

Формирующий этап эксперимента предполагал реализацию программы «Справимся вместе!», разработанной с использованием работ А.В. Микляевой и П.В. Румянцевой (2004). Время реализации программы – 9 месяцев (1 раз в неделю по 1–1,5 часа). Цель данной программы – профилаттика и коррекция уровня тревожности у детей младшего школьного возраста.

**Задачи программы:**

- снижение уровня тревожности учащихся, повышение самооценки;
- выработка новых стратегий поведения в тревожащих ситуациях;
- развитие коммуникативных навыков или навыков уверенного поведения;
- обучение участников группы способам осознания и отреагирования эмоций.

Поскольку в ЭГ есть учащиеся как с высоким, так и низким уровнями выраженности тревожности, то наша программа реализовывалась одновременно для коррекции и профилаттики тревожности.

К ожидаемым результатам можно отнести снижение тревожности, связанной с различными аспектами школьной жизни, до уровня, соответствующего возрастной норме, повышение самооценки учащихся, развитие культуры общения.

Программа построена по следующему алгоритму:

- занятия, ориентированные на создание рабочей атмосферы, формулирование правил группы, прояснение ожиданий участников;
- занятия, направленные на разрядку школьной тревожности;
- занятия, способствующие развитию навыков общения, повышению самооценки учащихся;
- итоговое занятие, во время которого подвоятся результаты работы.

Для построения занятий используется определенная схема. Каждое занятие начинается с ритуала приветствия. Целью его проведения является настрой на работу, сплочение группы, создание группового доверия. На первом занятии ритуал приветствия предлагается ведущим. На втором занятии обсуждается возможность изменения ритуала приветствия, в дальнейшем по решению участников группы он может быть модифицирован.

Следующим этапом занятия является рефлексия над состоянием участников, оформленная в определенном методическом приеме. Она позволяет настроиться на серьезный диалог, обратить внимание на свое состояние («сейчас»), для того, чтобы в конце занятия оценить его изменения. Затем следует «разогревательное» психогимнастическое упражнение, тематически связанное с целью занятия, которое выполняет функцию «эмоциональной стимуляции», необходимой для последующего обращения к эмоционально значимым темам. Работа по теме занятия состоит из одного или не-

конкретного занятия. И, наконец, последним этапом занятия является рефлексия над состоянием, включенная в ритуал завершения занятия. Благодаря ей происходит ассимиляция опыта, полученного каждым участником на протяжении занятий.

С родителями учащихся из экспериментальной группы была организована работа по распространению психолого-педагогических знаний по проблеме профилаттики и преодоления школьной тревожности. Нами проводились родительские собрания, тренинги, деловые игры.

На контрольном этапе исследования мы провели повторную диагностику по тем же методикам, что и на констатирующем этапе.

После обработки полученных результатов тестирования детей по методике «Измерение уровня тревожности по Тейлору» в контрольной группе учащихся с высоким показателем тревожности оказалось 26,7% (8 человек), в ЭГ – 10% (3 человека); со средним показателем тревожности – 30% (9 человек) в КГ, 20% (6 человек) в ЭГ; с показателем тревожности ниже среднего – 43,3% (13 человек) в КГ и 70% (21 человек) в ЭГ. Результаты говорят о том, что произошли изменения у школьников ЭГ по данному показателю. На 26,6% уменьшилось число детей с высоким уровнем тревожности, на 46,6% увеличилось число детей с уровнем тревожности ниже среднего. В КГ значительных изменений не произошло.

Достоверность различий между значениями показателя «уровень тревожности» у КГ и ЭГ по t-критерию Стьюдента после формирующего этапа исследования составляет  $t_{\text{эмп}} = 3,1$  ( $p \leq 0,01$ ).

Исследование особенностей понятийного мышления по методике ЭФ. Замбацвиичене показало, что в контрольной группе не произошло значительных изменений по данному показателю. В экспериментальной группе число учащихся с высоким уровнем развития понятийного мышления увеличилось на 16,7% (5 человек), количество учащихся с низким уровнем развития уменьшилось на 13,3% (4 человека).

Достоверность различий между значениями показателя «особенности понятийного мышления» у КГ и ЭГ по t-критерию Стьюдента после формирующего этапа исследования составляет  $t_{\text{эмп}} = 2,4$  ( $p \leq 0,05$ ).

Диагностика по методике «Два дома» не выявила достоверных различий в контрольной группе, в экспериментальной группе были выявлены достоверные различия. «Социометрические звезды» стало больше на 13,3% (4 человека), не выявлены «отвергнутые» учащиеся ( $\varphi^*_{\text{эмп}} = 2,266$ ,  $p = 0,05$ ).

Проанализировать эмоциональное отношение школьников к компонентам образовательной среды, выявить уровень групповой идентичности по методике «Незаконченные предложения». В экспериментальной группе увеличилось на 20% число детей со сформированными навыками