

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра педагогики и образовательных технологий

**Инновационные методы коррекции тревожности детей младшего
школьного возраста**

АВТОРЕФЕРАТ

ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 3-го курса 381 группы
направления 44.04.02 «Психолого-педагогическое образование»
профиль подготовки «Педагогическая инноватика и рискология»
факультета гуманитарных дисциплин, русского и иностранных языков

Суминой Екатерины Сергеевны

Научный руководитель

кандидат педагогических наук, доцент

Н.Ю. Курчатова

подпись

Зав. кафедрой:

кандидат педагогических наук, доцент

Е.И. Балакирева

подпись

Саратов 2025

Введение. Актуальность исследования. Младший школьный возраст - один из важнейших этапов жизни ребенка. Его личность обретает новое самоопределение – «Я-Школьник», закладывается фундамент будущего нравственного поведения, происходит усвоение моральных норм, проявляются склонности и таланты.

Модель выпускника начальной школы, разработанная на основе Федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС), задаёт цели обучения и воспитания, которых должен достичь ребенок к завершению начального образования. Эти стандарты направлены на всестороннее формирование личности школьника, готовой к дальнейшему обучению и успешной социализации.

Однако требования, предъявляемые младшему школьнику, могут стать риском повышающим тревожность по ряду факторов: высокие академические требования, конкуренция и стремление к успеху; строгие критерии оценки; ожидание родителей и общества; переход из начальной школы; социальное давление; недостаток свободного времени.

Таким образом, тревожность школьников младших классов становится актуальной проблемой современного общества и образования. А выявление ее и корректировка позволят минимизировать риски и улучшить эмоциональное состояние школьников, повысить их успеваемость и адаптацию к учебной деятельности.

На законодательном уровне освещается в следующих документах: распоряжение Минпросвещения России от 28.12.2020 N P-193 "Об утверждении методических рекомендаций по системе функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях" (касающееся психологической помощи и поддержки школьников младших классов); ФЗ «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273 (устанавливает правовые, организационные и экономические основы образования; определяет права, обязанности и ответственность участников образовательного процесса, а также гарантирует доступность и качество образования для всех граждан РФ);

профессиональный стандарт «Педагог-психолог» (поддержание и развитие психологического здоровья младших школьников и ФГОС начального общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»). Эти документы обеспечивают правовые основы для организации учебного процесса младших школьников, соблюдения прав детей и обеспечения безопасности учащихся.

На наш взгляд, применение инновационных методов коррекции тревожности помогут школьникам младших классов снизить повышенную тревожность и эффективней адаптироваться в учебном процессе, тем самым минимизировать риски снижения успеваемости в современной образовательной среде. Так же они поспособствуют тому, что школьник младших классов с помощью зрительных образов сможет выразить неосознаваемые внутренние страхи и конфликты, развить эмоциональную саморегуляцию, адекватную активность в классе, наладить сотрудничество с педагогом, настроиться на положительный эмоциональный фон.

Несмотря на большую изученность вопроса тревожности младших школьников, нам не встречались инновационные методы в качестве инструмента коррекции тревожности школьников в современном образовательном пространстве.

Анализ научных источников позволил выявить **противоречие** между потребностью в обеспечении наиболее эффективного снижения тревожности школьников младших классов и недостаточной разработанностью программ коррекции тревожности детей младшего школьного возраста инновационными методами в отечественной педагогической науке.

На основании противоречий была сформулирована **проблема исследования**: какие эффективные инновационные методы коррекции снижают тревожность детей младшего школьного возраста?

Объект исследования: тревожность детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования: инновационные методы коррекции тревожности детей младшего школьного возраста.

Гипотеза исследования: тревожность младших школьников будет снижена, если:

- изучены возрастные особенности детей младшего школьного возраста и особенности проявления у них тревожности;
- определены уровни тревожности детей младшего школьного возраста;
- разработана тренинговая программа коррекции тревожности детей младшего школьного возраста инновационными методами.

Цель исследования: доказать эффективность применения программы с использованием инновационных методов снижения тревожности детей младшего школьного возраста.

Цель, объект, предмет и гипотеза исследования позволили сформулировать его задачи:

1. На основе теоретического анализа научной литературы изучить возрастные особенности детей младшего школьного возраста, особенности проявления у них тревожности и уточнить понятия «дети младшего школьного возраста», «тревожность детей младшего школьного возраста», «коррекция тревожности детей младшего школьного возраста», «уровни тревожности детей младшего школьного возраста», «инновационные методы коррекции тревожности детей младшего школьного возраста».

2. Разработать и апробировать программу коррекции тревожности детей младших классов.

3. Подобрать диагностические методы оценки уровня тревожности детей младшего школьного возраста.

Степень разработанности темы: Большой вклад в изучение тревожности детей внес Эльконин Д.Б. Его теория деятельностного подхода к развитию ребенка стала основой понимания психического развития детей, включая эмоциональные состояния. Р.С. Немов исследовал психодиагностические аспекты тревожности и разработал методики для ее

выявления. Значительный вклад в диагностику и коррекцию тревожности у детей внесла Г.М. Прихожан, которая предложила подходы, основанные на анализе когнитивных и эмоциональных аспектов тревожности, а также разработала программы, направленные на профилактику и коррекцию тревожных состояний (арт-терапия, когнитивная психотерапия, игровая терапия, семейная терапия). В.М. Астапов также изучал вопросы, связанные с диагностикой и коррекцией тревожности и с влиянием тревожности на когнитивное и эмоциональное развитие ребенка. Исследования А.Р. Лурии и Ф.Б. Березина позволили понять природу нарушений, включая эмоциональные и психосоматические расстройства, что важно для понимания физиологических аспектов тревожности и их влияния на здоровье ребенка. Значимыми для нашего исследования представляются и работы Е.Н. Савиной, которые посвящены арт-терапии и игровой терапии в контексте коррекции тревожности.

Методы исследования. Выбор методов исследования был определен характером поставленных задач и включал в себя: анализ теоретического материала по теме исследования; педагогический эксперимент; наблюдение за школьниками младших классов (в рамках групповых занятий); беседу и психологическое тестирование школьников младших классов (входное, выходное), анкетирование их родителей и педагогов (классный руководитель, учитель музыки, физической культуры); обобщение, анализ, синтез и конкретизацию полученных результатов. С применением проективных методик «Несуществующее животное», проективной методики Восьмицветовой тест М.Люшера для школьников; опросник на определение уровня тревожности у детей Г.П.Лаврентьева и Т.М.Титаренко для родителей. Для обработки полученных данных использованы программа Excel Microsoft и критерий Шапиро-Уилка (так как выборка составила менее 50 человек).

Этапы исследования и опытно-экспериментальная база.

Эмпирическое исследование проводилось на базе Государственного автономного общеобразовательного учреждения Саратовской области «Гимназия №1» (ГАОУ СО «Гимназия №1»). Выборку составили учащиеся 3

класса в возрасте 9-10 лет – 32 респондента, из которых 20 – девочки, 12 – мальчики (9-10 лет).

Работа проводилась с 2021 года по 2024 год и включала в себя три этапа:

1. На первом этапе (2021-2022) проводилось изучение, систематизация и анализ психолого-педагогической, философской, правовой, методической литературы по проблеме использования; уточнялась исходная гипотеза, определялись и обосновывались стратегии исследования, его цели и задачи.

2. На втором этапе (2022-2023) разрабатывалась и внедрялась программа снижения тревожности школьников младших классов методами Арт-терапии; разрабатывался диагностический инструментарий измерения уровня тревожности школьников младших классов. В рамках этапа проводилось пилотное и основное исследование.

3. На заключительном этапе работы (2023 – 2024) проводилась обработка и интерпретация полученных результатов тестирования и анкетирования; анализировалась эффективность разработанной программы коррекции тревожности детей младшего школьного возраста и оформлялась в виде программы дополнительного образования (рекомендаций для родителей и педагогов), подводились итоги магистерского исследования; составлен тезаурус и библиография по теме исследования.

Теоретическая значимость исследования заключается в обобщении психолого-педагогических знаний об особенностях тревожности детей младшего школьного возраста и в уточненных определениях: «дети младшего школьного возраста» - это категория детей в возрасте 6 - 10 лет, обучающихся в начальных классах школы; «тревожность детей младшего школьного возраста» – это постоянное эмоциональное состояние школьника, выражающееся в проявлении повышенного беспокойства и напряжения на эмоциональном, поведенческом уровне и нарушений на физиологическом уровне; «уровень тревожности» – это степень выраженности тревожного состояния, которая определяется эмоциональным (поведенческим) и физиологическим критерием; «инновационные методы коррекции тревожности детей младшего школьного

возраста» - это современные или усовершенствованные традиционные методы, основанные на последних достижениях науки и практики, направленные на снижение уровня тревожности детей младшего школьного возраста.

Составлена типология инновационных методов коррекции тревожности детей младшего школьного возраста, которая включает: психотерапевтические методы, направленные на изменение мышления и поведения ребёнка (когнитивно-поведенческая терапия (КПТ), игровая терапия, арт-терапия, ментальные карты (Mind Mapping), дневник эмоций); физические и телесно-ориентированные методы, которые фокусируются на физическом состоянии и связи тела и разума (йога и медитация; телесно-ориентированная терапия – упражнения для развития телесной осознанности и управления эмоциями; техники дыхания и релаксация; эко-терапия погружение в природу и взаимодействие с окружающей средой); технические и цифровые методы используют современные технологии для коррекции тревожности (виртуальная реальность (VR), биологическая обратная связь (Biofeedback), робототехника и программирование); творческие и экспрессивные методы предполагают использование творческих способностей и самовыражения (музыкальная терапия, театр и драматерапия, коллажи и визуализация); социальные и групповые методы, основывающиеся на взаимодействии с другими людьми и работе в группе (групповая работа и коучинг, профориентационные игры и квесты, проектная деятельность, тренинги уверенности в себе).

Практическая значимость исследования заключается в разработке и апробации программы коррекции тревожности детей младшего школьного возраста, которая направлена на возможность расширения арсенала средств у ребенка, позволяющих справляться с тревогой: умения регулировать, произвольно выражать эмоции и поведенческие реакции. Определены уровни тревожности школьников младших классов (низкий, средний, высокий), критерии (эмоциональный, поведенческий, физиологический); показатели критериев. Эмоциональный критерий при низком уровне тревожности (носят временный характер, связаны с определенными событиями и сопровождаются

повышенной чувствительностью к критике и оценкам, неуверенностью в себе, страхом перед новыми ситуациями, чувством вины и стыда, снижением настроения); эмоциональный критерий при среднем уровне тревожности (носят регулярный характер и сопровождаются частыми переживаниями по поводу школьных задач, неуверенностью в себе, перепадами настроения, ожиданиями негативных событий, избеганием сложных ситуаций, негативными эмоциями при неудачах, умеренными физическими проявлениями); эмоциональный критерий при высоком уровне тревожности (ярко выраженные эмоциональные реакции гиперчувствительность к критике и неудачам, навязчивые страхи и тревоги, повышенная возбудимость, импульсивность, резкие перепады настроения, паника при стрессовых ситуациях, физиологические проявления, сниженная мотивация и интерес к учебе, чрезмерная застенчивость и робость). Поведенческий критерий при низком уровне тревожности (некоторые колебания настроения, легкий дискомфорт в новых ситуациях, легкая стеснительность, минимальная потребность в поддержке); поведенческий критерий при среднем уровне тревожности (задумчивость перед действиями больше обычного, просьба о подтверждении, склонность к перфекционизму (стремление к идеалу, даже если задача не требует такой точности), легкая раздражительность (ссоры с одноклассниками, реакция на критику), кратковременные трудности при концентрации внимания, трудности в саморегуляции); поведенческий критерий при высоком уровне тревожности (избегание социальных контактов, отказ от выполнения задания, уклонение от новых ситуаций, нарушение поведения, доминирование над другими, непрерывная речь, постоянное привлечение внимания, проблемы с концентрацией внимания, затруднения в саморегуляции, моторное возбуждение или двигательная скованность, навязчивые действия).

Материалы исследования могут быть использованы как в образовательных и воспитательных организациях и учреждениях, так и в индивидуальном консультировании.

Структура исследования и объем работы. Выпускная квалификационная работа магистра состоит из введения, 2-х глав, заключения, списка использованных источников, включающих 90 наименований и 1 приложения. Общий объем составляет 114 страниц машинописного текста.

Основное содержание выпускной квалификационной работы

В первой главе **«Психолого-педагогические предпосылки коррекции тревожности детей младшего школьного возраста»** нами были выявлены и описаны возрастные особенности школьника младших классов: психика и нервная система ребенка в этот период пластична и нуждаются в постоянной поддержке и коррекции взрослого, одной из важных характеристик данного возраста является смена ведущей деятельности, и эмоциональное состояние младшего школьника остается нестабильным и тесно связано с успехами в обучении. Выявлены основные риски возникновения тревожности: высокая нагрузка и переутомление, высокие стандарты ФГОС, особенности индивидуального развития. Определены основные уровни и критерии тревожности в младшем школьном возрасте и признаки, которые могут указывать на наличие тревожности.

Рассмотрены инновационные методы коррекции поведения детей младшего школьного возраста. С учетом рассмотренных методов была сформирована типология инновационных методов коррекции тревожности школьников младших классов. Одним из наиболее эффективных и популярных в психолого-педагогической работе выделяется метод арт-терапии.

Во второй главе **«Экспериментальная проверка арт-терапии как эффективного метода коррекции тревожности школьников младших классов»** осуществлялась проверка эффективности программы коррекции тревожности детей методами арт-терапии.

В исследовании приняли участие 32 ученика. В ходе исследовательской работы нами было проведено вводное тестирование школьников, включающее методики «Несуществующее животное» и для более точной интерпретации результатов применялись дополнительные методы диагностики Цветовой тест

М.Люшера, метод наблюдения, так как данные методики подходят наилучшим образом для исследования возрастной группы. Родителям и учителям школьников было предложено пройти анкетирование «Опросник на определение уровня тревожности у детей Г.П.Лаврентьева и Т.М.Титаренко» с перечнем вопросов. По окончании проведения программы, направленной на снижение уровня тревожности, было проведено контрольное тестирование детей.

Вторая глава также включает в себя описание проведенных групповых занятий. Программа проводилась три недели по три занятия для каждой группы учеников. Структура занятия содержала: приветствие – 5 минут; коррекционная работа – 40 минут; рефлексия – 5 минут; прощание – 2 минуты. Структура программы: №1 - Знакомство с участниками; № 2 - Снятие тревожности в коллективе учащихся; №3 - Сплочение коллектива учащихся; №4 - Снятие физического напряжения; №5 - Ошибки - это не страшно; № 6 - Повышение уровня самооценки и уверенности в себе.

Разработанная нами программа тренингов с использованием метода арт-терапии позволила выявить специфику тревожных проявлений у школьников. Обработка проведенного тестирования осуществлялась с использованием программы Excel и критерия Шапиро-Уилка для проверки на нормальность распределения.

Школьники с высоким уровнем тревожности демонстрировали выраженные эмоциональные реакции: гиперчувствительность к критике, страх и тревога при выполнении задания, некоторые были застенчивы и более робкие; пытались отказаться от выполнения задания или не следовали инструкции; тело было в напряженном состоянии. Дети со средним уровнем тревожности показывали менее выражено: неуверенность в себе и своих действиях; дольше выполняли задание; испытывали больше проблем с концентрацией внимания и саморегуляцией. Школьники с низким уровнем тревожности: переменчивое настроение (с небольшими колебаниями), небольшой дискомфорт при выполнении. Проективная методика Восьмицветовой тест М.Люшера являлась

дополнительной и помогла определить общие эмоциональные тенденции и внутренние переживания школьника, проводилась стандартным образом. Родителям было предложено пройти Опросник на определение уровня тревожности у детей Г.П.Лаврентьевой и Т.М.Титаренко, который позволил выявить возможные источники тревожности, такие как страхи перед школой, взаимоотношения с одноклассниками или учителями. Опросник содержит 20 утверждений с вариантами ответов «Да» / «Нет».

После завершения программы проведена повторная диагностика с использованием первоначальных методов. Проективная методика «Несуществующее животное» показала, что уровень тревожности стал менее выраженный, относительно первоначальных результатов. Проективная методика М.Люшера также выявила снижение уровня тревожности. При этом показатели Вегетативного коэффициента (оптимизация и мобилизация ресурсов) возросли. Из этого можно сделать выводы: дети стали менее остро воспринимать стрессовые ситуации, стали учиться решать их; смогли наладить межличностные отношения в классе, что поспособствовало улучшению общих показателей; возросла взаимовыручка и взаимопомощь в классе. При повторном проведении методики с родителями также был подсчитан общий балл по всем утверждениям – 60. При первом проведении – 158. Средний балл по выборке при повторном проведении – 0,15, это соответствует низкому уровню тревожности и показывает снижение тревожности. Родители обратили внимание в большей степени на утверждения: трудно сосредоточиться (5), смущение (5), рассказы о напряженных ситуациях (4), неуверенность в себе и своих силах (5).

В заключении подводятся итоги проведенной работы - исследование подтвердило эффективность составленной программы коррекции тревожности детей младшего школьного возраста. Проведенное исследование, результаты, полученные в ходе него, позволяют сделать следующие выводы:

1. Изученные возрастные особенности детей школьников младших классов и особенности их проявления помогли составить эффективную программу с использованием инновационных методов снижения тревожности;

2. Одним из результатов исследования явилось выявление среднего уровня тревожности школьников младших классов;

3. Составленная программа не предусматривала работу в семье, проработку детско-родительских отношений, скорее всего отношения в семье остались на том же уровне.

4. В групповой работе школьники улучшили свои социальные и коммуникативные навыки, что снижает уровень тревожности, связанной с общением и взаимодействием со сверстниками.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что цель исследования достигнута, выдвинутая гипотеза подтвердилась, поставленные задачи решены.

В связи с полученными результатами наше исследование может получить продолжение, так как проблема детской тревожности становится актуальнее с каждым годом из-за влияния различных факторов. Разработанная нами программа подходит для применения в образовательных учреждениях педагогами-психологами для улучшения психологического здоровья детей и уменьшения уровня тревожности. В дальнейших исследованиях нами будут поставлены новые задачи, связанные с расширением и доработкой инструментария, позволяющего диагностировать и корректировать тревожность школьников, обучающихся в младших классах.

Апробация и внедрение результатов исследования.

Основные положения выпускной квалификационной работы представлены на научно-практической конференции, по итогу которой опубликована статья в научном сборнике:

Сумина Е.С. Инновационные методы коррекции тревожности детей младшего школьного возраста // Проблемы современной психологии: теория, практика, эксперимент: материалы XIV ежегодной научно-практической

конференции молодых ученых факультета психологии (16 февраля 2024 г., Саратов) / Саратов: Амирит, 2024.