выделить две группы таких детей

первоклассников с недостаточным уровнем адаптации

первоклассников с частичной адаптацией

Детей из первой группы необходимо обследовать индивидуально, выявить причины и факторы дезадаптации, по возможности провести необходимую коррекционную работу. Как показывает практика, именно эти первоклассники долгое время будут требовать внимания и помощи как со стороны психолога, так и учителя.

Вторая группа – первоклассники с частичной адаптацией – чаще нуждается в краткосрочной оперативной помощи со стороны психолога. Данные об их эмоциональном состоянии, материалы опроса учителя и родителей дают достаточно информации для такой работы. Причинами неполной адаптации часто могут быть повышенная тревожность, вызванная неумеренными ожиданиями родителей, изменение характера детско-родительских отношений, перегрузка дополнительными занятиями, низкая самооценка, слабое здоровье и т.д. Нередко эти дети не вызывают опасений учителя, так как они усваивают программу и выполняют правила поведения школьника, однако зачастую это происходит за счет физического и психологического здоровья маленького школьника. В зависимости от конкретной ситуации психологу следует проконсультировать родителей и учителей, дать рекомендации по преодолению выявленного психологического неблагополучия.

14. Проективный рисунок «Что мне нравится в школе?» (по Н.Г. Лускановой)

Методика выявляет отношение детей к школе и мотивационную готовность детей к обучению в школе.

Инструкция

«Дети, нарисуйте, что вам больше всего нравится в школе. Рисовать можно все, что хотите. Рисуйте как сможете, оценки за него ставиться не будут».

Приведем примерную схему анализа и оценки рисунков:

1. Несоответствие теме указывает на:

а) отсутствие школьной мотивации и преобладание других мотивов, чаще всего игровых. В этом случае дети рисуют машины, игрушки, военные действия, узоры и пр. Свидетельствует о мотивационной незрелости;

б) детский негативизм. В этом случае ребенок упорно отказывается рисовать на школьную тему и рисует то, что он лучше всего умеет и любит рисовать. Такое поведение свойственно детям с завышенным уровнем притязаний и трудностями приспособления к четкому выполнению школьных требований;

в) неверное истолкование поставленной задачи, ее понимание. Такие дети или ничего не рисуют или срисовывают у других сюжеты, не имеющие отношения к данной теме. Чаще всего это свойственно детям с задержкой психического развития.

2. Соответствие заданной теме говорит о наличии положительного отношения к школе, при этом учитывается сюжет рисунка, т.е. что именно изображено:

а) учебные ситуации — учитель с указкой, сидящие за партами ученики, доска с написанными заданиями и т.п. Свидетельствует о высокой школьной мотивации и учебной активности ребенка, наличии у него познавательных учебных мотивов;

б) ситуации неучебного характера — школьное задание, ученики на перемене, ученики с портфелями и т.п. Свойственны детям с положительным отношением к школе, но большей направленностью на внешние школьные атрибуты;

в) игровые ситуации — качели на школьном дворе, игровая комната, игрушки и другие предметы, стоящие в классе (например, телевизор, цветы

на окне и т.п.). Свойственны детям с положительным отношением к школе, но с преобладанием игровой мотивации.

Для большей надежности оценки детских рисунков при проведении обследования целесообразно спросить ребенка, что он изобразил, почему нарисовал тот или иной предмет, ту или иную ситуацию.

В ряде случаев по рисункам детей можно судить не только об уровне их учебной мотивации, об их отношении к школе, но и выявить те стороны школьной жизни, которые являются для ребенка наиболее привлекательными.

Так, например, школьники с психомоторной расторможенностью, повышенной двигательной активностью нередко изображают игру в футбол на уроке физкультуры, драки с ребятами на перемене, могут нарисовать класс, в котором все перевернуто вверх дном, и т.п.

Чувствительные, сентиментальные дети, рисуя учебную ситуацию, обязательно включают в нее декоративные элементы (орнамент, цветы, мелкие детали интерьера класса и т.п.). Однако анализ содержания рисунков является сложной самостоятельной задачей и требует от экспериментатора хорошего владения проективными техниками.

ПРИЛОЖЕНИЕ №2

Сборник корректирующих упражнений и игр для младших школьников

1. Коррекция школьной тревожности.

1) Упражнение “Насос и мяч”.

Цель: расслабить максимальное количество мышц тела. “Ребята, разбейтесь на пары. Один из вас — большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус наклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком “с”. С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук “с”, он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго “с” выпрямилось туловище, после третьего — у мяча поднимается голова, после четвертого — надулись щеки и даже руки отошли от боков. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса... Из мяча с силой выходит воздух со звуком “ш”. Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение”. Затем играющие меняются ролями.

Рисунок на свободную тему

Цель: релаксация и отреагирование накопленных переживаний.

2) Упражнение на релаксацию и дыхание: “Воздушный шарик”

Цель: снять напряжение, успокоить детей. Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: “Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу”. Упражнение можно повторить 3 раза.

3) Игра на расслабление “Водопад”

Цель: эта игра на воображение поможет детям расслабиться. “Сядьте поудобнее и закройте глаза. 2-3 раза глубоко вдохните и выдохните. Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Но это не совсем обычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представьте себя под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как расслабляется ваш лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи... Белый свет течет по вашим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными. Белый свет стекает с вашей спины, и вы замечаете, как и в спине исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной.

А свет течет по вашей груди, по животу. Вы чувствуете, как они расслабляются и вы сами собой, без всякого усилия, можете глубже вдыхать и выдыхать. Это позволяет вам ощущать себя очень расслабленно и приятно.

Пусть свет течет также по вашим рукам, по ладоням, по пальцам. Вы замечаете, как руки и ладони становятся все мягче и расслабленнее. Свет течет и по ногам, спускается к вашим ступням. Вы чувствуете, что и они расслабляются и становятся мягкими. Этот удивительный водопад из белого света обтекает все ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом вы все глубже расслабляетесь и наполняетесь свежими силами... (30 секунд).

Теперь поблагодарите этот водопад света за то, что он вас так чудесно расслабил... Немного потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза”. После этой игры стоит заняться чем-нибудь спокойным.

4) Упражнение «Штанга».

Цель: расслабить мышцы рук и спины, дать возможность ребенку почувствовать себя успешным. “А теперь возьмем штангу полегче и будем поднимать ее над головой. Сделали вдох, подняли штангу, зафиксировали это положение, чтобы судьи засчитали вам победу. Тяжело так стоять, бросьте штангу, выдохните. Расслабьтесь. Ура! Вы все чемпионы. Можете

поклониться зрителям. Вам все хлопают, поклонитесь еще раз, как чемпионы”. Упражнение можно выполнить несколько раз.

6) Игра «На что похоже моё настроение ...»

Цель: сформировать у детей позитивное отношение к себе.

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

7) Игра «Походки»

Цель: Снижение эмоционального напряжения, уменьшение тревожности, снятие мышечных зажимов.

Ведущий показывает движения и просит изобразить походки: «Покапаем, как мелкий и частый дождик, а теперь - как тяжелые, большие капли. Полетаем, как воробей, а теперь - как чайка, как орел. Походим, как старая бабушка, попрыгаем, как веселый клоун. Пройдемся, как маленький ребенок, который учится ходить. Осторожно подкрадемся, как кошка к птичке. Пошупаем кочки на болоте. Задумчиво пройдемся, как рассеянный человек. Побежим навстречу маме, прыгнем ей на шею и обнимем ее».

8) Игра «Кто умеет»

Цель: снижение школьной тревожности, устранение страха выходить к доске.

Ведущий называет различные умения, те дети, которые считают, что обладают называемым умением, встают и говорят: «Это я».

(Кто умеет хорошо сидеть на уроках? Чисто писать?...громко петь?...дружить?)

«Закончи предложение»

«У меня хорошо получается в школе...»

«В школе я волнуюсь, когда...»

«Мне нравится в школе...»

2. Коррекция агрессии.

1) УПРАЖНЕНИЕ «ДОСТАНЬ ЗВЕЗДУ»

Психолог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит:

«Представь себе, что ты стоишь на поляне. Над тобой – темное ночное небо, все усыпанное звездами. Они светят так ярко, что кажутся совсем близко. Поляна залита мягким, нежно-голубым светом. Люди говорят, что, когда звезда падает, нужно загадать желание, и оно обязательно сбудется. Еще говорят, что звезду нельзя достать. Но может быть, они просто не пробовали? Найди на небе мысленным взглядом самую яркую звезду. О какой твоей мечте она напоминает? Хорошенько представь себе, чего бы ты хотел. А теперь открой глаза, глубоко вдохни, затаи дыхание и постарайся дотянуться до звезды. Это не просто: тянись изо всех сил, напряги руки, встань на носочки. Так, еще немного, ты уже почти достал ее. Есть! Ура! Выдохни и расслабься, твое счастье в твоих руках! Положи свою звезду перед собой в красивую корзинку. Порадуйся, глядя на нее. Ты сделал что-то очень важное. Теперь можно немного отдохнуть. Закрой глаза. Снова мысленно посмотри на небо. Есть ли там еще звезды, напоминающие тебе о других заветных мечтах? Если есть, то внимательно присмотришься к выбранному светилу. А теперь открой глаза, вдохни и тянись к своей новой цели!».

2) УПРАЖНЕНИЕ «МАЛЕНЬКОЕ ПРИВИДЕНИЕ»

Цель: Научить детей выплеснуть в приемлемой форме накопившийся гнев.

Проведение: Ребята! Сейчас мы с вами будем играть роль маленьких добрых привидений. Нам захотелось немного похулиганить и слегка напугать друг друга. По моему хлопку вы будете делать руками вот такое движение: (педагог приподнимает согнутые в локтях руки, пальцы растопырены) и произносить страшным голосом звук «У». Если я буду тихо хлопать, вы будете тихо произносить «У», если я буду громко хлопать, вы будете пугать громко. Но помните, что мы добрые привидения и хотим только слегка пошутить». Затем педагог хлопает в ладоши: Молодцы! Пошутили и достаточно. Давайте снова станем детьми!

3) УПРАЖНЕНИЕ «РУБКА ДРОВ»

Цель: Помочь детям переключиться на активную деятельность, прочувствовать свою накопившуюся агрессивную энергию и «истратить» ее во время игры.

Проведение: Скажите следующее: Кто из вас хоть раз рубил дрова или видел, как это делают взрослые? Покажите, как нужно держать топор. В каком положении должны находиться руки и ноги? Встаньте так, чтобы вокруг осталось немного свободного места. Будем рубить дрова. Поставьте кусок бревна на пень, поднимите топор над головой и с силой опустите его. Можно даже вскрикнуть: «Ха!» Для проведения этой игры можно разбиться на пары и, попадая в определенный ритм, ударять по одной чурке по очереди.

4) УПРАЖНЕНИЕ «ЭТО Я, УЗНАЙ МЕНЯ»

Цель: Развитие эмпатии, снятие агрессивности.

Проведение: Один ребенок поворачивается спиной к остальным сидящим. Дети по очереди подходят к нему, гладят его по спинке и называют ласковым именем. Водящий пробует угадать, кто его погладил и назвал.

5) УПРАЖНЕНИЕ «ЩЕПКИ ПЛЫВУТ ПО РЕКЕ»

Цель: Развитие эмпатии, снятие агрессивности, развитие навыков невербального общения.

Материал: Аудиозапись со спокойной музыкой.

Проведение: Дети встают в две шеренги на расстоянии вытянутой руки друг от друга – они берега. Один ребенок – щепка. Он медленно «проплывает» между «берегами». «Берега» мягкими прикосновениями помогают «щепке». Говорят ей ласковые слова, называют по имени. «Щепка» сама выбирает, с какой скоростью ей двигаться. Упражнение можно проводить с открытыми или закрытыми глазами.

6) Упражнение "Прогони Бабу – Ягу"

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

3. Коррекция страхов.

1) Упражнение "Мяч в кругу".

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

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

3) "Тропинка"

Цель: развитие умения передавать своё эмоциональное состояние через художественный образ, совершенствовать пути преодоления страха.

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