

Программа
по снижению высокого уровня тревожности у
подростков
«Я и мой внутренний мир»
МАОУ Лицей №28

*(за основу программы взята программа Пузырниковой О. М.-
психолога отделения диагностики и социальной реабилитации
бюджетного учреждения «Ядринский комплексный центр социального обслуживания
населения»
Министерства труда и социальной защиты Чувашской Республики
Чувашская Республика
Город Ядрин)*

Цель и задачи программы.

Цель:

- Создать условия для снижения подростковой тревожности до уровня «нормы» соответствующего возраста.

Задачи программы:

- развитие у несовершеннолетних умений и навыков психофизической саморегуляции (снятие мышечного и эмоционального напряжения) и навыков владения собой в критических ситуациях;
- формирование коммуникативных компетенций: умений и навыков конструктивно строить общение, избегать эмоциональных конфликтов; повышение самооценки детей подросткового возраста.

I. Пояснительная записка

1.1. Актуальность программы.

Чувство нестабильности и незащищенности, переживание эмоционального дискомфорта в жёстких условиях современного общества, расхождение между уровнем самооценки и притязаниями – эти и другие факторы оказывают влияние на формирование тревожности как устойчивой личностной черты.

В настоящее время увеличилось число тревожных детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью. Повышенная тревожность может возникнуть в любом возрасте.

Наиболее острые динамические характеристики проблема тревожности приобретает в подростковом возрасте. Это связано со многими психологическими особенностями подростков, благодаря которым тревожность может закрепиться в структуре личности как устойчивая характеристика.

Стремление подростка к самоактуализации, критическое осмысление окружающего, становление образа Я и «внутренней позиции» личности создают условия для развития тревожности.

Подросток постоянно попадает в ситуацию дискомфорта, фрустрирует эмоциональная сфера, т. е. он реагирует на эту ситуацию негативными переживаниями, которые вызывают тревожность. Актуальность данной разработки обуславливается насущной потребностью в создании специальной коррекционно – развивающей программы для работы с несовершеннолетними подросткового возраста.

1.2. Научное обоснование программы.

В современной психологии проблема тревожности является одной из наиболее актуальных. Усложняющие задачи, выдвигаемые в ходе

общественного развития и связанные с ними эмоциональные и физические перегрузки, последствия информационного взрыва, обострение социальных проблем, приводят к повышению влияния стрессового фактора на человеческую жизнь. Поэтому феномен тревожности становится наиболее важным проявлением развития личности.

Наиболее известным в отечественной и зарубежной литературе представляется изучение феномена тревожности с точки зрения оценки его как эмоционального состояния (К. Изард, 1980; Н.Д.Левитов, 1969; Р. Сарасон, 1975 и др.). Ряд исследователей вместе с тем всё шире анализируют данный феномен и предлагают более глубокий анализ тревожности как личностного свойства (Р.Б. Кеттел, 1976; Ч. Спилбергер, 1980; К. Роджерс, 1951).

Сегодня изучаются как общие вопросы тревожности: источники тревожности (Д.В. Аткинсон, О. Ранк), роль и специфика связей тревожности и мотивации личности (О.В. Дашкевич, А.М. Прихожан), так и более частные вопросы: возрастные особенности и тип акцентуации (Л.Н. Захарова, Б.И. Кочубей).

1.3. Направленность программы

Предварительные диагностические обследования, наблюдения подростков и анализ этих данных показали, что коррекционную работу с тревожными подростками целесообразно проводить:

- по повышению самооценки подростка;
- по обучению несовершеннолетних способам снятия мышечного и эмоционального напряжения;
- по отработке навыков владения собой в ситуациях, эмоционально травмирующих подростка;

Следовательно, коррекционно-развивающую направленность данной программы обеспечивает подбор игр и упражнений, методик, направленных на развитие эмоциональной стабильности, повышение самооценки, расширение и обогащение навыков общения со взрослыми и сверстниками, развитие адекватного отношения к оценкам и мнениям других людей.

Предложенные игры и упражнения, методики рассчитаны на подростковый возраст и соответствуют специфике развития несовершеннолетних данной категории.

Работа по всем направлениям может проводиться как параллельно, так, и последовательно.

1.4. Показание к применению программы.

Данную программу целесообразно использовать в работе с подростками, у которых выявлен уровень тревожности выше нормы.

Работа по программе ведется в индивидуальной и групповой форме.

Используемое оборудование для занятий общедоступно и если требует, то минимальных материальных затрат. При этом важно, чтобы коррекция

носила комплексный характер и была тесно связана с тактикой воспитания, применяемой педагогами и родителями.

1.5. Продолжительность программы и количество занятий.

Программа рассчитана на 1 год. Рекомендованная периодичность коррекционно – развивающих занятий - 2. Группа может состоять от 10 человек до 15. Занятия программы могут использоваться в индивидуальной и групповой форме.

Объём и содержание занятий могут быть уточнены с учетом реальных возможностей их выполнения на конкретной практике с сохранением общей направленности на коррекционную психологическую работу.

Продолжительность занятий может варьироваться от 30 минут до 1 часа (в зависимости от выбранной формы занятия).

1.6. Методы психокоррекции, использованные в программе:

1. Игротерапия
2. Арт - терапия
3. Сказкотерапия
4. Психодиагностика и психоконсультирование
5. Песочная терапия

1.7. Этапы реализации программы.

I этап – Подготовительный, диагностический. Заключается в комплектовании группы дневного пребывания (смены), в экспресс диагностике (сбор диагностических данных для дальнейшей работы с несовершеннолетними), подборе диагностических методик. Проведение первичной диагностики, интерпретация диагностических данных, дальнейшее уточнение и анализ результатов обследования.

II этап - Информационный. Для обеспечения комплексного подхода в коррекционно- развивающей работе необходимо провести просветительские беседы с родителями, классными руководителями, разработать план коррекционно-развивающей работы на заседаниях консилиума со специалистами комплексного центра для повышения результативности работы с н/л и эффективности развития гармоничной личности подростка.

III этап - Коррекционный (проведение занятий). Занятия проходят либо индивидуально, либо используется групповая работа

IV этап - Итоговая диагностика. Отслеживание динамики, анализ полученных данных и оформление результатов, рекомендации для дальнейшей работы с подростком при повторном посещении группы дневного пребывания

1.8 Диагностические методики, используемые для индивидуальной работы

1. Тест школьной тревожности (Филиппс – тест) – 10-12 лет)
2. Выявление уровня тревожности у подростков (по Кондашу) – 13- 16 лет
3. Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению в средних и старших классах школы. (Ч.Д. Спилберг в модификации А.Д. Андреевой 1987)
4. Методика Дембо – Рубинштейн «Самооценка личности» (модифицированная А.М. Прихожан)

1.9. Оценка эффективности, результативности программы.

Оценка эффективности программы проводится по данным уточняющей (повторной) диагностики, подтверждающей положительную динамику в изменении эмоциональной сферы подростка.

Используемая литература

1. А.В. Микляева, П.В. Румянцева Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. – СПб.: Речь, 2004-248 с.
2. Психологический тренинг с подростками / Л.Ф.Анн-СПб.: Питер, 2003.- 272 с.:ил.-/ Серия «Эффективный тренинг»
3. К.Фопель Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие /Пер. с нем.: В 4-х томах. Т.1.- М.:Генезис, 2003.-160 с.
4. К.Фопель Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: Практическое пособие /Пер. с нем.: в 4-х томах Т.3. 2-е изд., Стер-М.: Генезис, 2003-160с.
5. К.Фопель Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие /Пер. с нем.: В 4-х томах. Т.1.- М.:Генезис, 2003.-160 с.
6. О.В.Хухлаева, О.Е.Хухлаев Лабиринт души: терапевтические сказки: Руководство практического психолога. – М.:Академический Проект, 2007-1

II. Основное содержание

Тематический план занятий

Раздел 2.1. Снятие мышечного и эмоционального напряжения

№ п/п	Тема занятия	Форма работы
1	Как справиться с плохим настроением	групповая
2	Страшная сказка. Сказкотерапия	групповая
3	Тренинг «Быть собой»	групповая
4	Психогимнастика «Сад чувств»	групповая
5	Арт-терапия «Рисуем чувства»	групповая
6	Занятие в КПП. Упражнения на снятие телесных зажимов	групповая

1 Занятие: Как справиться с плохим настроением

Цель занятия: Развить умение самоанализа и преодоление барьеров, мешающих полноценному самовыражению.

Оборудование:

- Альбомные листы
- Цветные карандаши

Мусорное ведро

Содержание занятия.

Назовите 5 ситуаций, вызывающих ощущение: «чувствую себя хорошо». Воспроизведите их в своём воображении, запомните чувства, которые при этом возникнут. Теперь представьте, что вы кладете эти чувства в надёжное место и можете достать их оттуда, когда пожелаете. Нарисуйте это место и назовите эти ощущения.

Упражнение «Аукцион»

По типу аукциона предлагается, как можно больше способов помогающих справиться с плохим настроением. Все способы, принятые психологом, фиксируются на листе.

Упражнение «Мусорное ведро»

Психолог показывает мусорное ведро и просит несовершеннолетних объяснить, что, по их мнению, символизирует мусорное ведро. Ребятам предлагается написать на листочке все плохое, негативные моменты из своей жизни. Психолог направляет дискуссию таким образом, чтобы каждому участнику представилась возможность выбросить что-то из своей жизни, и предлагает представить, что они что-то выбрасывают за ненадобностью. Это может быть человек, какой-нибудь предмет, место или чувство. Изобразить это надо так, как будто оно падает с руки в мусорное ведро.

Ребята описывают негативные моменты своей жизни, комментируя и задавая вопросы, они изучают выбор каждого.

Психолог помогает группе идентифицировать свои чувства и общие темы. Для одних это может быть вполне реальное разочарование, например, от бесполезного подарка. Другие будут описывать абстрактные понятия, такие как ненужные взаимоотношения.

Упражнение «Дневник побед»

2. Занятие: Страшная сказка (школьные страхи и переживания)

Цель: Упражнение «Страшная, страшная сказка».

Цель: Проработка школьных страхов

Содержание: Несовершеннолетнему дается задание сочинить страшную сказку про школу.

Примечание: Психолог должен акцентировать внимание на том, что это должна быть страшная сказка и на том, что сказка должна быть безличная, т.е. в ней не называются имена, фамилии и конкретные школы.

В конце необходимо придумать хорошее окончание сказки. Если ребенок затрудняется, то всем вместе.

Упражнение «Что будет если...?»

Цель: Коррекция самооценки

Содержание: ребенку предлагается придумать что будет если все те ожидания, которые от него ждут не сбудутся, а потом что будет если они сбудутся.

Примечания: психолог должен эти ожидания утрировать, что бы показать их абсурдность.

Упражнение «Страшная, страшная сказка».

Цель: Проработка школьных страхов

Содержание: Подростку предлагается сочинить страшную сказку про учителя.

Примечание: Психолог должен акцентировать внимание на том, что это должна быть страшная сказка, и на том, что сказка должна быть безличная, т.е. в ней не называются имена, фамилии и конкретные школы. В конце необходимо придумать хорошее окончание сказки. Если ребенок затрудняется, то всем вместе.

Подведение итогов занятия: подростки делятся своими впечатлениями, психолог обязательно выводит ребят на позитивное окончание.

Упражнение «Дневник побед»

3. Занятие: Быть собой

Цель занятия: развить способности понимания своего состояния и состояния

других людей.

Содержание занятия:

Упражнение «Я подарок для человечества»

Каждый человек-это уникальное существо. И верить в свою исключительность необходимо любому из нас. Подумайте, в чем состоит ваша исключительность, уникальность.

Итак, подумайте над тем, что вы действительно являетесь подарком для человечества.

Аргументируйте своё утверждение, например, «Я подарок для человечества, так как я...»

Упражнение «Письмо себе, любимому»

Сейчас вы напишите письмо самому близкому вам человеку. Кто самый близкий вам человек? (Участники занятия высказывают своё мнение) Вы сами. Напишите письмо себе, любимому.

Рефлексия:

- С каким чувством писали письмо?
- Кто хочет прочитать или пересказать своё письмо?
- Любовь - или другое отношение - чаще не в содержании, а в интонации, окраске, нюансах.

По ходу психолог может давать комментарии.

Стоит обратить внимание на то, как кто – то себя же и поучает, кто – то смотрит на себя снизу вверх, кто – то делится с собой теплом и нежностью, кто- то с собой на дружеской ноге, кто – то радуется себе, близкому, а кто – то тоскует по тому, каким он был когда – то.

Упражнение «Дневник побед»

4. Занятие: Сад чувств.

Цель занятия: Восстановить внутреннее равновесие.

Оборудование:

- бумага и карандаши;
- «Камень повествования» - яркий поделочный камень, примерно с кулак размером, который дети могли бы держать в руках;
- Аудиокассета с записью спокойной музыки серии «RELAX»)

Содержание игры:

Все удобно сядьте. Давайте поговорим о том, что для вас тяжело и что происходит, когда вы чувствуете напряжение. Вы огорчаетесь? Или у вас болит голова или живот? Или вы не можете сосредоточиться и делаете очень много ошибок? Многое в жизни вызывает у нас тяжёлое состояние: когда мы испытываем страх перед контрольной; когда мы на кого-нибудь сильно рассердимся, когда мы плохо выпались или поссорились с родителями. Но и хорошие вещи могут вызвать у нас напряжение, например, когда мы чрезмерно радуемся своему дню рождения, так что даже не можем заснуть.

Думали ли вы о том, что вызывает у вас напряжение, приводит вас к стрессу? И как он у вас проявляется? Подумайте об этом минутку в тишине. Теперь будет говорить только кто-нибудь один из вас.

Этот ребенок должен будет взять камень повествования. Все остальные будут внимательно слушать.

Сначала пусть каждый подросток расскажет о своей ситуации, а Вы напишите на листе список разных возможных ситуаций. Во второй части занятия вернитесь к этому списку и обсудите с ребятами, что можно сделать, чтобы справиться с напряжением.

Удобно сядьте и закройте глаза. Я хочу вам показать, как в плохие времена можно пополнить запас внутреннего спокойствия и обрести свежие силы. Три раза глубоко вздохните и слушайте внимательно мой голос. Теперь вздохните глубоко и попрощайтесь с садом. Ты знаешь, что ты всегда сможешь туда вернуться. Потянись и открой глаза.

Возьми лист бумаги и нарисуй свой сад.

Рефлексия упражнения:

- Знакома ли тебе тревога, которая приносит пользу?
- Что происходит с твоим телом, когда ты испытываешь тревогу?
- Что делают твои родители, когда тревожатся?
- Достаточно ли тебе перемены, чтобы отдохнуть и «заправиться» энергией?
- Что больше всего тебе понравилось в воображаемом саду?
- Что доставило тебе наибольшую радость в твоей прогулке по саду: прекрасный вид, дивные звуки, запахи или вкусная еда?

Упражнение "Сдвинь камень"

Цель: обучение ребенка управлению своим гневом и снижение уровня тревожности.

Ход игры: Ребенок лежит на спине. Попросите его представить, что возле правой ноги лежит огромный тяжелый камень. Нужно хорошенько упереться правой ногой (ступней) в этот камень и постараться хотя бы слегка сдвинуть его с места. Для этого следует слегка приподнять ногу и сильно напрячь ее (8-12 секунд). Затем нога возвращается в исходное положение; «нога теплая, мягкая, отдыхает...». Затем то же самое предельвается с левой ногой.

Упражнение «Дневник побед»

5. Занятие: Рисуем чувства. Арт-терапия

Цель занятия: Научить выражать подростков свои чувства, внутренне разрядить ребят. Поднять самооценку.

Оборудование: Бумага и карандаши.

Содержание игры:

Возьмите бумагу и нарисуйте, как вы себя в данный момент ощущаете.

Подберите цвета, подходящие вашему чувству. Вы можете царапать, можете рисовать линии, круги, узоры или картинку, в общем, всё, что вам хочется. Я буду ходить по рядам, и вы мне скажите, какое чувство вы хотите показать своим рисунком. Я запишу это слово, и вы сможете его потом приписать на свою картинку.

Ребята сами могут написать чувство на рисунке. Важно, чтобы каждый ребенок смог показать свой рисунок, а Вы положительно оценили его: так, чтобы дети поняли, что подобное рисование – хорошая возможность заметить и назвать свои собственные чувства. Поговорите также с ребятами о том, что они могут делать и делают, когда им скучно; когда они волнуются; когда ревнуют...

Рефлексия упражнения:

- Какое чувство тебе больше всего нравится?
- Какое чувство тебе не нравится?
- С каким чувством ты идёшь утром в школу?
- Когда ты радуешься?
- Когда ты злишься?

Упражнение "Апельсин (или лимон)"

Цель: обучение подростка управлению своим гневом и снижение уровня тревожности.

Ребенок лежит на спине, голова чуть набок, руки и ноги слегка расставлены в стороны. Попросите ребенка представить, что к его правой руке подкатился апельсин, пусть он возьмет апельсин в руку и начнет выжимать из него сок (рука должна быть сжата в кулак и очень сильно напряжена 8-10 секунд).

«Разожми кулачок, откати апельсин (некоторые дети представляют, что они выжали сок), ручка теплая.., мягкая.., отдыхает...»

Затем апельсин подкатился к левой руке. И та же процедура выполняется с левой рукой. Желательно делать упражнения 2 раза (при этом поменять фрукты), если оно выполняется только одно; если в комплексе с другими упражнениями — достаточно одного раза (с левой и правой рукой).

Упражнение «Дневник побед»

Раздел 2.2. Навыки общения, уверенного поведения

№ п/п Тема занятия Форма работы

1 Три портрета групповая

2 Работаем над уверенностью в себе. Игры и упражнения групповая

3 Тренинг «Уверенность в повседневной жизни» групповая

4 Психогимнастика «Я – Личность» групповая

5 Арт-терапия «Рисуем чувства» групповая

6 Четыре правила контакта. Игротерапия. групповая

1 Занятие: три портрета

Цель занятия: Создание условий для оценки подростками своего уровня уверенности в себе.

Оборудование: листы, карандаши

Содержание занятия:

Ребятам предлагается разделить на три группы. Каждая подгруппа получает задание нарисовать человека: уверенного в себе, неуверенного в себе, самоуверенного, а также описать его основные психологические особенности.

По окончании подгруппы представляют результаты работы остальным ребятам. В процессе обсуждения формируются основные психологические особенности и особенности поведения, уверенного, неуверенного и самоуверенного человека. Выводы фиксируются на листе психолога, разделённой на три части.

Например:

Важно подчеркнуть, чем похожи друг на друга неуверенное и самоуверенное поведение – и за тем, и за другим может стоять неуверенность человека в себе, в своих силах, в том, что он интересен другим людям сам по себе.

Вторым этапом ребята думают над вопросом: В каких ситуациях люди чувствуют себя неуверенно? На листе составляется «копилка трудных ситуаций». Затем они обобщаются в пять ситуаций, которые наиболее типичны для подростков.

Дальше ребята самостоятельно оценивают своё пространство уверенности

Рефлексия занятия:

- Доволен ли ты своей «геометрией уверенности»?
- Как твоя неуверенность мешает в тех или иных ситуациях?

Упражнение «Дневник побед»

Занятие 2. Работаем над уверенностью в себе

Цель: привить опыт уверенного поведения в моделируемых ситуациях общения с близкими людьми.

Оборудование: карточки с ситуациями, памятки с признаками уверенного поведения.

Содержание занятия:
Приветствие.

Ролевое проигрывание ситуаций в группах

Разбить ребят на группы и раздать карточки с ситуациями. Выбрать наблюдателя, который не вмешивается в разыгрывание, а в конце даёт обратную связь. Затем можно поменяться ролями.

Если работа в группе пройдет быстро, можно дать дополнительную карточку. После обсуждения в группе ситуации разыгрываются и обсуждаются в общем кругу.

Отработка навыков уверенного поведения. Психолог предлагает ситуацию, она разыгрывается желающими и анализируется всей группой.

Упражнение «Дневник побед»

Занятие 3. Уверенность в повседневной жизни.

Цель: познакомить с конкретными техниками уверенного поведения в ситуациях давления, ущемления прав; тренировать навыки уверенного поведения

Оборудование: листочки с текстами.

Содержание занятия:

Чтобы вести себя уверенно, необходимо знать свои личные права. Эти права охраняются законом. Однако если вы хотите, чтобы уважали ваши права, постарайтесь уважать права других людей.

Работа с текстом:

Участники получают текст и работают с ним. Можно провести демонстрацию каждой техники вместе с помощником.

Знакомство со способами как отстаивать свои права:

I способ. Заигранная пластинка.

Этим способом можно отстаивать свои права, если они ущемлены. Имейте в виду, что данный способ раздражает людей.

Повторяйте своё требование снова и снова, не повышая голоса, без гнева и раздражения. При этом можно заменять слова близкими по значению, не меняя общего смысла.

Например, вы приходите в магазин. Полчаса назад вы купили печенье и забыли его здесь.

- Я был здесь, купил печенье и забыл его у вас.

- Ну и что?

- Мне нужно мое печенье.

- Посмотрите дома, в другой сумке.

- Я уже смотрел. Я точно знаю, что забыл его здесь. Мне нужно моё печенье.

- Ничем не могу помочь.

- Мне нужно моё печенье.
- Очередь волнуется!
- Я вижу это, но мне нужно мое печенье.
- ...

Упражнение «Дневник побед»

4 Занятие: «Я – Личность»

Цель: отработка навыков уверенного поведения, повышение самооценки.

Содержание игры:

Упражнение проводится по кругу. Каждый участник выбирает для себя роль значимого для него и в то же время известного присутствующим человека (Президент страны, сказочный персонаж, литературный герой и т.д.). Затем он проводит самопрезентацию (вербально или невербально: произносит какую – либо фразу, показывает жест, характеризующий его героя). Остальные участники пытаются отгадать имя «кумира».

После проведения упражнения проводится обсуждение, в ходе которого каждый участник вербализует те чувства, которые возникли у него в ходе презентации.

Рефлексия:

- Почему ты выбрал именно этого героя?
- Что было трудным в упражнении?
- С каким чувством вы показывали своего героя?

Упражнение «А кроме того...»

Цели: Эта игра – прекрасное лекарство от недовольства, апатии и плохого настроения.

Содержание игры:

Порою каждому хочется на что-нибудь пожаловаться или поворчать. Иногда плохо, потому что понедельник, иногда – потому что идет дождь, иногда – потому что отменили физкультуру и так далее.

Разбейтесь на пары и встаньте друг напротив друга. Вы можете тут же начать рассказывать друг другу о неприятных или обидных вещах и жаловаться на жизнь, что есть сил. Говорите друг другу фразы, начинающиеся всегда с одних и тех же слов: «А кроме того...». Это может выглядеть так: «А кроме того, я сегодня вообще не хотел идти в школу» или «А кроме того, я совсем не хочу писать диктант» и т.д.

Имеет смысл продолжать это упражнение 2-3 минуты.

Упражнение «Дневник побед»

5. Занятие «Четыре правила контакта»

Цель: Развитие коммуникативных навыков.

Содержание:

Подросткам рассказывается о 4-х правилах, которые создают контакт с окружающими:

1. Ввести человека в поле своего внимания человека, с которым ты хочешь контактировать
2. Проявить к этому человеку интерес
3. Поверить в то, что контакт возможен.
4. Проявлять взаимное уважение.

Стимульный материал: Листы формата А4.

Примечание: Желательно что бы ребята сами приходили к этим правилам. Для этого ведущий, должен приводить примеры, из которых ребята могут сделать выводы. *Например: К первому правилу приводится история о том как беседуют два учителя, с ними здороваются ученик, а они настолько увлечены разговором, что не замечают его. Ко второму правилу приводится история с улицей. Мы идем по улице и видим других, но мы не хотим с ними вступать в контакт. К третьему правилу приводится пример, с тем как некоторые люди разговаривают со своими машинами. К четвертому правилу приводится история о мальчике, которому очень хотелось обратить на себя внимание девочки. И поэтому он постоянно дергал ее за волосы, обзывал, пинался, но ничего не получалось.*

Упражнение «Объявление в газету»

Цель: Формирование и развитие навыков самопрезентации

Содержание: Подростку предлагают дать о себе объявление в газету. Все качества записываются на бумагу. По окончании занятия эта бумага отдается ребенку.

Рефлексия: подведение кратких итогов занятия. Получение информации о том насколько оно было успешным.

Подведение итогов. . Упражнение «Дневник побед» Психолог обобщает информацию о том, как много хотя и маленьких, но зато ежедневных побед совершает каждый из нас. Возможно, не все взрослые это замечают, но те кто рядом, и любят нас, для них это очевидно. Но самое главное – это знаем мы сами.

На листе ватмана участники группы совместно оформляют (рисуют) и составляют правила и рецепты совладания с тревожным состоянием. Ватман вешают в кабинете групповых занятий.

Сказкотерапия (сказки входят во все предыдущие разделы)

Генрих Сапгир. Про смеянцев.

Токмакова И. Один дома

Саша Черный. Когда никого нет дома.

О.В.Хухлаева. Фламинго, или скала желаний.

О.В.Хухлаева. Светлячок

Виктор Драгунский. Не пиф, не паф!

Раздел 2.3. Повышение самооценки.

№ п/п Тема занятия Форма работы

1 Занятие: «Маска» групповая

2 Занятие «Дневник побед»

Работаем над уверенностью в себе. Игры и упражнения групповая

3 Занятие: «Ослиная шкура» групповая

4 Занятие «Моя неуверенность» групповая

5 Занятие «Похвалики» групповая

6 Психогимнастика «Самого себя любить» групповая

7 Занятие «Невидимые помощники» групповая

1. Занятие «Маска»

Цель игры: интеграция участниками группы собственного «Я – образа».

Принятие себя через самооценку и оценку других.

Оборудование:

- Листы бумаги;
- Цветные карандаши или фломастеры;

Содержание игры:

Ведущий предлагает каждому члену группы сделать маску. Главное, чтобы маска отражала его внутренний мир, характеризовала участника игры.

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

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

Рефлексия упражнения:

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

2.Занятие «Дневник побед»

На занятиях по коррекции тревожности учащиеся ежедневно в конце каждого занятия записывают в специально заведенный «Дневник побед» всё, что удалось сделать хорошо, все свои победы в течение дня (записей должно быть не менее 5). Все плохое забывается и опускается.

После записи желающие несовершеннолетние принимают участие в обсуждении своих записей.

- Какая победа далась очень трудно?
- Что из достижений дня было добиться легче всего?
- Какие из побед были замечены другими людьми (одноклассниками, учителями, классным руководителем)?

Рефлексия.

3. Занятие «Ослиная шкура»

Цель игры: коррекция самооценки, снятие напряжения в отношениях с другими.

Оборудование: специального нет

Содержание игры:

Ведущий говорит группе: «Иногда мы ощущаем себя лучше других, а иногда – хуже. Но настоящие герои чувствуют себя наравне с окружающими. Сейчас мы попробуем почувствовать это. Представьте, что мы попали в заколдованный лес и бродим по нему. Пусть каждый представит, что все другие герои хуже него. Они слабее, не такие умные, не такие красивые. Только ты настоящий герой. И не просто герой. А принц или даже король волшебной страны. Как вы при этом ходите, что чувствуете? (на выполнение этого задания дается 2-3 минуты.)

А теперь замрите на мгновение. Пускай каждый из вас представит, что он хуже других. На вас теперь ослиная шкура. Её не так просто снять. А все вокруг видят вас таким и смеются над вами. Они гораздо сильнее и умнее вас. Как вы при этом ходите, что чувствуете? (на выполнение этого задания дается 2-3 минуты)

Теперь остановитесь и встряхните руками и ногами, сбросьте чары. Мы оказались на волшебной поляне. Найдите себе пару. Один из вас должен стать королем, а другой – ослиной шкурой. Пусть король расскажет своему партнеру, что даёт ощущение превосходства, что он чувствует в этом состоянии (задание выполняется 1-2 минуты). А теперь пусть ослиная шкура расскажет о своих чувствах (1-2 минуты)»

Рефлексия упражнения:

- Какие ощущения вы испытывали, будучи королём?
- Есть ли что – то неприятное в превосходстве?
- Какие существуют преимущества у ослиной шкуры?
- А какие недостатки?
- Какие преимущества дает равноправие?
- Бывали ли в вашей жизни моменты, когда вы чувствовали себя королём? А когда ослиной шкурой?

4. Занятие «Моя неуверенность»

Сказка. О.В.Хухлаева. Фламинго, или скала желаний.

Направленность: неуверенность, сомнения в собственных силах, чувство неполноценности и «незначительности».

После каждого занятия заполняют «Дневник побед»

5. Занятие «Похвалики»

Цель: повысить самооценку и значимость учащегося в коллективе.

Оборудование: карточки с заданиями каждому участнику.

Содержание игры.

Все учащиеся сидят за партами. Каждый получает карточку, на которой зафиксировано какое-либо одобряемое окружающими действие ребенок должен «озвучить» карточку. Причем, начав словами «Однажды я...» Например, «однажды я очень быстро выполнил домашнее задание» и т.д. На обдумывание задания дается 3-5 минут, после чего каждый ребенок по очереди делает краткое сообщение о том, как однажды он здорово выполнил то действие или совершил тот позитивный поступок, который указан в его карточке.

После того, как все дети выскажутся, взрослый может обобщить сказанное. Если же учащиеся готовы к обобщению без помощи взрослого, пусть они сделают это сами.

Рефлексия.

- Какие таланты вы у себя обнаружили?
- Что нового вы узнали о своих товарищах?
- Что было трудно?
- Что понравилось?

Занятие

Направленность: чувство неполноценности. Ощущение собственной «незначительности». Страх неудачи, неуверенность.

Сказка. О.В.Хухлаева. Светлячок.

Упражнение «Дневник побед»

6. Психогимнастика «Самого себя любить»

Цель игры: научить несовершеннолетних внимательно относиться к себе, уважать и принимать себя.

Оборудование:

- Лист бумаги для каждого участника
- Восковые мелки
- Запись спокойной музыки

Содержание игры:

Сядьте удобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха...

Представь себе зеркало. Громадное – громадное зеркало в светло – красной раме. Возьми платок и вытри зеркало как можно чище, так, чтобы оно все блестело и сияло...

Представь, что ты стоишь перед этим зеркалом. Тебе видно себя? Если да, то подай мне знак рукой. (Дождитесь, пока большинство учащихся подадут вам знак.)

Разгляди свои губы и цвет своих глаз. Посмотри, как ты выглядишь, когда немного покачиваешь голову. Посмотри на свои плечи и грудь. Посмотри, как ты опускаешь и поднимаешь плечи...

Тебе видно свои ноги? Посмотри, как высоко ты можешь подпрыгнуть. У тебя

хорошо получается! Теперь представь себе, что твоё отражение улыбается и ласково смотрит на тебя...

Посмотри на свои волосы! Какого они цвета? Возьми расческу и причешишь, глядя в зеркало перед собой. Причешишь как обычно... Посмотри в улыбающиеся глаза своего отражения. Пусть твои глаза блестят и светятся радостью, пока ты рассматриваешь их в зеркало. Набери немного воздуха в лёгкие и надуй немного маленьких светлых искорок в свои глаза. (При этих словах – глубоко вдохните и громко, и отчетливо выдохните воздух. Повторите свою просьбу к детям - добавить блеска в глаза.) Постарайтесь разглядеть золотое свечение вокруг твоих глаз. Пусть твои глаза выглядят совершенно счастливыми.

Теперь посмотри на свое лицо в зеркале. Скажи самому себе: «Моё лицо улыбается. Я люблю улыбаться. От этого мне становится приятнее» Если твоё лицо всё ещё серьёзно, то преврати серьёзное лицо в одну громадную и довольную улыбку. Покажи свои зубы зеркалу. У тебя это здорово получилось!

Теперь посмотри на своё тело в зеркале и увеличь его. Твои плечи пусть станут совсем ровными и прямыми. Постарайтесь почувствовать, как это приятно – вот так гордо стоять и нравиться самому себе. И, разглядывая себя с ног до головы, повторяй за мной: «Я люблю себя! Я люблю себя! Я люблю себя!» (Произнесите эти слова с большим энтузиазмом и очень эмоционально.) Ты чувствуешь, как это приятно? Ты можешь повторять про себя эти слова всякий раз, когда захочешь почувствовать себя счастливым и довольным. Постарайтесь прочувствовать всем своим телом, как ты произносишь: «Я люблю себя!» В какой части тела ты ощущаешь это? Покажи рукой на это место, где чувствуешь своё «Я люблю себя!» Хорошо запомни, как в твоём теле отражается твоё «Я люблю себя!» Сейчас мы обсудим это.

А теперь ты можешь вернуться снова в наш класс. Потянись, немного напряги и расслабь своё тело и открой глаза...

Попросите по завершении этой фантазии всех детей хором произнести фразу – подтверждение «Я люблю себя!» Спросите ребят, где в своём теле они чувствуют эту любовь.

Затем ребята могут нарисовать свой образ. Они могут работать в парах, при этом каждый ребенок рисует контур своего партнёра на большом листе бумаги. Потом этот контур раскрашивается и превращается в улыбающийся и счастливый портрет. Учащиеся могут отдельные части тела характеризовать позитивными прилагательными. Например: «мои красивые карие глаза», «мои золотые умелые руки» и т.д.

Рефлексия:

- Почему некоторые люди любят самих себя?
- Почему некоторые люди себя не любят?
- Почему некоторым людям редко приходят в голову приятные мысли о себе?
- Что ты можешь сделать для того, чтобы чаще думать о себе хорошо?

- Что делает тебя счастливым?

Упражнение «Дневник побед»

7. Занятие Невидимые помощники.

Цель: развить высокий уровень самоуважения и поднять самооценку

Оборудование: колокольчики

Содержание игры.

Представь себе, что у тебя есть невидимый помощник, не отстающий от тебя ни на шаг. Всякий раз, когда ты испытываешь что-то приятное, он нежно касается твоего плеча и тихо говорит тебе: «Как прекрасно!» Конечно, такой невидимый помощник не нужен тебе, чтобы замечать и без того бросающиеся в глаза приятные мгновения твоей жизни. Например, ты и сам без посторонней помощи можешь насладиться отменой занятия в школе. Да и когда ты в жаркий день ешь порцию своего любимого мороженого, тебе не нужно посторонней помощи, чтобы всласть порадоваться этому. Но тебе понадобится помощь твоего невидимого помощника, чтобы наслаждаться теми важными, но неуловимыми вещами, которые ежечасно и постоянно происходят с нами и делают жизнь прекрасной и удивительной. Можно, например, порадоваться теплым лучам солнца, получить облегчение после глубокого и сильного вдоха, услышать доброе слово одноклассника, увидеть улыбку друга и так далее. Невидимый помощник может обратить твое внимание на все эти маленькие радости жизни, чтобы ты успел насладиться ими. Чем больше ты наслаждаешься каждым мгновением своей жизни, тем счастливее ты станешь.

Давайте проверим, насколько вы поняли мои слова. Ведь это так просто, и всё же эти ворчуны и пессимисты на своем жалком примере показывают всем нам, как необходим в жизни такой невидимый помощник, вновь и вновь шепчущий нам на ухо: «Как прекрасно!»

Встаньте, пожалуйста, и начните медленно бродить по залу...

Представь себе, что невидимый помощник ходит рядом с тобой и каждый раз кладет свою руку тебе на плечо, как только ты замечаешь нечто красивое и приятное. Почувствовав руку на своём плече, ничего не произноси вслух, просто подойди к моему столу и позвони в колокольчик. И снова броди по залу в ожидании момента, когда ещё что-нибудь приятное привлечет твоё внимание. (10-15 минут)

Попросите детей после этого рассказать обо всем, что их обрадовало.

И пусть весь сегодняшний день твой невидимый помощник незримо следует за тобой. Постарайтесь заметить все эти маленькие радости, на которые укажет тебе помощник-невидимка.

Рефлексия.

- Какие прекрасные звуки тебе удалось услышать?
- Какие прекрасные образы ты смог увидеть?
- Слышал ли ты приятные слова?

- Прикасался ли ты к чему-нибудь приятному?

Упражнение «Дневник побед»

III. ПРИЛОЖЕНИЕ

Памятка

Признаки уверенного поведения
(я - хороший, ты - хороший)

У человека есть 3 потребности: в понимании, в уважении, в принятии. Только удовлетворив эти потребности, мы войдем в контакт с человеком, а удовлетворяются они лишь при уверенном поведении:

- Использует «Я - высказывание»;
- Применяет эмпатическое слушание;
- Умеет говорить о своём желании;
- Отражает высказывания;
- Отражает чувства;
- Умеет отказывать;
- Умеет просить;
- Умеет принимать отказ;
- Говорит прямо и открыто;
- Склонен к компромиссам, предлагает их сам.

Карточки с ситуациями:

- В школьной столовой. Ты опаздываешь на занятие, но очень хочешь есть.
- Тебя вызвали к доске, но ты очень плохо знаешь учебный материал
- Ты увидел, как старший ученик обидел твою младшую сестру
- Не успел доделать самостоятельную работу. Прозвенел звонок на перемену.
- Ваш класс дежурный.

К занятию 3

Мои личные права

1. Я имею право судить о своем поведении, мыслях, эмоциях и брать на себя ответственность за их последствия.
2. Я имею право не оправдываться.

3. Я могу сам решать, брать ли мне ответственность за чужие проблемы.
4. Я имею право изменить своё решение или быть нелогичным в его принятии.
5. Я имею право делать ошибки и отвечать за них.
6. Я имею право сказать «Я не знаю», «Я не понимаю».
7. Я имею право не зависеть от того, как ко мне относятся другие.

I. Тест школьной тревожности (Филиппс-тест)

Цель: Изучение уровня и характера тревожности, связанной со школой у детей младшего и среднего школьного возраста.

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

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

Отвечайте на вопрос, ДА, если Вы согласны с ним, или НЕТ, если не согласны".

Обработка и интерпретация результатов:

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

1. Общее число несовпадений по всему тесту. Если оно больше 50%, можно говорить о повышенной тревожности ребенка, если больше 75% от общего числа вопросов теста — о высокой тревожности.
2. Число совпадений по каждому из 8 факторов тревожности, выделяемых в тексте. Уровень тревожности определяется также, как в первом случае. Анализируется общее внутреннее эмоциональное состояние школьника, во многом определяющееся наличием тех или иных тревожных синдромов (факторов) и их количеством.

Факторы № вопросов

1. Общая тревожность в школе 2, 4, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58
S = 22
2. Переживание социального стресса 5, 10, 15, 20, 24, 30, 33, 36, 39, 42, 44
S = 11
3. Фрустрация потребности в достижении успеха 1, 3, 6, 11, 17, 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43
S = 13
4. Страх самовыражения 27, 31, 34, 37, 40, 45
S = 6
5. Страх ситуации проверки знаний 2, 7, 12, 16, 21, 26
S = 6
6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих 3, 8, 13, 17, 22
S = 5
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу 9, 14, 18, 23, 28

S = 5

8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями 2, 6, 11, 32, 35, 41, 44, 47

S = 8

Ключ к вопросам

"+" — Да

"-" — Нет

Ключ к вопросам

Результаты

1) Число несовпадений знаков ("+" -Да, "-" -Нет) по каждому фактору (- абсолютное число несовпадений в процентах: < 50%; > 50%; > 75%).

Для каждого респондента

2) Представление этих данных в виде индивидуальных диаграмм.

3) Число несовпадений по каждому измерению для всего класса: — абсолютное значение — < 50%; > 50%; > 75%

4) Представление этих данных в виде диаграммы.

5) Количество учащихся, имеющих несовпадений по определенному фактору > 50% и > 75% (для всех факторов).

6) Представление сравнительных результатов при повторных замерах.

7) Полная информация о каждом учащемся (по результатам теста).

Содержательная характеристика каждого синдрома (фактора)

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

Общая тревожность-обычное эмоциональное состояние ребенка в школе. Оно может быть позитивным на фоне общей высокой тревожности. То есть ребенок эмоционально неблагополучен, но в школе чувствует себя достаточно уверенно и спокойно. Возможен и противоположный вариант: в целом спокойный и эмоционально устойчивый ребенок ощущает себя в школе плохо.

2. Переживания социального стресса — эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего — со сверстниками). Переживания социального стресса — в данном случае тест фиксирует то эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего со сверстниками). Очень часто высокую тревожность по этому фактору демонстрируют лидеры. Важно соотносить данные по этой шкале с другими. Когда высокая тревожность по этому фактору совпадает с аналогичной по другим факторам, это менее информативно и значимо, чем единичный случай высокой тревожности, приходящийся именно на этот фактор.

3. Фрустрация потребности в достижении успеха — неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т. д.

Фрустрация потребности в достижении успеха — неблагоприятный психологический фон, не позволяющий ребенку удовлетворять свои потребности в успехе, достижениях высоких результатов. Интересно, что в классах, обучавшихся в начальной школе по системе Занкова, значительно реже выражен этот показатель, чем в «обычных» классах.

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

Страх самовыражения — негативные эмоциональные переживания возникают у ребенка в ситуациях, предполагающих самораскрытие, предъявление себя другим, демонстрацию своих возможностей. Судя по всему, это один из самых типичных,

культурно заданных страхов для наших детей от Якутска до Калининграда. Встречается очень часто. Если высокие показатели по нему имеют многие ученики данного класса, это говорит о неблагоприятной педагогической ситуации, которая провоцирует развитие страха самовыражения.

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

Страх ситуации проверки знаний — переживание тревоги в ситуациях проверки, особенно публичной, знаний, достижений, учебных возможностей. Типично для неуспешных школьников. В остальных случаях является важным симптомом эмоционального неблагополучия. В массовом проявлении отражает некоторую педагогическую традицию, которую не мешало бы изменить.

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

Страх не соответствовать ожиданиям окружающих — тревожная ориентация на значимых других в оценке своих результатов, поступков и мыслей, сильные переживания по поводу отзывов, даваемых окружающими, ожидание негативных оценок. Еще один «культурный» страх, если

принимать в расчет его чрезвычайную распространенность в школах России.

Встречается в массовом порядке. Важен не столько для индивидуальных психологических диагнозов, сколько для консультирования педагогов!

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

Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу — особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожные факторы среды. Можно сказать, что это индивидуальная неприспособленность к неприятностям. Встречается не очень часто, (2—3 ребенка на класс), но каждый случай, требует отдельного глубокого анализа, прежде всего с точки зрения причин такой низкой толерантности. Их выявление позволяет оберегать ребенка от травмирующих его ситуаций.

8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями — общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка. Этот показатель важен в процессе консультирования педагогов, он отражает особенности системы отношений взрослых и детей в школе. Менее информативен для неуспешных в учебе школьников.

Таким образом, Филлипс-тест дает информацию, важную для выявления индивидуальных особенностей статуса школьников, состояния отношений в системе «учитель-ученик», характеристики общей педагогической ситуации в школе.

Весь материал, необходимый для проведения, интерпретации и представления данных по тесту, приведен ниже. Работа окажется действительно благодарной и возместит затраты в том случае, если вы не ограничитесь формальным численным анализом данных, а поразмышляете над показателями, сравните их со своими наблюдениями, поищите не только внутренние психологические но и социально-педагогические причины полученных результатов.

Тест школьной тревожности (Филлипс – тест).

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 не решаешься высказаться 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 вразные игры?
11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?
12. Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год?
13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?
14. Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?
15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, что хочешь ты?
16. Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание?
17. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?
18. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?
19. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, если ты сделаешь ошибку при ответе?
20. Похож ли ты на своих одноклассников?
21. Выполнив задание, 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 вопросы 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 чувствуешь себя с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым уважением?
31. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает?
32. Как ты думаешь, теряют ли расположение товарищей те из учеников, которые не справляются с учебой?
33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращает на тебя внимания?
34. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?
35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?
36. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как мамы других 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, что не можешь ты?
55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?
56. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?
57. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо?
58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?

МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ
МОТИВАЦИИ УЧЕНИЯ И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ОТНОШЕНИЯ К УЧЕНИЮ
В СРЕДНИХ И СТАРШИХ КЛАССАХ ШКОЛЫ Спилберг-Андреева

Цель: исследование мотивации учения и эмоционального отношения к учению учащихся подросткового возраста

МАТЕРИАЛ: бланк методики, содержащий все необходимые сведения об испытуемом, инструкция и задание.

Ход: предлагаемый метод диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению основан на опроснике Ч.Д. Спилберга, направленном на изучение уровней познавательной активности, тревожности и гнева как актуальных состояний и как свойств личности (State-Trait Personality Inventory). Модификация опросника для изучения эмоционального отношения к учению для использования в России осуществлена А.Д. Андреевой (1987). Настоящий вариант дополнен нами шкалой переживания успеха (мотивации достижения), новым вариантом обработки. Апробация и нормирование проведены в 2002-2003 гг.

ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ.

Методика проводится фронтально – с целым классом или группой учащихся. после раздачи бланков школьникам предлагается прочесть инструкцию, обратить внимание на пример, затем психолог должен ответить на все задаваемые ими вопросы. Следует проверить, как каждый из учащихся выполнил задание, точно ли понял инструкцию, вновь ответить на вопросы. После этого учащиеся работают самостоятельно, и психолог ни на какие вопросы не отвечает.

Заполнение шкалы вместе с чтением инструкции – 10-15 минут.

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ.

Шкалы познавательной активности, тревожности и негативных эмоций, входящие в опросник, состоят из 10 пунктов, расположенных в следующем порядке (см. табл.1) Балльные веса для пунктов шкал, в которых высокая оценка выражает наличие высокого уровня эмоции, подсчитываются в соответствии с тем, как они подчеркнуты на бланке:

на бланке подчеркнуто: 1 2 3 4

вес для подсчета: 1 2 3 4

Для пунктов шкал, в которых высокая оценка отражает отсутствие эмоции, веса считаются в обратном порядке:

на бланке подчеркнуто: 1 2 3 4

вес для подсчета: 4 3 2 1

Таковыми «обратными пунктами» являются:

по шкале познавательной активности: 14, 30, 38; по шкале тревожности: 1, 9, 25, 33;

по шкале гнева подобных пунктов нет; по шкале мотивации достижения: 4, 20, 32.

Таблица 1.

Ключ

Шкала Пункты, номер

Познавательная активность 2 6 10 14 18 22 26 30 34 38

Мотивация достижения 4 8 12 16 20 24 28 32 36 40

Тревожность 1 5 9 13 17 21 25 29 33 37

Гнев 3 7 11 15 19 23 27 31 35 39

Для получения балла по шкале подсчитывается сумма весов по всем 10 пунктам этой шкалы. минимальная оценка по каждой шкале – 10 баллов, максимальная – 40 баллов.

Если пропущен 1 пункт из 10, можно сделать следующее: подсчитать среднюю оценку по тем 9 пунктам, на которые испытуемый ответил, затем умножить это число на 10; общий балл по шкале будет выражаться следующим за этим результатов целым числом.

Например, средний балл по шкале 2,73 умножить на 10 = 27,3, общий балл – 28.

При пропуске двух и более баллов данные испытуемого не учитываются.

ОЦЕНКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ.

Подсчитывается суммарный балл опросника по формуле:

$ПА+МД+(-Т) +(-Г)$, где

ПА – балл по шкале познавательной активности;

МД – балл по шкале мотивации достижения;

Т – балл по шкале тревожности

Г – балл по шкале гнева.

Суммарный балл может находиться в интервале от –60 до +60.

Выделяются следующие уровни мотивации учения:

I уровень – продуктивная мотивация с выраженным преобладанием познавательной мотивации учения и положительным эмоциональным отношением к нему;

II уровень – продуктивная мотивация, позитивное отношение к учению, соответствие социальному нормативу;

III уровень – средний уровень с несколько сниженной познавательной мотивацией;

IV уровень – сниженная мотивация, переживание «школьной скуки», отрицательное эмоциональное отношение к учению;

V уровень – резко отрицательное отношение к учению.

Распределение баллов по уровням представлены в табл.2.

Табл. 2.

Уровень Суммарный балл

I 45 – 60

II 29 – 44

III 13 – 28

IV (-2) – (+12)

V (-3) – (-60)

В качестве дополнительного может использоваться качественный показатель. В этом случае данные испытуемого по каждой шкале сравниваются с нормативными значениями.

Представленное нормирование методики осуществлено на соответствующих половозрастных выборках московских школ, общее количество испытуемых – 500 человек, девушек и юношей примерно поровну.

Таким образом определяется степень выраженности каждого показателя (см. табл. 3).

Табл. 3.

Шкала Уровень Половозрастные группы, интервал значений

10 – 11 лет 12 – 14 лет 15 – 16 лет

Дев. Мал. Дев. Мал. Дев. Мал.

Познавательная активность Высокий

Средний

Низкий 31-40

21-26

10-25 28-40

22-27

10-21 28-40

21-27

10-20 27-40

19-26

10-18 29-40

18-28

10-17 31-40

21-29

10-20

Тревожность Высокий

Средний

Низкий 27-40

20-26
10-19 24-40
17-23
10-16 25-40
19-24
10-18 26-40
19-25
10-18 25-40
17-24
10-16 23-40
16-22
10-15
Гнев Высокий
Средний
Низкий 21-40
14-20
10-13 20-40
13-19
10-12 19-40
14-19
10-13 23-40
15-22
10-14 21-40
14-20
10-13 18-40
12-18
10-11

Анализируется сочетание показателей по всем трем шкалам. Варианты интерпретации на примере наиболее часто встречающихся сочетаний представлены в табл.4.

Табл.4. Интерпретация данных.

Шкала интерпретация

Познавательная активность Тревожность гнев

Высокий Низкий, средний Низкий Продуктивная мотивация и позитивное эмоциональное отношение к учению

Средний Низкий, средний Низкий Позитивное отношение к учению

Низкий Низкий, средний Низкий, средний Переживание «школьной скуки»

Средний Низкий, средний Низкий, средний Диффузное эмоциональное отношение

Средний Низкий, средний Высокий Диффузное эмоциональное отношение при фрустрированности значимых потребностей

Низкий Низкий, средний Высокий Негативное эмоциональное отношение

Низкий Низкий Высокий Резко отрицательное отношение к школе и учению

Высокий Высокий Высокий Чрезмерно повышенная эмоциональность на уроке, обусловленная неудовлетворением ведущих социогенных потребностей

Высокий Высокий Средний Повышенная эмоциональность на уроке

Средний, низкий Высокий Средний, низкий Школьная тревожность

Высокий Средний, низкий Высокий Позитивное отношение при фрустрированности потребностей

Высокий, средний Высокий Низкий, средний Позитивное отношение при повышенной чувствительности к оценочному аспекту¹

Данный результат, как и тот, при котором показатели по всем шкалам оказываются низкими, может также свидетельствовать о нежелании отвечать, симуляции результата, а

также о несерьезном отношении к работе. Поэтому подобные результаты требуют дополнительного анализа.

СТИМУЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ

к методике «ДИАГНОСТИКА МОТИВАЦИИ УЧЕНИЯ И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ОТНОШЕНИЯ К УЧЕНИЮ В СРЕДНИХ И СТАРШИХ КЛАССАХ ШКОЛЫ» Спилберг-Андреева

Фамилия, имя _____ Школа _____ Возраст _____

Класс _____ дата проведения _____

№ Почти никогда Иногда Часто Почти всегда

1 Я спокоен 4 3 2 1

2 Мне хочется узнать, понять, докопаться до истины 1 2 3 4

3 Я разъярен 1 2 3 4

4 Я падаю духом, сталкиваясь с трудностями в учебе 4 3 2 1

5 Я напряжен 1 2 3 4

6 Я испытываю любопытство 1 2 3 4

7 Мне хочется стукнуть кулаком по столу 1 2 3 4

8 Я стараюсь получить только хорошие и отличные оценки 1 2 3 4

9 Я раскован 4 3 2 1

10 Мне интересно 1 2 3 4

11 Я рассержен 1 2 3 4

12 Я прилагаю все силы, чтобы добиться успеха в учебе 1 2 3 4

13 Меня волнуют возможные неудачи 1 2 3 4

14 Мне кажется, что урок никогда не кончится 4 3 2 1

15 Мне хочется на кого-нибудь накричать 1 2 3 4

16 Я стараюсь все делать правильно 1 2 3 4

17 Я чувствую себя неудачником 1 2 3 4

18 Я чувствую себя исследователем 1 2 3 4

19 Мне хочется что-нибудь сломать 1 2 3 4

20 Я чувствую, что не справлюсь с заданиями 4 3 2 1

21 Я взвинчен 1 2 3 4

22 Я энергичен 1 2 3 4

23 Я взбешен 1 2 3 4

24 Я горжусь своими школьными успехами 1 2 3 4

25 Я чувствую себя совершенно свободно 4 3 2 1

26 Я чувствую, что у меня хорошо работает голова 1 2 3 4

27 Я раздражен 1 2 3 4

28 Я решаю самые трудные задачи 1 2 3 4

29 Мне не хватает уверенности 1 2 3 4

30 Мне скучно 4 3 2 1

31 Мне хочется что-нибудь сломать 1 2 3 4

32 Я стараюсь не получить двойку 4 3 2 1

33 Я уравновешен 4 3 2 1

34 Мне нравится думать, решать 1 2 3 4

35 Я чувствую себя обманутым 1 2 3 4

36 Я стремлюсь показать свои способности и ум 1 2 3 4

- 37 Я боюсь 1 2 3 4
38 Я чувствую уныние и тоску 4 3 2 1
39 Меня многое приводит в ярость 1 2 3 4
40 Я хочу быть среди лучших 1

Здесь приведены утверждения, которые люди используют для того, чтобы рассказать о себе. Прочтите внимательно каждое предложение и обведите кружком одну из цифр, расположенных справа, в зависимости от того, каково ваше обычное состояние на уроках и в школе, как вы обычно чувствуете себя там. Нет правильных или неправильных ответов. Не тратьте много времени на одно предложение, но старайтесь как можно точнее ответить, как вы себя обычно чувствуете.

Исследование самооценки по методике Дембо-Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан

Данная методика основана на непосредственном оценивании (шкалировании) школьниками ряда личных качеств, таких как здоровье, способности, характер и т. д. Обследуемым предлагается на вертикальных линиях отметить определенными знаками уровень развития у них этих качеств (показатель самооценки) и уровень притязаний, т. е. уровень развития этих же качеств, который бы удовлетворял их. Каждому испытуемому предлагается бланк методики, содержащий инструкцию и задание.

Ход:

Испытуемому выдается бланк, на котором изображено семь линий, высота каждой — 100 мм, с указанием верхней, нижней точек и середины шкалы. При этом верхняя и нижняя точки отмечаются заметными чертами, середина — едва заметной точкой.

Методика может проводиться как фронтально — с целым классом (или группой), так и индивидуально. При фронтальной работе необходимо проверить, как каждый ученик заполнил первую шкалу. Надо убедиться, правильно ли применяются предложенные значки, ответить на вопросы. После этого испытуемый работает самостоятельно. Время, отводимое на заполнение шкалы вместе с чтением инструкции, 10—12 мин.

Обработка и интерпретация результатов

Обработка проводится по шести шкалам (первая, тренировочная — «здоровье» — не учитывается). Каждый ответ выражается в баллах. Как уже отмечалось ранее, длина каждой шкалы 100мм, в соответствии с этим ответы школьников получают количественную характеристику (например, 54мм = 54 баллам).

1. По каждой из шести шкал определить:

- уровень притязаний — расстояние в мм от нижней точки шкалы («0») до знака «х»;
- высоту самооценки — от «0» до знака «—»;
- значение расхождения между уровнем притязаний и самооценкой — расстояние от знака «х» до знака «-», если уровень притязаний ниже самооценки, он выражается отрицательным числом.

2. Рассчитать среднюю величину каждого показателя уровня притязаний и самооценки по всем шести шкалам.

Уровень притязаний

Норму, реалистический уровень притязаний, характеризует результат от 60 до 89 баллов.

Оптимальный — сравнительно высокий уровень — от 75 до 89 баллов, подтверждающий оптимальное представление о своих возможностях, что является важным фактором личностного развития.

Результат от 90 до 100 баллов обычно удостоверяет нереалистическое, некритическое отношение детей к собственным возможностям.

Результат менее 60 баллов свидетельствует о заниженном уровне притязаний, он — индикатор неблагоприятного развития личности.

Высота самооценки

Количество баллов от 45 до 74 («средняя» и «высокая» самооценка) удостоверяют реалистическую (адекватную) самооценку.

Количество баллов от 75 до 100 и выше свидетельствует о завышенной самооценке и указывает на определенные отклонения в формировании личности. Завышенная самооценка может подтверждать личностную незрелость, неумение правильно оценить результаты своей деятельности, сравнивать себя с другими; такая самооценка может указывать на существенные искажения в формировании личности — «закрытости для опыта», нечувствительности к своим ошибкам, неудачам, замечаниям и оценкам окружающих.

Количество баллов ниже 45 указывает на заниженную самооценку (недооценку себя) и свидетельствует о крайнем неблагополучии в развитии личности. Эти ученики составляют «группу риска», их, как правило, мало. За низкой самооценкой могут скрываться два совершенно разных психологических явления: подлинная неуверенность в себе и «защитная», когда декларирование (самому себе) собственного неумения, отсутствия способности и тому подобного позволяет не прилагать никаких усилий.

Расхождения между уровнем притязаний и уровнем самооценки. За норму здесь принимается расхождение от 8 до 22 баллов, свидетельствующее, что школьник ставит перед собой такие цели, которые он действительно стремится достичь. Притязания в значительной степени основываются на оценке им своих возможностей и служат стимулом личностного развития.

Расхождение от 1 до 7 баллов, и особенно случаи полного совпадения уровня притязания и уровня самооценки, указывают на то, что притязания не служат стимулом личностного развития, становления той или иной стороны личности.

Расхождение в 23 балла и более характеризует резкий разрыв между уровнем притязаний и уровнем самооценки. Такой разрыв указывает на конфликт между тем, к чему школьник стремится, и тем, что он считает для себя возможным.