

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГИИ

ШУВАРОВА АЛЛА ВЛАДИМИРОВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

РАЗРАБОТКА И АПРОБАЦИЯ ПРОГРАММЫ ПО СНИЖЕНИЮ
ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ ДЕТЕЙ-МИГРАНТОВ
МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы

Психологическое консультирование

Обучающийся

Руководитель

доцент каф. психологии, канд. психол. наук
(должность, ученая степень, ученое звание)

Нормоконтролер


(подпись)

А.В. Шуварова
(инициалы, фамилия)


(подпись)

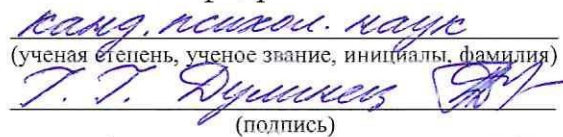
Г.Г. Дулинец
(инициалы, фамилия)


(подпись)

Т.В. Колпакова
(инициалы, фамилия)

Допускается к защите

И. о. зав. кафедрой психологии

канд. психол. наук
(ученая степень, ученое звание, инициалы, фамилия)

(подпись)

« 21 » марта 2025 г.

Красноярск 2025

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Факультет психологии

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы: 37.03.01 Психология;

Профиль: Психологическое консультирование

Выпускающая кафедра психологии

ЗАДАНИЕ

на выпускную квалификационную работу

Студенту(ке) Шуваровой Алле Владимировне группы у351-пк
(Ф.И.О. полностью)

1. Тема выпускной квалификационной работы: «Разработка и апробация программы по снижению школьной тревожности детей-мигрантов младшего школьного возраста».

(полное наименование темы согласно приказу)

утверждена приказом по институту от «10» декабря 2024 г. № 159-уч
на основании решения заседания выпускающей кафедры психологии
Протокол от «5» декабря 2025 г., № 4

2. Срок сдачи выпускной квалификационной работы «21» марта 2025 г.

3. Содержание выпускной квалификационной работы Введение;
I Теоретическое обоснование программы по снижению школьной тревожности у детей-мигрантов; II Апробация программы снижения школьной тревожности у детей-мигрантов; Заключение.

4. Консультанты по разделам выпускной квалификационной работы: нет.

5. График выполнения выпускной квалификационной работы: подбор и изучение литературных источников, разработка структуры содержания ВКР, уточнение цели и задач, объекта и предмета исследования (16.12.24-19.12.24); уточнение и систематизация списка литературы, написание раздела ВКР, раскрывающего теоретические основы изучаемой проблемы (20.12.24-25.12.24); формирование плана эмпирического исследования, составление диагностического комплекса (26.12.24-09.01.25); сбор и анализ эмпирического материала (10.01.25-18.01.25); написание практической части ВКР, формирование выводов (19.01.25-03.02.25); доработка текста ВКР, оформление ВКР (04.02.25-24.02.25); подготовка сообщения, иллюстративных материалов для защиты (25.02.25-28.02.25).

Дата выдачи задания «13» декабря 2025 г.

Руководитель выпускной квалификационной работы


(подпись)

Г.Г. Дулинец
(инициалы, фамилия)

РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа 72 с., таблиц 18, рисунков 4, источников 38.

ТРЕВОЖНОСТЬ, МЛАДШИЕ ШКОЛЬНИКИ, МИГРАЦИЯ, ШКОЛЬНАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ ДЕТЕЙ-МИГРАНТОВ

Цель исследования: разработать и апробировать программу по снижению тревожности у детей-мигрантов.

Объектом исследования выступает школьная тревожность.

Предметом исследования является программа по снижению школьной тревожности у детей-мигрантов младшего школьного возраста.

Гипотеза исследования: разработанная программа по снижению школьной тревожности у детей-мигрантов, окажет влияние на динамику показателей тревожности, а именно снизится уровень переживания социального стресса, страха не соответствовать ожиданиям окружающих и страха самовыражения.

Методики исследования:

1. Опросник школьной тревожности Филлипса.
2. Методика «Несуществующее животное» М.З. Дукаревич.

Достоверность результатов исследования проверялась при помощи критерия U- Манна-Уитни и критерия Фишера.

Анализ результатов эмпирического исследования показал, что разработанная программа по снижению школьной тревожности у детеймигрантов, эффективна.

СОДЕРЖАНИЕ

	4
ВВЕДЕНИЕ	4
I ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОГРАММЫ ПО	8
СНИЖЕНИЮ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У ДЕТЕЙ-МИГРАНТОВ	8
1.1 Исследование феномена тревожности в психологии	8
1.2 Проблемы и причины школьной тревожности	13
1.3 Факторы, повышающие школьную тревожность детей-мигрантов	25
II АПРОБАЦИЯ ПРОГРАММЫ СНИЖЕНИЯ ШКОЛЬНОЙ	31
ТРЕВОЖНОСТИ У ДЕТЕЙ-МИГРАНТОВ	31
2.1 Описание методик и хода исследования	31
2.2 Анализ результатов исследования	34
2.3 Составление программы по снижению уровня школьной	
тревожности у детей-мигрантов	49
2.4 Оценка эффективности программы по снижению уровня	
тревожности у детей-мигрантов	60
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	69
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	71

ВВЕДЕНИЕ

В последние десятилетия миграция стала одной из ключевых социальных, экономических и культурных тенденций, затрагивающих множество стран, включая Россию. Одной из актуальных проблем в контексте данной динамики является адаптация детей-мигрантов к новым образовательным и социальным условиям. Особое внимание стоит уделить снижению тревожности, с которой сталкиваются дети, находящиеся в процессе миграции, особенно в младшем школьном возрасте.

Прежде всего, актуальность может быть вызвана большим количеством причин научного и практического характера. Данные отношения заключается в создании методических рекомендаций для образовательных учреждений, что позволит педагогам эффективно справляться с проблемами тревожности в классе. Это исследование также может служить основой для будущих исследований по вопросам миграции, психологии детей и межкультурной коммуникации.

Подход к объяснению склонности к тревожности с точки зрения физиологических особенностей свойств нервной системы было исследовано ещё в лаборатории И.П. Павлова, Б.М.Теплова, В.Д. Небылицына.

Тревожность, как личностное образование, рассматривается в работах В.А. Бакеева, А.В. Петровского, Ч.Д. Спилбергер, Ю.Л. Ханин.

Тревожность как эмоциональное состояние, связанное с возможностью фрустрации социальных потребностей, подробно рассматривались в работах А.А. Северный, Н.Н. Толстых. Влияние тревожности на поведение человека рассмотрено в работах Н.Д. Левитовой, Е.К. Лютовой, Г.Б. Мониной.

Феномен школьной тревожности рассматривается в работах А.Л. Вергера, Л.А. Хотиной, А. В. Микляевой, П. В. Румянцевой.

Под школьной тревожностью подразумевает одну из классических проблем, с которыми встречается педагог и школьный психолог. Повышенное внимание эта проблема притягивает из-за того, что является ярчайшим признаком школьной дезадаптации ребенка, неблагоприятно оказывая влияние на все сферы его жизни и деятельности: не только на учебу, но и на общение, а также и за пределами школы, на здоровье и общий уровень психологического благополучия.

Школьная тревожность - это достаточно широкое понятие, которое содержит различные стороны стабильного школьного эмоционального неблагополучия. Она проявляется в волнении, завышенном беспокойстве в

учебных ситуациях, в классе, в ожидании безрадостного отношения к себе, отрицательной оценки со стороны преподавателей и сверстников.

Цель исследования: разработать и апробировать программу по снижению школьной тревожности у детей-мигрантов.

Задачи исследования включают:

1. Теоретический анализ понятий «тревожность» и «школьная тревожность».
2. Описание факторов, повышающих школьную тревожность у детеймигрантов по сравнению с их сверстниками.
3. Эмпирическое исследование школьной тревожности у детей-мигрантов.
4. Разработка и апробация программы по снижению школьной тревожности у детей-мигрантов.

Объектом исследования выступает школьная тревожность.

Предметом исследования является программа по снижению школьной тревожности у детей-мигрантов младшего школьного возраста.

Гипотеза исследования: разработанная программа по снижению школьной тревожности у детей-мигрантов, окажет влияние на динамику показателей тревожности, а именно снизится уровень переживания социального стресса, страха не соответствовать ожиданиям окружающих и страха самовыражения.

Практическая значимость исследования заключается в том, что его результаты могут быть использованы для разработки эффективных методик и программ по снижению тревожности у детей-мигрантов. Это поможет улучшить психологическое состояние и адаптацию детей-мигрантов в обществе, а также повысить их успехи в учебе и социализации.

Таким образом, исследование может принести практическую пользу как самим детям, так и специалистам, работающим с ними.

Экспериментальную выборку составили учащиеся 2 и 3 классов. Контрольная группа - 20 человек, это дети проживающие на территории РФ с рождения. Экспериментальная группа - 20 человек, это дети-мигранты, приехавшие на территорию Российской Федерации не более 2 лет.

Эмпирическая база исследования: Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя школа 81» (далее по тексту- МАОУ СШ 81).

Методики исследования:

1. Опросник школьной тревожности Филлипса.
2. Методика «Несуществующее животное», М.З. Дукаревич.

I ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОГРАММЫ ПО СНИЖЕНИЮ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У ДЕТЕЙ-МИГРАНТОВ

1.1 Исследование феномена тревожности в психологии

В ряду различных психических состояний, являющихся предметом научного исследования, наибольшее внимание уделяется состоянию, обозначаемому в английском языке термином «anxiety», что переводится на русский как «беспокойство», «тревога».

Впервые выделил и акцентировал состояние беспокойства, тревоги Зигмунд Фрейд. Он охарактеризовал данное состояние как эмоциональное, включающее в себя переживание ожидания и неопределенности, чувство беспомощности. Данная характеристика указывает не столько на компоненты рассматриваемого состояния, сколько на его внутренние причины.

В настоящее время изучению состояния тревоги посвящено большое количество работ. В психологической литературе можно встретить разные определения понятия тревожности, хотя большинство исследователей сходятся в признании необходимости рассматривать его дифференцированно – как ситуативное явление и как личностную характеристику с учетом переходного состояния и его динамики. Это и гипотетическая «промежуточная переменная», и временное психическое состояние, возникшее под воздействием стрессовых факторов, и фрустрация социальных потребностей, и первичный показатель неблагополучия, когда организм не имеет возможности естественным образом реализовывать потребности, и свойства личности, которые даются через описание внешних и внутренних характеристик при помощи родственных понятий, и реакция на представленную угрозу.

Так, А.М. Прихожан указывает, что тревожность – это «переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности» [27]. Различают тревожность как эмоциональное состояние и как устойчивое свойство, черту личности или темперамента.

По определению Р.С. Немова тревожность является постоянно или ситуативно проявляемым свойством человека приходить в состоянии повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях [20].

По словам А.В. Петровского, тревожность определяется как склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги; один из основных параметров индивидуальных различий. Тревожность обычно повышена при нервнопсихических и тяжелых соматических заболеваниях, а также у здоровых людей, переживающих последствия психотравмы, у многих групп лиц с отклоняющимся субъективным проявлением неблагополучия личности [31].

Таким образом, в общем понятием «тревожность» психологи обозначают состояние человека, которое характеризуется повышенной склонностью к переживаниям, опасениям и беспокойству, имеющей отрицательную эмоциональную окраску.

В свою очередь, Г.Г. Аракелов, Н.Е. Лысенко, Е.Е. Шотт, отмечают, что тревожность – это многозначный психологический термин, который описывают как определенное состояние индивидов в ограниченный момент времени, так и устойчивое свойство любого человека.

Анализ литературы последних лет позволяет рассматривать тревожность с разных точек зрения, допускающих утверждение о том, что повышенная тревожность возникает и реализуется в результате сложного взаимодействия

когнитивных, аффективных и поведенческих реакций, провоцируемых при воздействии на человека различными стрессами. Тревожность - как черта личности связана с генетически детерминированными свойствами функционирующего мозга человека, обуславливающими постоянно повышенным чувством эмоционального возбуждения, эмоций тревоги [2].

Чаще всего термин «тревога» используется для описания неприятного по своей окраске психического состояния, которое характеризуется субъективными ощущениями напряжения, беспокойства, мрачных предчувствий, а с физиологической стороны сопровождается активизацией автономной нервной системы. Данное состояние возникает, когда индивид воспринимает определенные раздражители или ситуацию как несущие в себе актуально и потенциально элементы угрозы, опасности, вреда. Например, ученый, ожидая возможных возражений, критики, переживает данное состояние тем острее, чем больше он видит недостаточность своего материала и слабость своей аргументации. Являясь природосообразным состоянием, тревога играет положительную роль не только как индикатор нарушения, но и как мобилизатор резервов психики. Побуждая активность, направленную на приобретение информации, относящейся к предстоящей деятельности, эмоциональные состояния тревоги способны повысить уровень эффективности саморегуляции, гарантирующей более успешное выполнение деятельности.

Однако чаще всего тревогу рассматривают как негативное состояние, связывая ее с переживаниями стресса.

Так, Ю.Л. Ханин отмечает, что тревога, как состояние – это реакция на различные (чаще всего социально-психологические) стрессоры, которая характеризуется различной интенсивностью, изменчивостью во времени, наличием осознаваемых неприятных переживаний напряженности, озабоченности, беспокойства и сопровождается выраженной активизацией вегетативной нервной системы [30].

Состояние тревоги может варьировать по интенсивности и изменяться во времени как функция уровня стресса, которому подвергается индивид, но переживание тревоги свойственно любому человеку в адекватных ситуациях.

Социальный аспект тревоги связывают с неожиданным изменением условий жизни. Еще И.П. Павлов считал, что состояние тревоги вызывается изменениями в условиях жизни, в привычной деятельности, нарушением динамического стереотипа.

Как уже было отмечено, выделяют два основных вида тревожности. Первый из них, так называемая ситуативная тревожность, то есть порожденная некоторой конкретной ситуацией, которая объективно вызывает беспокойство. Данное состояние может возникать у любого человека в преддверии возможных неприятностей и жизненных осложнений. Это состояние не только является вполне нормальным, но и играет свою положительную роль. Оно выступает своеобразным мобилизирующим механизмом, позволяющим человеку серьезно и ответственно подойти к решению возникающих проблем. Ненормальным является скорее снижение ситуативной тревожности, когда человек перед лицом серьезных обстоятельств демонстрирует безалаберность и безответственность, что чаще всего свидетельствует об инфантильной жизненной позиции, недостаточной сформулированности самосознания.

Другой вид, личностная тревожность. Она может рассматриваться как личностная черта, проявляющаяся в постоянной склонности к переживаниям тревоги в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и таких, которые объективно к этому не располагают. Она характеризуется состоянием безотчетного страха, неопределенным ощущением угрозы, готовностью воспринять любое событие как неблагоприятное и опасное. Человек, подверженный такому состоянию, постоянно находится в настороженном и подавленном настроении, у него затруднены контакты с окружающим миром, который воспринимается им как пугающий и враждебный. Все это закрепляется

в процессе становления характера и приводит к формированию заниженной самооценки и мрачного пессимизма [3].

Уровень личностной тревожности определяется исходя из того, как часто и как интенсивно у индивида возникает состояние тревоги. Тревожность как свойство личности, вслед за Ж. Тейлор, традиционно определяют в виде тенденции переживания нейтральной ситуации как угрожающей и соответствующей этому поведенческой тенденции избегания воображаемой угрозы. Тревожность рассматривается в качестве устойчивой характеристики личности, как ее свойство, которое отражает потенциальную предрасположенность расценивать различные ситуации как содержащие в себе угрозу [3].

В психологической сфере тревожность проявляется в изменении уровня притязаний личности, в снижении самооценки, решительности, уверенности в себе. Личностная тревожность влияет на мотивацию. Кроме того, отмечается обратная связь тревожности с такими особенностями личности, как: социальная активность, принципиальность, добросовестность, стремление к лидерству, решительность, независимость, эмоциональная устойчивость, уверенность, работоспособность, степень невротизма и интровертированности.

Определенный уровень тревожности естественная и обязательная особенность активной деятельности личности. У каждого человека существует свой оптимальный или желательный уровень тревожности, это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания. Однако повышенный уровень тревожности является субъективным проявлением неблагополучия личности.

Помимо отрицательного влияния на здоровье, поведение и продуктивность деятельности, высокий уровень тревожности неблагоприятно сказывается и на качестве социального функционирования личности. Так, тревожность

рассматривается как источник агрессивного поведения. Это отмечается в анализе поведения, как детей, так и взрослых. Кроме того, исследования ряда авторов показали, что тревожность ведет к отсутствию у человека уверенности в своих возможностях в общении, связана с отрицательным социальным статусом, формирует конфликтные отношения.

Таким образом, деятельность человека в порождающей тревожность ситуации непосредственно зависит от силы ситуационной тревожности, действенности контрмер, предпринятых для ее снижения, точности когнитивной оценки ситуации.

1.2 Проблемы и причины школьной тревожности

Школа одна из первых открывает перед ребенком мир социальнообщественной жизни. Параллельно с семьей берет на себя одну из главных ролей в воспитании ребенка.

Таким образом, школа становится одним из определяющих факторов в становлении личности ребенка. Многие основные его свойства и личностные качества складываются в этот период жизни, от того, как они будут заложены, во многом зависит все его последующее развитие.

В чем-то все первоклассники похожи между собой. Ведь для любого ребенка поступление в школу событие чрезвычайно значимое [19]. И при этом все дети разные. Один быстро привыкает к новой обстановке и новым требованиям, у другого процесс адаптации затягивается.

Поступление ребенка в школу связано, как известно, с возникновением важнейшего личностного новообразования внутренней позиции школьника. Внутренняя позиция представляет собой тот мотивационный центр, который

обеспечивает направленность ребенка на учебу, его эмоционально-положительное отношение к школе, стремление соответствовать образцу «хорошего ученика». В тех случаях, когда важнейшие потребности ребенка, отражающие позицию школьника, не удовлетворены, он может переживать устойчивое эмоциональное неблагополучие, выражающееся в ожидании постоянного неуспеха в школе, плохого отношения к себе со стороны педагогов и одноклассников, в боязни школы, нежелании посещать ее.

Школьная тревожность – это сравнительно мягкая форма проявления эмоционального неблагополучия ребенка. Она выражается в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в классе, в ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны педагогов, сверстников. Ребенок постоянно чувствует собственную неадекватность, неполноценность, не уверен в правильности своего поведения, своих решений [27].

Педагоги и родители обычно говорят про такого ребенка, что он «боится всего», «очень раним», «мнителен», «повышенно чувствителен», «ко всему относится слишком серьезно». Однако это, как правило, не вызывает сильного беспокойства взрослых. Вместе с тем анализ консультационной практики свидетельствует, что подобная тревожность один из предвестников невроза и что работа по ее преодолению крайне необходима.

Довольно высокий уровень школьной тревожности детей и, кстати, снижение у них самооценки характерны для периода поступления детей в школу. Напомним, что адаптационный период в первом классе продолжается обычно от одного до трех месяцев. После этого, как правило, положение меняется: эмоциональное самочувствие, и самооценка ребенка стабилизируются.

Негативные переживания, опасения ребенка по поводу разных сторон школьной жизни могут стать очень интенсивными и устойчивыми.

Специалистами такие эмоциональные нарушения обозначаются по-разному.

Термин «школьный невроз» используют, когда у школьника отмечаются «беспричинные» рвоты, повышение температуры, головные боли. Причем именно по утрам, когда нужно собираться в школу. В каникулы такие симптомы почему-то исчезают [12].

«Школьная фобия» обозначает крайнюю форму страха перед посещением школы. Она может и не сопровождаться телесными симптомами, но без медицинской помощи в таком случае обойтись трудно. Школьная тревожность является сравнительно «мягкой» формой эмоционального неблагополучия, но она может перерасти и в гораздо более серьезную форму [4].

В чем причины школьной тревожности? Прежде всего, причины определяются природной нервно-психической организацией школьника. Не в последнюю очередь – особенностями воспитания, завышенными требованиями родителей к ребенку (все нужно делать только на «отлично»). У некоторых детей страхи и нежелание ходить в школу вызваны самой системой обучения, в том числе несправедливым или нетактичным поведением учителя. Причем среди таких детей есть школьники с самой разной успеваемостью.

Известный психолог Прихожан А. выделяет следующие особенности тревожных детей в школе [27]:

- сравнительно высокий уровень обучаемости. При этом учитель может считать такого ребенка неспособным или недостаточно способным к учению;
- эти школьники не могут выделить в работе основную задачу, сосредоточиться на ней. Они пытаются контролировать одновременно все элементы задания;
- если не удастся сразу справиться с заданием, тревожный ребенок отказывается от дальнейших попыток. Неудачу он объясняет не своим неумением решить конкретную задачу, а отсутствием у себя всяких способностей;

- на уроке поведение таких детей может казаться странным: иногда они правильно отвечают на вопросы, иногда молчат или отвечают наугад, давая, в том числе и нелепые ответы. Говорят иногда сбивчиво, взхлеб, краснея и жестикулируя, иногда еле слышно. И это не связано с тем, насколько хорошо ребенок знает урок;

- при указании тревожному школьнику на его ошибку странности поведения усиливаются, он как бы теряет всякую ориентацию в ситуации, не понимает, как можно и нужно себя вести.

Прихожан А. считает, что такое поведение отмечается именно у тревожных первоклассников. И все же школьная тревожность свойственна детям и других школьных возрастов. Проявляться она может в их отношении к оценкам, страхе перед контрольными и экзаменами.

Сложность психокоррекционной работы с тревожными учащимися состоит в том, что тревожность как устойчивое личностное образование находится в конфронтации с такими сущностными личностными потребностями, как потребность в эмоциональном благополучии, чувстве уверенности, безопасности. Видимо, с этим связаны значительные трудности в работе с тревожными людьми: они, несмотря на выраженное стремление избавиться от тревожности, неосознанно сопротивляются попыткам помочь им сделать это. Причина такого сопротивления им самим непонятна и трактуется ими, как правило, неадекватно [35].

Следующий важный момент состоит в особом, специфическом отношении тревожных детей к успеху, неудаче, оценке и результату. Как известно, такие дети чрезвычайно чувствительны к плодам собственной деятельности, болезненно боятся и избегают неудач. Одновременно им очень трудно самим оценить итоги своей деятельности, они не могут сами решить, правильно или неправильно они сделали что-либо, а ждут этой оценки от взрослого.

Такое особое отношение детей к успеху и неудаче, с одной стороны, повышает травматическую вероятность неудач, причем неудач, которые, как отмечалось, дети с высокой школьной тревожностью объясняют в основном собственной неполноценностью, отсутствием способностей. С другой, это отношение делает ребенка чрезвычайно зависимым от взрослого. Это отражается и на мотивации учения, в основе которой лежит стремление «делать все так, как говорит учитель, ради его похвалы».

Основные причины школьной тревожности: конфликт между потребностями ребенка; противоречивые требования со стороны родителей и педагогов; неадекватные требования, не соответствующие психофизиологическому развитию ребёнка; конфликт воспитательной системы школы; негибкая, догматическая система воспитания в школе.

К основным проявлениям школьной тревожности, в частности, относят такие: учащийся часто отвечает не по существу, не может выделить главное; долго переживает неудачи в течение урока; с трудом настраивается на занятия после перемены, подвижной игры; при неожиданном вопросе учителя учащийся часто теряется, но, если дать время на обдумывание, может ответить хорошо; долго выполняет любое задание, часто отвлекается; требует к себе постоянного внимания со стороны учителя; по малейшему поводу отвлекается от выполнения задания; заметно не любит урок, томится, активность проявляет только на переменных; не умеет прилагать усилия, если что-то не получается, прекращает работу, ищет какие-то оправдания; почти никогда не отвечает правильно, если вопрос поставлен нестандартно, если требуется проявить сообразительность; после объяснения учителя с трудом выполняет аналогичные задания; затрудняется применять ранее усвоенные понятия [18].

К школьным стрессам можно отнести патогенные психофизиологические, эмоциональные состояния учащихся, обусловленные неблагоприятным психологическим климатом в классах, конфликтами между учащимися,

дидактогенным воздействием учителей, неправильно организованной системой проверки и оценки знаний учащихся (опросы на уроках, контрольные работы, тестирование, экзамены).

Школьная тревожность может проявляться в поведении самыми разнообразными, порой неожиданными, способами, маскируясь под другие проблемы. Важно, чтобы учителя и родители внимательно наблюдали за поведением детей, умело различая нормальное волнение и патологическую тревожность. Последняя может привести к различным неврозам и другим психологическим расстройствам.

Например, переживания по поводу контрольной работы или выступления перед классом могут вызывать у школьников страх и тревогу это естественная реакция на оценку со стороны учителя, сверстников и родителей. Однако если у ребенка наблюдается постоянное состояние тревожности, нежелание посещать школу и он испытывает трудности с утренним сбором, это должно насторожить. Признаки постоянного беспокойства, такие как сниженное настроение, подавленность и ощущение безысходности, требуют внимания и вмешательства. Важно создать в семье и образовательном учреждении поддерживающую атмосферу, чтобы помочь ребенку справиться с тревожными состояниями и научиться адаптироваться к стрессовым ситуациям. Поддержка и понимание со стороны взрослых могут существенно улучшить эмоциональное состояние ребенка и способствовать его общей успешности в учебе и жизни.

У детей младшего школьного возраста в большинстве случаев проблемы появляются в связи с социальной адаптацией. Очевидно, любой человек чувствует себя немного не комфортно в новой необычной для него обстановке, а тем более ребенок, который привык к дому и дошкольному учреждению с другими правилами и порядками. Дети не комфортно в школе, они одни, им

требуется общаться и находить общий язык с детьми и учителями. От родителей требуется помочь детям в адаптации и социализации в школе.

Необходимо внимательно следить за изменениями в поведении ребенка, особенно если он показывает признаки постоянного беспокойства или вызывает жалобы на физическое недомогание. В таких случаях важно открыто поговорить с ребенком, выяснить его опасения и предложить поддержку. Открытая коммуникация поможет создать безопасную атмосферу, в которой ребенок сможет выразить свои чувства и переживания. Родителям и учителям следует работать вместе, чтобы выявить причины тревожности и разработать стратегии для ее преодоления, обеспечивая тем самым эмоциональное благополучие ребенка.

У детей младшего школьного возраста может возникать страх не оправдать ожидания родителей. Такой страх способен приводить к сильным переживаниям из-за различных ошибок или неудач, даже если они не имеют серьезного значения.

Важно, чтобы родители понимали, что чрезмерные требования и наказания за ошибки воспринимаются детьми крайне тяжело. Открытое общение с детьми о том, что взрослые также не всегда достигают успеха с первого раза, может помочь им справляться с этими переживаниями [20].

Период адаптации к школьной жизни, как правило, длится от одного месяца до полугода. В этот период многие дети могут испытывать повышенный уровень тревожности. Однако, как показывает практика, после успешного прохождения этого этапа, уровень тревожности у младших школьников, как правило, снижается до более привычного для них уровня. Поддержка со стороны родителей и учителей в этот период имеет решающее значение, так как она помогает детям ощущать себя более уверенно и безопасно в новой образовательной среде.

Дети данного возраста сами не понимают и не осознают причин своей тревожности, нужно чтобы родители были рядом с ребенком и объяснили причины его состояния. Родители проговаривают все, что происходит с ребенком, говорят о тревожности находят ее причины, совместно ищут выход из данной ситуации. Детям бывает сложно описать и поделиться своими переживаниями с взрослыми, так как они считают себя уже взрослыми. Родители могут использовать метод переноса ролей. Родитель школьник, а младший школьник будет играть роль близкого взрослого. Ребенок предоставляет родителям понимание того, как он их видит и для многих родителей это становится открытием.

Еще одной причиной возникновения тревожности детей младшего школьного возраста становится завершение ими младшей школы и переход в старшие классы, так же начинается период психофизиологического созревания детей. Существует множество факторов, способствующих развитию тревожности, и важно отметить, что многие родители не придают этому должного значения, полагая, что беспокойство это естественная часть детства. Хотя некоторые дети обладают внутренними ресурсами, позволяющими им самостоятельно справляться с адаптацией к школе и новым социальным взаимодействиям, другим может потребоваться поддержка и помощь со стороны взрослых. Родители должны быть внимательны к эмоциональному состоянию своих детей и осознавать, что тревожность может существенно влиять на их учебу и общее самочувствие [35].

Важно создать атмосферу доверия, в которой ребенок сможет открыто делиться своими переживаниями. Родители могут активно участвовать в процессе, обсуждая с детьми их страхи и беспокойства, а также помогая им находить пути решения возникающих проблем.

Поддержка и понимание со стороны взрослых могут значительно облегчить процесс адаптации и помочь детям справиться с тревожностью, обеспечивая им уверенность в своих силах [14].

Родителям важно осознать, что тревожность ребенка может быть естественной реакцией на происходящие изменения и вызовы в его жизни. Постоянное давление или запугивание не только не помогут, но могут усугубить ситуацию, усиливая страхи и неуверенность.

Стоит принять, что для детей процесс посещения школы и взаимодействия в классе может быть настоящим испытанием. Как отметил А.М. Прихожан, тревожные дети сталкиваются с определёнными трудностями:

1. Они испытывают сложности в определении главной задачи, часто пытаясь одновременно выполнить несколько заданий, что приводит к перегрузке.
2. При возникновении трудностей такие ученики могут отказаться от попыток решить задачи, предполагая, что их неудачи связаны с недостатком способностей, а не с потребностью в дополнительных знаниях и навыках.
3. Поведение таких детей может выглядеть необычно, что затрудняет понимание их уровня подготовки и усвоения материала.
4. Когда учитель акцентирует внимание на ошибках и поведении ученика, это может вызвать ещё большее беспокойство, так как ребенок может не понимать, как изменить свое поведение или как улучшить свои навыки.

Поэтому очень важно, чтобы родители активно поддерживали детей, создавая атмосферу доверия и понимания. Совместные разговоры о переживаниях, открытая коммуникация и положительная поддержка помогут детям легче адаптироваться к требованиям школьной жизни [25].

Следует отметить, что среди школьников существует немало детей с тревожностью, и работа с ними может быть более сложной, чем с другими

«проблемными» учениками. В отличие от гиперактивных или агрессивных детей, которые сразу привлекают внимание, тревожные дети часто остаются незамеченными. Их беспокойство выражается не в конкретном событии, а скорее в ожидании потенциальных трудностей. Такие ученики нередко избегают новых игр или видов деятельности, ограждая себя от возможных неудач.

Дети с высокой тревожностью предъявляют к себе завышенные требования и склонны к чрезмерной самокритике. Их самооценка часто оказывается заниженной, они могут считать себя хуже других, некрасивыми, глупыми или неумелыми. Важно для этих детей получать регулярное поощрение и одобрение от взрослых, поскольку это помогает укреплять их веру в собственные силы и уменьшать уровень тревожности. Поддержка и понимание со стороны родителей и учителей могут сыграть ключевую роль в формировании позитивного взгляда на себя и на окружающую действительность, тем самым облегчая их адаптацию в школьной среде.

Тревожным детям характерны соматические проявления, например, такие как разные боли, головокружения, проблемы с дыханием и другие. Основными критериями проявления тревожности у младших школьников считается:

1. Постоянное беспокойство.
2. Проблемы с концентрацией.
3. Мышечное напряжение (например, в области лица, шеи).
4. Высокий уровень раздражительности.
5. Проблемы со сном.

Необходимо уделить внимание детям, если хотя бы один из перечисленных критериев тревожности проявляется у них на постоянной основе. Высокий уровень тревожности часто возникает из-за неудовлетворенности потребности в надежности и защите со стороны близких взрослых, что является особенно важным для детей младшего школьного возраста. К факторам, способствующим развитию тревожности у школьников

этого возраста, можно отнести образовательную среду — новое и непривычное физическое пространство, взаимодействие с другими людьми и сложные учебные программы.

Детско-родительские отношения также играют значительную роль в формировании и закреплении тревожности. Следует отметить, что наличие определенного уровня тревожности в начале школьного обучения является нормальным явлением. Однако интенсивность этой тревожности не должна превышать индивидуально определенную «критическую точку» для каждого ребенка. Родителям важно осознать и принять, что тревога ребенка это естественная реакция на происходящие изменения. Давление или запугивание не помогут убедить его в том, что школа это положительный опыт. Важно понимать, что для ребенка посещение школы и нахождение в ней может быть действительно сложным и некомфортным.

Таким образом, развитие детей в младшем школьном возрасте является сложным и ответственным процессом, требующим внимания и заботы со стороны взрослых. Важно создать благоприятную образовательную среду, где каждый ребенок сможет раскрыть свой потенциал и стать успешным и счастливым человеком.

Излишняя старательность при выполнении заданий может также являться косвенным свидетельством тревожности ребенка. Стремление сделать все «как надо» и «быть лучше всех» могут указывать на конфликтность самооценки такого ребенка [12].

С конфликтностью самооценки связан и следующий признак школьной тревожности - отказ от выполнения субъективно невыполнимых заданий. Если какое-то задание не получается, ребенок может просто перестать пытаться его выполнить, что обусловлено в первую очередь механизмом «замкнутого психологического круга». Расшифровать этот механизм можно следующим образом: возникающая в процессе деятельности тревога частично снижает ее

эффективность, что приводит к негативным самооценкам либо оценкам со стороны окружающих, которые в свою очередь, подтверждают правомерность тревоги в подобных ситуациях.

Таким образом, тревожные дети, избегая потенциально тревожные ситуации, пытаются вырваться из этого круга (тревога-неудача-упреки-усиление тревоги) [25].

Такая форма проявления тревожности особенно часто наблюдается в классах, которым гласно или негласно присвоен статус «самых слабых» в параллели. Учащиеся этих классов меньше работают на уроках, обычно не выполняют домашние задания.

Раздражительность и агрессивные проявления ребенка также могут выступать симптомами школьной тревожности. Тревожные дети могут «маскировать» эмоциональный дискомфорт тем, что огрызаются в ответ на замечания, проявляют излишнюю обидчивость в отношениях с одноклассниками, иногда доводящую до драк.

Рассеянность, или снижение концентрации внимания, только «физическое» присутствие на уроке характерны для детей, которые таким образом стараются избежать вызывающих беспокойство фрагментов школьной среды. В итоге они либо вытесняют тревожащие элементы из поля сознания, либо пребывают в мире собственных мыслей и идей, которые не вызывают тревоги, благодаря чему это состояние является для них наиболее комфортным.

Кроме возрастно-универсальных форм проявления школьной тревожности выделяют несколько вариантов, характерных только для учащихся определенных возрастов.

Так, школьная тревожность первоклассников может проявляться в страхе опоздать в школу на урок, в опасениях по поводу своих школьных принадлежностей (страх потерять, сломать); часто школьные впечатления не

оставляют первоклассника и во сне, проявляясь в виде ночных школьных кошмаров (ребенку снятся ситуации из школьной жизни, которые вызывают эмоциональный дискомфорт) [17].

Таким образом, школьная тревожность – это форма проявления эмоционального неблагополучия ребенка.

1.3 Факторы, повышающие школьную тревожность детей-мигрантов

Психолого-социальная интеграция детей-мигрантов в новое общество является сложным процессом, требующим учета значительных языковых и культурных различий. Эти различия могут затруднять интеграцию детей-мигрантов и приводить к проблемам в общении с местным населением. Следует отметить, что успешная адаптация детей-мигрантов в школе во многом зависит от качества образовательной программы, поддержки учителей и педагогов, а также психологической помощи. Необходимо создать условия для обучения русскому языку как второму языку, проведения специальных курсов по адаптации, организации культурных мероприятий, обеспечения психологической поддержки и консультаций.

Таким образом, школа может стать ключевым институтом успешной адаптации детей-мигрантов в обществе [10].

Проблема школьной тревожности детей в новой образовательной среде в условиях миграционных процессов широкого спектра осложняется не только изменением культурной и языковой среды, но и требует особого внимания к индивидуальным потребностям каждого ученика. Успешное преодоление тревожности также содействует повышению качества образования, уровня обучения и мотивации учащихся.

Дети-мигранты часто сталкиваются с трудностями при освоении школьной программы, что может негативно сказаться на их самооценке и отношениях с окружающими. Это, в свою очередь, приводит к снижению их социального статуса среди сверстников. В результате этих факторов, многие из них уже в возрасте семи-восьми лет начинают ощущать общество как враждебное и дискриминационное.

Такое восприятие может формировать ощущение изоляции и беспомощности, повышая их тревожность. Постоянное столкновение с предвзятостью и неприятием может ослабить мотивацию к учебе и участию в общественной жизни, что в долгосрочной перспективе может привести к серьезным проблемам [20].

Каждый мигрант является носителем уникальной культуры или субкультуры, и даже если ребенок приезжает из близкой по культуре страны, его традиции и ценности отличаются от тех, что приняты в принимающем обществе. Психолого-педагогическая поддержка детей-мигрантов должна формироваться с учетом их культурного контекста и специфики механизмов, с помощью которых они справляются с проблемами.

Школьная тревожность у детей-мигрантов может быть вызвана множеством факторов, связанных с их адаптацией к новой среде и культуре. Рассмотрим основные аспекты, которые могут способствовать повышению уровня школьной тревожности.

Первый - языковой барьер. Дети-мигранты часто сталкиваются с серьезными проблемами, обусловленными недостатком владения языком принимающей страны. Этот языковой барьер оказывает значительное влияние на их повседневную жизнь, особенно в образовательном контексте. Слабые навыки владения языком препятствуют эффективному пониманию учебных материалов, что приводит к сложностям в освоении предметов и выполнении домашних заданий.

Кроме того, ограниченные возможности общения с одноклассниками и педагогами из-за языкового барьера могут способствовать социальной изоляции ребенка. Если ребенок сталкивается с трудностями в общении, ему становится значительно сложнее устанавливать контакт как со своими одноклассниками, так и с учителями. Это может приводить к возникновению чувства изоляции, усилению неуверенности в себе и развитию страха перед различными социальными взаимодействиями.

Например, те дети, которые испытывают затруднения при выражении собственных мыслей, часто начинают избегать ситуаций, когда им нужно задать вопрос учителю или принять участие в обсуждении во время уроков, что только усугубляет их тревожное состояние [29].

Длительное пребывание в состоянии стресса и тревоги, вызванное невозможностью полноценно взаимодействовать с окружающим миром, может приводить к сомнениям в собственных силах и способностях. Постоянное напряжение и тревожность становятся неотъемлемыми элементами повседневной жизни, осложняя выполнение даже рутинных задач. Это подавленное эмоциональное состояние не только снижает эффективность выполнения повседневных обязанностей, но и препятствует здоровому личностному развитию, негативно влияя на психическое и социальное поведение ребенка.

Второй - культурные различия. Переезд в другую страну представляет собой значительный источник стресса для ребенка. Это связано не только с расставанием с близким кругом друзей и родственников, но и с необходимостью адаптироваться к новым условиям проживания, включая новый дом и школу. Разрыв с привычным окружением и необходимость осваивать незнакомую среду требуют больших усилий и времени, что может усиливать у ребенка чувство неуверенности и беспокойства относительно будущего. Различия в культурных традициях, нормах поведения и ценностях также представляют собой значимое

препятствие для успешной интеграции в новое общество. Дети-мигранты могут испытывать стресс, связанный с необходимостью соблюдать новые правила поведения в образовательных учреждениях, отличающиеся от тех, к которым они привыкли в родных странах [5].

Третий - социальная изоляция. В результате действия первых двух факторов (языковой и культурный барьеры) детям-мигрантам часто сложно устанавливать контакты с местными сверстниками. Они нередко оказываются в ситуации социальной изоляции, испытывая дефицит дружеских связей и поддержки со стороны окружающих. Такая ситуация способствует усилению чувства тревоги и неуверенности в себе, отрицательно влияя как на эмоциональное состояние ребенка, так и на его успехи в обучении.

Недостаток позитивной обратной связи либо чрезмерная критика, с которыми дети сталкиваются как со стороны учителей, так и от своих сверстников, оказывают значительное влияние на формирование и развитие тревожных состояний у них. Эти факторы могут существенно сказываться на эмоциональном состоянии ребенка, его уверенности в себе и способности справляться с учебными задачами и социальными взаимодействиями.

В условиях недостаточной поддержки или постоянного давления ребенок может начать испытывать повышенную тревогу, что впоследствии может привести к более серьезным психологическим проблемам. Если ребенок регулярно сталкивается с негативными отзывами относительно своих успехов в учебе или поведения, это постепенно подрывает его уверенность в себе. Он начинает сомневаться в своих способностях и ощущать себя неспособным достичь успеха. В результате этого снижается его самооценка, что ведет к усилению чувства тревоги каждый раз, когда ему предстоит выполнять учебные задания [16].

Можно отдельно отметить, что мигрантские семьи часто сталкиваются с серьезными трудностями при доступе к важным образовательным ресурсам.

Например, у них может быть ограничен доступ к качественным учебникам, что существенно осложняет учебный процесс для детей. Кроме того, отсутствие стабильного доступа к интернету также создает значительные препятствия для успешного обучения, так как многие современные образовательные программы и материалы доступны именно онлайн. Дополнительные занятия, такие как репетиторство или кружки, которые могли бы помочь детям наверстать упущенное, тоже нередко остаются недоступны по финансовым причинам. В результате этих ограничений процесс обучения становится более сложным, а риск возникновения школьных проблем значительно возрастает.

Четвертый - родительская тревога. Процесс адаптации родителей мигрантов также сопряжен с определенными стрессовыми факторами. Эмоциональное состояние родителей может передаваться их детям, усиливая у последних ощущение неопределенности и страха перед будущим. Беспокойство родителей о будущем своих детей нередко отражается на эмоциональной стабильности самих детей, увеличивая уровень их тревожности. Более того, родители мигрантов часто возлагают большие ожидания на своих детей, надеясь, что они достигнут значительных успехов в учебе. Такое давление со стороны родителей может вызывать у детей чувство тревоги и стресса, поскольку им приходится сталкиваться с повышенными требованиями как дома, так и в образовательной среде. В результате дети могут испытывать трудности при попытке соответствовать этим высоким стандартам, что иногда приводит к эмоциональным перегрузкам и снижению уверенности в себе [22].

В некоторых случаях родители мигрантов сами имеют низкий уровень образования и не могут оказать поддержку своим детям в учебе. Что может привести к тому, что ребенок чувствует себя менее подготовленным к школьным заданиям и испытывает больше беспокойства по поводу своих успехов.

Некоторые мигранты живут в условиях неопределенного правового статуса (например, отсутствие документов), что создает дополнительную нагрузку на

семью и ребенка. Постоянное беспокойство о будущем может усиливать общий уровень тревожности.

Пятый - низкая самооценка. Недостаточная успеваемость в школе и трудности в общении могут приводить к снижению самооценки у детеймигрантов. Академические неудачи, связанные с языковым барьером, культурными различиями и адаптацией к новой образовательной системе, способствуют возникновению сомнений в собственных способностях и возможностях. Чувство неуверенности в себе и постоянная тревога за свою успеваемость оказывают дополнительное психологическое давление, что негативно влияет на общее самочувствие и благополучие ребенка [37].

Из-за трудностей в общении ребенок может начать избегать участия в различных групповых мероприятиях. Он может отказываться посещать внеклассные занятия и другие мероприятия, которые предполагают взаимодействие с другими детьми. Это приводит к тому, что его социальные контакты становятся ограниченными, а возможности для полноценного развития сужаются. В результате возникает замкнутый круг: недостаток опыта в социальном взаимодействии вызывает у ребенка еще больший страх перед общением, что, в свою очередь, только усиливает его школьную тревожность.

Таким образом, школьная тревожность у детей мигрантов может быть вызвана множеством факторов, связанных с их адаптацией к новой среде и культуре. Основными факторами, влияющими на повышение школьной тревожности у детей-мигрантов можно назвать: чувство изоляции и одиночества, страх оценки и критики, снижение самооценки, потеря уверенности в социальных ситуациях. Если школа не предлагает специализированных программ для интеграции детей-мигрантов или не принимает во внимание их культурные особенности, это может значительно усложнить ситуацию. В результате такие дети могут испытывать трудности с адаптацией к новой

образовательной среде, что негативно скажется как на их успеваемости, так и на общем психологическом состоянии.

Ребёнок, переживающий сильное эмоциональное напряжение, может терять интерес к учёбе, пропускать занятия или выполнять задания менее качественно. Чтобы избежать неприятных ситуаций, связанных с социальными взаимодействиями, ребёнок может начать избегать школы, пропускать уроки или вовсе отказываться посещать учебные заведения. Длительное пребывание в состоянии хронического стресса и тревожности может привести к депрессии, а также различным психосоматическим заболеваниям.

II АПРОБАЦИЯ ПРОГРАММЫ СНИЖЕНИЯ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У ДЕТЕЙ-МИГРАНТОВ

2.1 Описание методик и хода исследования

Для выявления уровня и характера школьной тревожности, влияющих на эмоциональное состояние ребенка, его учебу и деятельность, взаимоотношения с окружающими, был проведен тест Филлипса на выявление уровня школьной тревожности.

Выборку исследования составили учащиеся 2 и 3 классов. Контрольная группа - 20 человек, это дети проживающие на территории РФ с рождения. Экспериментальная группа - 20 человек, это дети-мигранты, приехавшие на территорию Российской Федерации не более 2 лет.

Опросник школьной тревожности Филлипса относится к

стандартизированным психодиагностическим методикам и позволяет оценить не только общий уровень школьной тревожности, но и качественное своеобразие переживания тревожности, связанной с различными областями школьной жизни [20]. Опросник предназначен для работы с детьми младшего и среднего школьного возраста.

Цель методики состоит в изучении 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.

Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ «+», если Вы согласны с ним, или «-», если не согласны».

«Рисунок несуществующего животного» - проективная методика исследования личности, автором которой является М.З. Дукаревич. «Рисунок несуществующего животного» используют для диагностики детей и взрослых: выявляют их личностные черты, бессознательные личностные конфликты, установки, влечения и потребности.

Инструкция звучит так: «Придумайте и нарисуйте несуществующее животное и назовите его несуществующим названием». После завершения рисунка в беседе с испытуемым уточняется содержание рисунка (детали, элементы, особенно неясно нарисованные), проясняется семантическая структура названия, выясняется общая характеристика животного (нападающее,

защищающееся, нейтральное). Может быть предложено придумать рассказ о животном, или ответить на ряд вопросов.

Процесс интерпретации результатов производится в два этапа:

1. Формальный анализ рисунка и рассказа по таблице-каталогу параметров.
2. Интерпретация символического содержания на основе теории психомоторной связи, психоаналитической теории и иных общих принципах толкования материала проективных рисуночных тестов.

Чтобы использовать методику «Рисунок несуществующего животного» автором выделены следующие аспекты и критерии, которые поддаются подсчету. Это позволит структурировать данные и получить количественные результаты.

Семантика расположения в пространстве: в центре листа, в верхней части, в нижней части, смещенные влево или вправо.

Графологические признаки - оценка линии: жесткая (напряженность, конфликтность), мягкая (гибкость, спокойствие), резкая, рваная (импульсивность, тревожность), неуверенная, прерывистая (низкая самооценка, сомнения).

Центральная смысловая часть фигуры (голова): рога (количество рисунков с рогами, их сочетание с другими признаками агрессии: когтями, щетиной), перья (демонстративность, самоукрашение), грива, шерсть, прическа (чувственность, акцент на сексуальной роли).

Соотношение размеров и формы опорной части к общей фигуре: пропорциональные, слишком маленькие, слишком большие, оценка устойчивости фигуры.

Общая энергия (количество деталей): примитивный абрис (только контур, минимум деталей), только необходимые детали (тело, голова, конечности,

хвост), заполненный контур, усложненные конструкции с дополнительными деталями.

Тематический аспект: угрожающие животные, угрожаемые (беззащитные) животные, нейтральные.

По уровням воображения: нулевой (изображение реальных животных), первый (сборка нового существа из деталей реальных животных), второй (создание цельного нового образа), третий (абсолютно оригинальное существо). По результатам диагностики проводится сравнительный анализ по группам. Исследование состоит из нескольких этапов:

1. Констатирующий этап - изучение особенностей школьной тревожности у детей из обеих групп.
2. Формирующий этап - разработка и внедрение программы снижения школьной тревожности детей-мигрантов.
3. Контрольный этап - сравнительная диагностика по уровню школьной тревожности в группах детей на констатирующем и контрольном этапе.

2.2 Анализ результатов исследования

Результаты исследования по методике школьной тревожности, на констатирующем этапе, отражены в таблице 2.1.

Таблица 2.1

Показатели школьной тревожности по методике Филиппа

Факторы	Нормальный уровень		Повышенный уровень		Высокий уровень	
Группы	Э	К	Э	К	Э	К
1	2	3	4	5	6	7
Общая тревожность в школе	13	6	3	3	4	11
Переживание социального стресса	16	6	3	3	1	11
Фрустрация потребности достижения успеха	12	6	5	6	3	8
Страх самовыражения	15	4	4	8	1	8
Страх ситуации проверки знаний	10	11	6	4	4	5
Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	13	6	2	3	5	11

Окончание таблицы 2.1

1	2	3	4	5	6	7
Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	13	8	4	6	3	6
Проблемы и страхи в отношениях с учителями	14	14	1	3	5	3
Общий показатель	12	6	4	2	4	12

Для наглядности представим результаты отдельно по группам детей (рисунок 2.1. и рисунок 2.2.).

Как мы видим, по результатам исследования тревожности в школе, высокий и повышенный уровень - по шкале «Общая тревожность в школе» имеют - 35% испытуемых из контрольной группы.

Такие показатели свидетельствуют о том, что эти дети склонны переживать тревожность разной степени интенсивности, находясь в школе: в процессе обучения, проверки и оценки знаний, а так же, в процессе общения и взаимодействия с учителями и сверстниками.

От всего числа испытуемых - 80% респондентов расценивают ситуацию школьного обучения как комфортную и безопасную для их самооценки, статуса.

Школа и школьные требования, трудности не являются для этих ребят травмирующими, что создает условия для нормального функционирования, развития ребенка в процессе обучения, установления дружеских контактов и взаимоотношений.

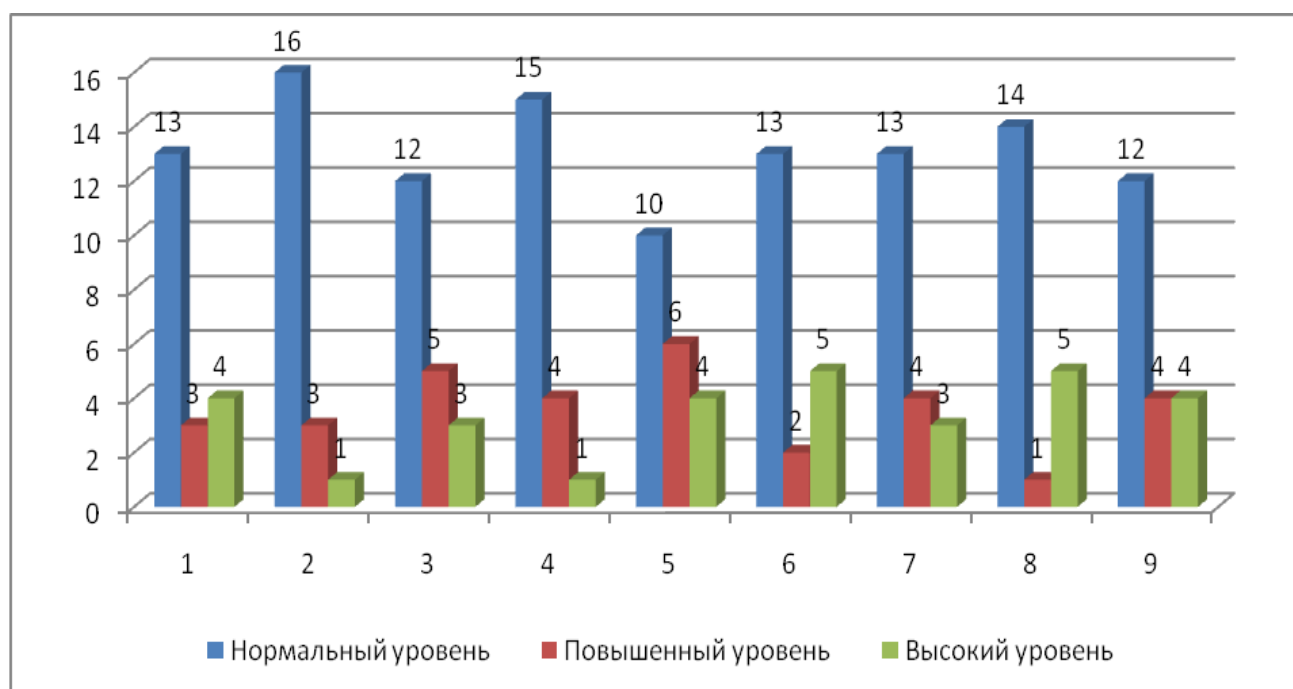


Рис. 2.1 Показатели школьной тревожности в контрольной группе

Примечание: 1 – общая тревожность в школе, 2 – переживание социального стресса, 3 – фрустрация потребностей в достижении успеха, 4 – страх самовыражения, 5 – страх ситуации проверки знаний, 6 – страх не соответствовать ожиданиям окружающих, 7 – низкая физиологическая сопротивляемость стрессу, 8 – проблемы и страхи в отношениях с учителями, 9 – общий показатель тревожности

Из контрольной группы - 70% школьников, не имеют психологических и эмоциональных трудностей в самопредъявлении и самораскрытии. Эти дети легко находят контакт с окружающими, быстро заводят новые знакомства, их отношения глубже и эмоционально насыщеннее, по сравнению с теми, кто испытывает тревожность в этой области.

Школьники из контрольной группы, в большей степени испытывают сильный страх в ситуации проверки знаний (50 %). Скорее всего, это объясняется тем, что, по мнению этих учеников, учителя предъявляют к ним завышенные требования, вследствие чего, могут негативно оценить их, а негативные оценки, как говорилось выше, крайне болезненны для детей и представляют угрозу их положению среди сверстников, самооценке. Возможно и то, что эти школьники настолько неуверенны в себе, собственных знаниях и силах, что само ожидание проверки знаний тревожит их, а общение с учителем приносит только негативные эмоции.

Большая часть школьников (70 %) не испытывают проблем и страхов в отношениях с учителями. Таким образом, общая тревожность в школе обусловлена переживаниями, связанными с возможностью негативной оценки сверстников. Однако, большинство детей (60%) воспринимают школу как безопасную, чувствуют себя комфортно в ней, имеют друзей среди сверстников.

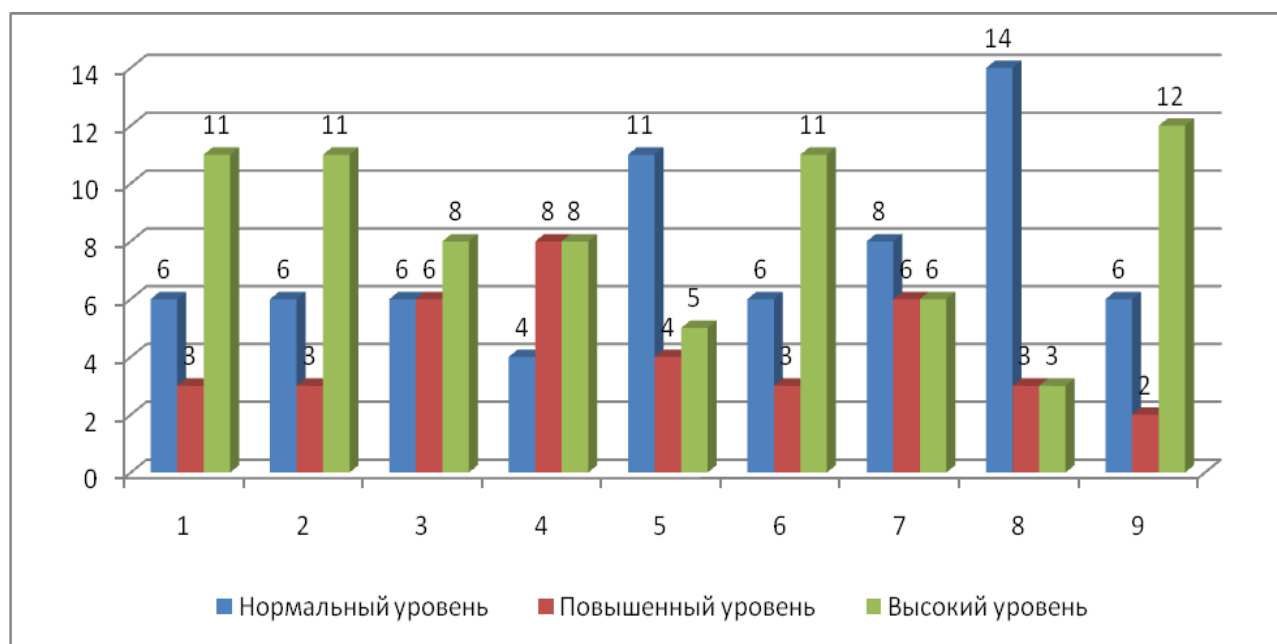


Рис. 2.2 Показатели школьной тревожности в экспериментальной группе

Примечание: 1 – общая тревожность в школе, 2 – переживание социального стресса, 3 – фрустрация потребностей в достижении успеха, 4 – страх самовыражения, 5 – страх ситуации проверки знаний, 6 – страх не соответствовать ожиданиям окружающих, 7 – низкая физиологическая сопротивляемость стрессу, 8 – проблемы и страхи в отношениях с учителями, 9 – общий показатель тревожности

Как мы видим, по результатам исследования высокий процент по шкале «Общая тревожность в школе» имеют 55% из экспериментальной группы. Такие показатели свидетельствуют о том, что эти дети склонны переживать тревожность разной степени интенсивности, находясь в школе: в процессе обучения, проверки и оценки знаний, а так же, в процессе общения и взаимодействия с учителями и сверстниками.

Нормальный уровень тревожности имеют 6 детей-мигрантов, что составляет 30% испытуемых. Школа и школьные требования, трудности не являются для этих ребят травмирующими, что создает условия для нормального

функционирования, развития ребенка в процессе обучения, установления дружеских контактов и взаимоотношений.

У детей-мигрантов присутствует страх самовыражения на высоком и повышенном уровне (80%). Этот факт свидетельствует о том, что большинство детей переживают негативные эмоции в ситуации предъявления себя другим, самораскрытия. На наш взгляд, это объясняется с одной стороны тем, что эти школьники склонны чрезмерно критично оценивать себя, но в то же время, исключительно эгоцентричны и мнят себя «центром вселенной». Такие противоречия в самовосприятии не позволяют им адекватно оценить себя и уж тем более, представить на «суд» окружающих.

Страх не соответствовать ожиданиям окружающих на высоком и повышенном уровне, выявлен у 70% детей-мигрантов. То есть, дети боятся раскрыться еще и потому, что тревожатся о том, насколько «нормально» и «правильно» они будут выглядеть в глазах окружающих. Здесь наблюдается некоторое противоречие – с одной стороны, школьников волнует мнение о них и оценки окружающих, но с другой они боятся этого, так как, в результате может пострадать их самооценка, а также положение среди сверстников, что для ребенка является очень болезненным. Исходя из этого, можно предположить, что социальные контакты, прежде всего, со сверстниками, являются эмоционально-напряженными, часто фрустрирующими, что обусловлено индивидуальными особенностями таких детей.

70% детей-мигрантов испытывают фрустрацию потребности в достижении успеха на высоком и повышенном уровне. Это говорит о том, что в ситуации школьного обучения в их поведении наблюдается неблагоприятный психологический фон, который не позволяет им развивать свои потребности в успехе, в достижении высоких результатов. Причин такого явления может быть несколько. Например, неблагоприятное отношение сверстников и взрослых, которые как бы программируют школьника на неудачу, а успехи его

воспринимают весьма условно. Или низкая самооценка школьника, неверие в свои силы и способности. Возможно так же и то, что фрустрация потребности достижения успеха проявляется на фоне тревожности как свойства личности.

Дети-мигранты в большей степени испытывают сильный страх в ситуации проверки знаний (55%). Скорее всего, это объясняется тем, что, по мнению этих учеников, учителя не предъявляют к ним особых требований. Возможно и то, что эти школьники настолько уверены в себе, собственных знаниях и силах, что ожидание проверки знаний их не тревожит, они не обращают внимание на эту оценку (она для них не значима).

Большая часть (80 %) детей-мигрантов, не испытывают проблем и страхов в отношениях с учителями. Эти данные могут объясняться следующим: оценка со стороны учителей и родителей для детей данной выборки является менее значимой, чем оценка ровесников. То есть, общая тревожность в школе обусловлена переживаниями, связанными с возможностью негативной оценки сверстников.

Таким образом, по показателям (таблица 2.4.): общая тревожность в школе, фрустрация потребности достижения успеха, страх не соответствовать ожиданиям окружающих по уровню наблюдается разница около 40%. Это обусловлено тем, что нормой для детей-мигрантов является их изоляция от сверстников, ограничение в общении и других видах деятельности и, как следствие, неуверенность в себе, страх перед жизнедеятельностью в обществе здоровых детей и взрослых, который наиболее ярко проявляется в общеобразовательной школе, где дети находятся в обществе русских сверстников.

Таблица 2.2

Процентное распределение детей по уровням выраженности школьной тревожности

Факторы	Повышенный и высокий уровень тревожности	
	Э	К
Группа		
Общая тревожность в школе	35	70
Переживание социального стресса	20	70
Фрустрация потребности достижения успеха	40	70
Страх самовыражения	25	80
Страх ситуации проверки знаний	50	45
Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	35	70
Низкая сопротивляемость стрессу	35	60
Проблемы и страхи в отношениях с учителями	30	30

Ситуация школьного обучения в целом для большинства детей-мигрантов является травмирующей, негативно окрашенной и тревожной, поскольку дети не всегда готовы проявлять толерантность по отношению к ним, их взаимоотношения строятся либо на основе жалости либо на основе негативного отношения что в одинаковой степени плохо влияет на детей мигрантов. У детей-мигрантов часто повышена мотивация к достижению успеха, им хочется доказать поступками свою значимость, свою состоятельность как личности, однако с другой стороны страх совершить ошибку очень велик. В ситуации школьного обучения существуют неблагоприятные для них факторы, которые мешают в достижении успеха (это в первую очередь отношение к ним здоровых сверстников).

Наибольшая разница наблюдается по показателям страх самовыражения (на 55%), переживание социального стресса (50%). Это объясняется тем, что у детей-мигрантов независимо от вида и степени дефекта можно наблюдать одну общую черту: они «другие», чем остальные сверстники, и именно эта «разница» в определенной мере определяет их поведение, отличающийся от принятого. У детей-мигрантов часто проявляется тенденция к изоляции от общества. Страх самовыражения изоляции детей-мигрантов обусловлен трудностями интеграции в среду сверстников.

По показателям: ситуация проверки знаний и проблемы и страхи в отношениях с учителями в обеих группах наблюдается нормальный уровень тревожности. Это говорит о том, что дети-мигранты не чувствуют негативного отношения к себе со стороны учителей, они уверены в собственных знаниях или не придают значения данной оценке.

Разница в показателях физиологическая сопротивляемость стрессу свидетельствует о том, что возможные предпосылки для возникновения тревожности у детей-мигрантов не физиологического, а социального плана, то есть страх самовыражения, боязнь оценок и трудности в межличностных контактах. В поведении детей-мигрантов наблюдается сниженная приспособляемость к ситуациям стрессогенного характера, например, к школьному обучению в целом, и повышенная вероятность неадекватного деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.

Далее проверим гипотезу о наличии различий между показателями тревожности у детей из обеих групп. Проверим достоверность полученных результатов по критерию Фишера.

Зона незначимости - 1.64; зона значимости - 2.31. Результаты математических расчетов по каждой шкале представлены в таблице 2.5.

Таблица 2.3 Результаты расчета критерия Фишера

Шкала	Значение	Вывод
Переживание социального стресса	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 3,336$	Различия достоверны
Фрустрация потребности достижения успеха	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 2,938$	Различия достоверны
Страх самовыражени	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 3,69$	Различия достоверны
Страх ситуации проверки знаний	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 0,316$	Различия не достоверны
Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 2.864$	Различия достоверны
Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 1.6$	Различия не достоверны
Проблемы и страхи в отношениях с учителями	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 0$	Результаты равнозначны.

Таким образом, мы можем говорить, что дети-мигранты превосходят детей постоянно проживающих на территории Российской Федерации, по уровню школьной тревожности.

Далее мы проанализируем рисунки детей, полученные по методике «Несуществующее животное», данные представлены в таблицах 2.6. - 2.10.

Таблица 2.4 Расположение рисунков на листе

Группа	В центре (%)	Вверху (%)	Внизу (%)	Слева (%)	Справа (%)
Контрольная группа	60	20	0	20	0
Экспериментальная группа	48	24	12	8	8

Рисунки детей из разных групп, по месту расположения рисунка на листе, практически не различаются. Рисунки животного расположены в центре листа у примерно 50% детей, из обеих групп. Обращает внимание, что в группе детей-мигрантов, расположение рисунка часто бывает вверху (24%) и внизу (12%) листа. Это свидетельствует о наличии неадекватной самооценки у детей из данной группы.

Таблица 2.5 Качество линии в рисунках

Группа	Жесткая (%)	Мягкая (%)	Резкая, рваная (%)	Неуверенная (%)
Контрольная группа	25	40	15	20
Экспериментальная группа	50	20	20	10

Анализируя качество линий в рисунках, отметим, что в группе детей-мигрантов доминируют жесткие, глубокие линии с сильным нажимом (50%). Тогда как в

группе детей, постоянно проживающих на территории РФ, доминируют мягкие и спокойные линии (40%). Это говорит о наличии защит и повышении внутренней напряженности, в группе детей-мигрантов.

Таблица 2.6 Присутствие деталей головы

Группа	Рога (%)	Перья (%)	Грива/Шерсть (%)	Нет деталей (%)
Контрольная группа	20	20	20	40
Экспериментальная группа	40	25	20	15

В группе детей-мигрантов в большем количестве, по сравнению со второй группой детей, присутствуют угрожающие детали, элементы самообороны и агрессии (40%).

Таблица 2.7

Пропорции и устойчивость фигуры

Группа	Пропорциональные (%)	Слишком маленькие (%)	Слишком большие (%)	Неустойчивые (%)
Контрольная группа	80	10	0	10
Экспериментальная группа	40	20	0	40

У детей из контрольной группы, чаще (40%) нет деталей самообороны и украшений.

Дети из контрольной группы чаще детей-мигрантов рисуют пропорциональные фигуры (80% и 40% соответственно). Однако, детимигранты рисуют неустойчивые фигуры (без ног, лап или другой опоры), это отмечено у 40% детей из данной группы.

Таблица 2.8 Характеристика животных

Группа	Угрожающие (%)	Беззащитные (%)	Нейтральные (%)
Контрольная группа	40	20	40
Экспериментальная группа	40	40	20

Угрожающие фигуры встречаются в обеих группах детей одинаково часто (40%). Дети-мигранты чаще рисуют беззащитных животных, чем дети, постоянно проживающие на территории РФ (40% и 20% соответственно). Это может говорить о том, что дети-мигранты чувствуют неуверенность, потребность в безопасности.

С графологической точки зрения дети из экспериментальной группы показала более высокий процент жесткой (40%) и резкой, рваной линии (20%), что может свидетельствовать о повышенной напряженности, конфликтности, импульсивности и тревожности среди детей-мигрантов. Дети из контрольной группы имела меньшие показатели по этим характеристикам (жесткая линия - 25%, резкая, рваная - 15%), что может указывать на более спокойное эмоциональное состояние.

С семантической точки зрения 40% рисунков детей-мигрантов содержали рога, что может интерпретироваться как проявление агрессии или защитных механизмов. В контрольной группе рога присутствовали в 20% рисунков, что несколько ниже, но также значимо.

У детей-мигрантов угрожающие животные составляли 40% рисунков, Это может свидетельствовать о внутреннем чувстве угрозы или потребности в защите у детей-мигрантов.

Неустойчивые фигуры чаще встречались у детей-мигрантов (40%), что может отражать ощущение нестабильности или неуверенности.

Повышенные показатели жестких, резких линий и наличие агрессивных элементов в рисунках детей-мигрантов могут свидетельствовать о внутреннем напряжении, тревожности и необходимости в выражении агрессии или защиты. Результаты исследования подчеркивают необходимость оказания психологической поддержки детям-мигрантам для улучшения их эмоционального благополучия и успешной интеграции в школьную среду.

Далее проверим гипотезу о наличии различий между показателями рисунков у детей из обеих групп. Проверим достоверность полученных результатов по критерию Фишера.

Зона незначимости - 1.64; зона значимости - 2.31. Результаты математических расчетов по каждой шкале представлены в таблице 2.11.

Таблица 2.9

Результаты расчета критерия Фишера

Шкала		Значение	Вывод
1		2	3
Расположение центре листа	в	$\phi^*_{\text{эмп}} = 2,63$	Различия достоверны

Расположение сверху листа	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 2,938$	Различия достоверны
Расположение справа	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 0,169$	Различия не достоверны

Окончание таблицы 2.9

1	2	3
Расположение слева	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 0,613$	Различия не достоверны
Линия жесткая	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 2,914$	Различия достоверны
Линия мягкая	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 3,614$	Различия достоверны
Линия рваная	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 0,861$	Различия не достоверны
Линия неуверенная	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 0,912$	Различия не достоверны
Рога	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 2,641$	Различия достоверны
Перья	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 1,612$	Различия не достоверны
Грива	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 1,982$	Различия не достоверны
Нет деталей	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 3,061$	Различия достоверны
Пропорциональная	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 2,812$	Различия достоверны
Маленькая	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 1,186$	Различия не достоверны
Большая	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 1,127$	Различия не достоверны
Неустойчивая	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 3,014$	Различия достоверны
Угрожающие	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 0$	Различия не достоверны
Беззащитные	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 2,956$	Различия достоверны
Нейтральные	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 2,854$	Различия достоверны

Таким образом, мы можем говорить, что дети-мигранты превосходят детей постоянно проживающих на территории Российской Федерации, по уровню тревожности.

2.3 Составление программы по снижению уровня школьной тревожности у детей-мигрантов

Для коррекции выявленных проблем была разработана программа по снижению уровня школьной тревожности у детей-мигрантов. Зная особенности тревожности детей, ее причины и психологию ребенка, можно оказать прямое или опосредованное воздействие на эмоциональную сферу учеников с целью ее развития, сглаживания и коррекции имеющихся недостатков, тем самым, нормализуя поведение, повышая мотивацию к процессу обучения и общения.

Снятие высокого и повышенного уровня тревожности важно именно в младшем школьном возрасте, потому что это обеспечит эффективность учебной и других видов деятельности, успешность школьной и социальной адаптации. Конечно, главную роль в коррекции выполняет специалист - психолог, но неразрывно он должен работать в команде членов семьи ребёнка, что обеспечит комплексный и системный подход в решении этой проблемы.

Вследствие маргинализации и стигматизации у детей-мигрантов часто развивается чувство неполноценности, оказывающее влияние на все поведение ребенка. Ощущение острого дефицита знаний, умений, навыков, необходимых для жизни в данном обществе, осознание ограниченности своих возможностей нередко приводит ребенка к мысли о собственной ущербности и ненужности. Возникает страх самовыражения, страх быть непонятым и непринятым большинством.

Понятие «самоэффективности», введенное А. Бандурой, означает убежденность человека в своей способности мобилизовывать мотивацию. Программа снижения школьной тревожности должна учитывать формирование самоэффективности ребенка. Дети с низкой самоэффективностью в большей мере склонны к преувеличению трудностей и чаще демонстрируют неумение их

преодолевать. Ощущение низкой самооценки также способно провоцировать развитие депрессии или ее усиление. Выделяют четыре фактора, влияющие на формирование чувства самооценки:

- достигнутые результаты (успех в прошлом дает высокие ожидания результативности текущих действий, тогда как прошлые неудачи снижают эти ожидания);

- косвенные переживания (впечатления от успеха или неудачи других детей);

- словесное убеждение (самооценка повышается, когда авторитетное лицо, родитель или педагог, убедительно говорят о том, что ребенок в состоянии справиться с ситуацией);

- эмоциональная активация (чувство тревоги и напряжения снижает ощущение самооценки).

В рамках практического изучения особенностей школьной тревожности было выявлено, что дети-мигранты наиболее чувствительны по следующим шкалам тревожности:

- переживание социального стресса;

- страх не соответствовать ожиданиям окружающих; - страх самовыражения.

В связи, с чем программа по снижению школьной тревожности направлена на решение данных проблем.

Цель проведения программы - снижение уровня школьной тревожности у детей-мигрантов, через коррекцию страхов и развитие адекватной самооценки, чувства уверенности в себе, навыков общения со сверстниками.

Задачи проведения занятий:

1. Развитие произвольности поведения.

2. Снятие страха не соответствовать ожиданиям окружающих, развитие адекватной самооценки.

3. Формирование навыков сотрудничества детей, развитие групповой сплоченности.

4. Обеспечение состояния эмоционального комфорта, внутреннего благополучия, чувства защищенности.

5. Развитие самостоятельности суждений, активности в открытии новых знаний в процессе коммуникативной деятельности.

Каждое занятие включает в себя комплекс упражнений, направленных на работу с теми или иными показателями тревожности у детей-мигрантов:

1. Шумные подвижные игры. С целью преодоления страхов мы предлагаем использовать подвижные групповые игры, адаптированные с учетом двигательных, речевых и психофизиологических возможностей детей. Терапевтическая ценность игр в том, что они «вызывают активность ребенка, его инициативу и самостоятельность, развивают умение владеть эмоциями и принимать решения, а также позволяют пережить некоторые психотравмирующие ситуации в условном, ослабленном виде». В игре за счет её условности снимается страх не соответствовать ожиданиям окружающих, страх самовыражения и социальный стресс.

2. Игровые упражнения и разыгрывание этюдов на имитацию чувства страха. Ребенок в игровой ситуации получает возможность свободного беспрепятственного самовыражения, исследования и изучения собственных чувств и переживаний». Игры и упражнения в программе направлены на развитие чувства уверенности в себе, самоуважение, развитие активной позиции, развитие умения выражать и аргументировать свою точку зрения по разным вопросам.

3. Арттерапевтический метод психокоррекционного воздействия на ребенка построен на использовании «искусства как символической деятельности, основанной на стимулировании креативных творческих процессов» (Левченко И.Ю., Медведкова Е.А.) [35]. Рисуя, ребенок дает выход

своим переживаниям, мечтам, перестраивает свои отношения в различных ситуациях и безболезненно соприкасается с некоторыми пугающими, неприятными, травмирующими образами. Многократное повторение и переживание страха в игровой или рисуночной ситуации приводит к ослаблению его травмирующего значения для ребенка. В этом и состоит терапевтическая ценность игрового проигрывания и рисования детских страхов.

4. Упражнения, направленные на развитие групповой сплоченности. Групповые формы психокоррекции учат ребенка строить отношения кооперации и сотрудничества и позволяют наблюдать модель «бесстрашного» поведения сверстников по отношению к пугающему объекту или событию, снимают страх не соответствовать ожиданиям, способствуют развитию коммуникативных навыков, сближению со сверстниками.

5. Упражнения на релаксацию и расслабление, позволяющие снять физическое и душевное напряжение.

Теоретической основой программы по снижению уровня школьной тревожности у детей-мигрантов являются работы Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, А.И. Венгера, Л.И. Божович.

В практической реализации задач комплекса мы опирались на методическое пособие Л.А. Венгера, «Психогимнастику» М.Н. Чистяковой и программу Л. Стрельниковой «Войди в тридесятое царство» [38; 41].

Принципы проведения занятий:

1. Безопасность. Создание атмосферы доброжелательности, принятия каждого ребенка.

2. Возрастное соответствие. Предлагаемые упражнения учитывают возможности детей данного возраста.

3. Сочетание статичного и динамичного положения детей. Упражнения и игры статичного характера перемежаются подвижными играми.

4. Наглядность. Активное использование предметной среды.
5. Дифференцированный подход. Учет индивидуальных особенностей детей.
6. Рефлексия. Совместное обсуждение понятого, увиденного, почувствованного на занятии и краткое резюме психолога в конце занятия.
7. Конфиденциальность. Адресность информации о ребенке родителям, педагогам, воспитателям; недопустимость разглашения медицинских диагнозов детей.

Занятия проводятся 1 месяц. Всего 8 занятий, 2 раза в неделю, общее время занятия 45 минут. Каждое занятие включает себя комплекс упражнений различных направлений, в целом 5-6 упражнений или игр. Внедрение программы осуществлялось в рамках учебной деятельности. Занятия проводились два раза в неделю в течение месяца четвертым уроком.

Структура занятия:

1. Приветствие.
2. Игра на сплочение коллектива.
3. Игра, упражнение по работе со страхами, развитие уверенности в себе.
(Анализ игры).
4. Подвижная игра.
5. Арт-терапия.
6. Релаксационное упражнение.
7. Беседа по итогам и впечатлениям от занятия.

Программа по снижению уровня школьной тревожности у детеймигрантов представлена в таблице 2.12.

Тематический план занятий программы по снижению школьной тревожности

№	Название	Содержание
1	2	3
1.	Занятие – знакомство, погружение в тему	1. Вступительное слово (О страхах и тревогах. Что такое страх и нужно ли с ним бороться?) - 7 мин. 2. Игра «Знакомство» - игра на сплочение коллектива. Это прекрасная игра для начала совместной работы. Цель: игра направлена на развитие партнерских взаимоотношений, в ней каждый ребенок может представить группе другого человека - 5 мин. 3. Расскажи свой страх. Цель – проговаривание страха снимает его, дает возможность его проанализировать, открыто познакомиться с ним. - 20 мин. 4. «Зайки и слоники» – подвижная игра. Цель: дать возможность детям почувствовать себя сильными и смелыми, способствовать повышению самооценки - 5 мин.

Продолжение таблицы 2.10

1	2	3
		5. Что я люблю делать? – игра с элементами арт-терапии. Цели: Осознание детьми того, что они любят делать, способствует развитию у них большего самоуважения. Нарисованный ими рисунок позволяет просто и доступно поделиться с другими своим внутренним миром. - 10 мин. 6. Упражнение: «Дождик». – Упражнение на релаксацию. Цель: снятие напряжения и тревоги, развитие групповой сплоченности. - 3 мин.

2.	Занятие «КТО МЫ». Знакомимся поновому, занятие – презентация своего «Я» коллективу.	1. Беседа «Мои страхи. Чего мы боимся?» - 7 мин. 2. Страхни! – упражнение на работу со страхами. Является завершающим этапом беседы о страхах и тревогах. Игра, в ходе которой дети могут представить, как они стряхивают с себя все негативное, ненужное и мешающее. - 3 мин. 3. Упражнение: «Прилагательное на первую букву имени». Цель: более тесное знакомство участников группы, снятие тревожности. - 5 мин. 4. Упражнение на сплочение «Слепой танец». Цель: развитие доверия друг к другу, снятие излишнего мышечного напряжения. - 10 мин. 5. Упражнение с элементами арт-терапии «Кто я?» Цели: эта игра предоставляет возможность каждому ребенку выразить себя с помощью рисования своего автопортрета и рассказа о себе. – 10-12 мин. 6. Упражнение «Избавление от тревог» - релаксация и расслабления. Цель: снятие тревоги, беспокойства, подготовка к ожидаемой стрессовой ситуации. Необходимое время: 5 мин.
----	---	---

Продолжение таблицы 2.10

1	2	3
---	---	---

3.	Занятие «Нет секретов от друзей» - раскрепощение в коллективе, снятие страхов перед коллективом.	1. «Карлики» и «великаны» – подвижная игра на сплочение. – 5 мин. Цель – развитие внимания, реакции. Сплочение коллектива, снятие напряжения. 2. «Что я люблю — чего я не люблю». – игра, направленная на работу со страхом несоответствия ожиданиям окружающих, снятие страха «не такой как все». Цели: У детей всегда должна быть возможность спокойно и открыто говорить о том, что им нравится, а что им не нравится. В ходе-этой игры дети могут выразить свои ощущения и высказать окружающим свою точку зрения. – 10 мин. 3. «Паутина»– игра на сплочение коллектива. Цели: Эта игра помогает детям познакомиться друг с другом и в ходе веселого и приятного общения занять свое место в группе. Поэтому ее хорошо использовать в начале совместной работы. Наряду с этим «Паутина» — прекрасный опыт для прочувствования сплоченности группы. -5 мин. 4. «Спрятанные проблемы» - 10 мин. Цель: Большинство тревожных детей склонны держать в себе тревожные переживания. Эта игра позволит ребенку проявить свои чувства, снизить уровень тревожности. 5. Упражнения на релаксацию и дыхание. «Драка» Цель: расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук. – 5 мин.
4.	Занятие «Рисуем страхи» - работа со страхами.	1. Прошепчи имя! Цели: Эта веселая игра помогает детям сблизиться друг с другом. Игра кажется детям привлекательной и необычной, поскольку говорить в ней можно только шепотом. Она позволяет «задействовать» даже застенчивых детей, так как в ней можно вести себя тихо и незаметно. При этом дети наслаждаются интимностью отношений «один на один», и им.

Продолжение таблицы 2.10

1	2	3
		Она позволяет «задействовать» даже застенчивых детей, так как в ней можно вести себя тихо и незаметно. При этом дети наслаждаются интимностью отношений «один на один», и им становится легче воспринимать свои и чужие ошибки. Когда все уже хорошо знают друг друга и «обыгрывать» имена становится неинтересно, можно использовать и другие варианты игры. Например, можно предложить: «Прошепчите другому на ушко самое прекрасное из того, что вы пережили вчера!», «Прошепчите другому на ушко, что вы делали в эти выходные!» – 5 мин. 2. Рисуем страх - 20 мин. Цель: рисование страха является возможностью напрямую задуматься о страхе, выразить его, а значит, и частично снять. По окончании рисунков проходит беседа с детьми – что значит рисунок, что нужно с ним сделать, как его изменить. 3. Упражнение: «Правда или ложь?». – 10 мин. Цель: усилить групповую сплоченность и создать атмосферу открытости. 4. «Воздушный шарик» – 5 мин. Цель: снять напряжение, успокоить детей.
5.	Занятие «Все мы» - развитие уверенности в себе, сплочение коллектива.	1. «Все мы чем-то похожи» – игра на сплочение и снятие страха «не такой как все» - 10 мин. Цели: В ходе этой игры очень красиво проявляется как своеобразие каждого ребенка, так и общие черты, объединяющие его с другими. Каждого успокаивает мысль о том, что в чем-то он не одинок. Относительный недостаток времени обеспечивает некоторую поверхностность общения, что облегчает участие в игре стеснительных детей. 2. «Ромашка» – 20 мин. Цель – выполнение шуточных заданий по условиям игры

1	2	3
		развивает раскрепощенность. 3. «Корабль и ветер» – упражнение на релаксацию. Цель: настроить группу на рабочий лад, особенно если дети устали. – 5 мин. 4. «Ученик дня» - 10 мин. Цели: Эта игра может стать одним из важнейших событий занятия, потому что «ученик дня» получает признание и дружескую поддержку всего коллектива. С другой стороны, все остальные ученики имеют возможность просто, но ярко выразить дружбу и любовь. Сильная концентрация на положительных моментах в межлических отношениях помогает всем участникам игры развить в себе чувство самоуважения.
6.	Занятие «поговорим» - развитие навыков общения, работа со страхами.	1. Упражнение «Интервью», – сплочение коллектива. – 10 мин. Цель: более тесное знакомство участников группы. Участники разбиваются по парам. Задача – познакомиться друг с другом, поочередно исполняя роль интервьюера. Вы можете спрашивать друг у друга о том, что считаете возможным, интересным и необходимым. 2. «Расскажи свой страх» – работа со страхами. – 15 мин. Цель – проговаривание страха снимает его, дает возможность его проанализировать, открыто познакомиться с ним. 3. «Три, Тринадцать, Тридцать» – подвижная игра. – 5 мин. Цель: игра, которая хорошо развивает внимание и быструю реакцию детей. 4. «Копилка хороших поступков» - игра на развитие чувства самоуважения. -10 мин. Цели: Дети (как и взрослые) нередко не ценят свои успехи и достижения. Вместо этого они предпочитают помнить о своих ошибках и недочетах, считая, что именно они дают импульс для решения новых задач, которые ставит перед ними

Продолжение таблицы 2.10

1	2	3
		жизнь. Поэтому мы предлагаем Вашему вниманию очень важное мероприятие, которое поможет детям завершить школьную неделю приятными переживаниями. 5. «Подарок под елкой» – упражнение на релаксацию. – 5 мин. Цель: расслабление мышц лица, особенно вокруг глаз.
7.	Занятие «5 – любимый» - развитие чувства уверенности	1. Упражнение: «Правда или ложь?». – 5 мин. Цель: усилить групповую сплоченность и создать атмосферу открытости. 2. За что меня любит мама – упражнение на самоутверждение, развитие чувства уверенности в себе. – 10 мин. Цель: повысить значимость ребенка в глазах окружающих. Каждый ребенок поочередно рассказывает всем, за, что его любит мама. 3. Рисуем страхи. – 15 мин. Цель: рисование страха является возможностью напрямую задуматься о страхе, выразить его, а значит, и частично снять. По окончании рисунков проходит беседа с детьми – что значит рисунок, что нужно с ним сделать, как его изменить. 4. «Ученик дня» – упражнение на развитие чувства собственного достоинства. – 12 мин. Продолжаем применять прием с другими участниками группы. (2-3 ученика за занятие). 5. «Дудочка» – 3 мин. Цель: расслабление мышц лица вокруг губ.

8.	Занятие «Я – особенный» - прощание со страхами, развитие чувства уверенности в	1. Упражнение «Я – Алла Пугачева» (название персонажа условное) – 20 мин. Цель: Данное упражнение способствует повышению самооценки и может быть использовано при отработке навыка уверенного поведения.
----	--	---

Окончание таблицы 2.10

1	2	3
	себе.	2. Прощаемся со страхами. – Беседа. Подводим итоги работы. – 10 мин. Цель: выяснить, насколько дети усвоили материал, насколько полезными были проведенные занятия. 3. «Ученик дня» – развитие чувства самоуважения. – (4 человека) – 10 минут. 4. «Звучащая сила» – 5 мин. Цели: Это две короткие разминки, которые придадут детям свежие силы, бодрое настроение и оптимизм. Особенно они полезны в тех ситуациях, когда у детей снижается энергия, когда они устают. Эти разминки мы сопровождаем словами, которые помогут детям в развитии позитивного образа «Я».

2.4 Оценка эффективности программы по снижению уровня школьной тревожности у детей-мигрантов

После проведения программы была организована повторная диагностика уровня школьной тревожности по методике Филлипса. Обобщенные результаты констатирующего и контрольного этапов представлены на рисунке 2.3. и рисунке 2.4.

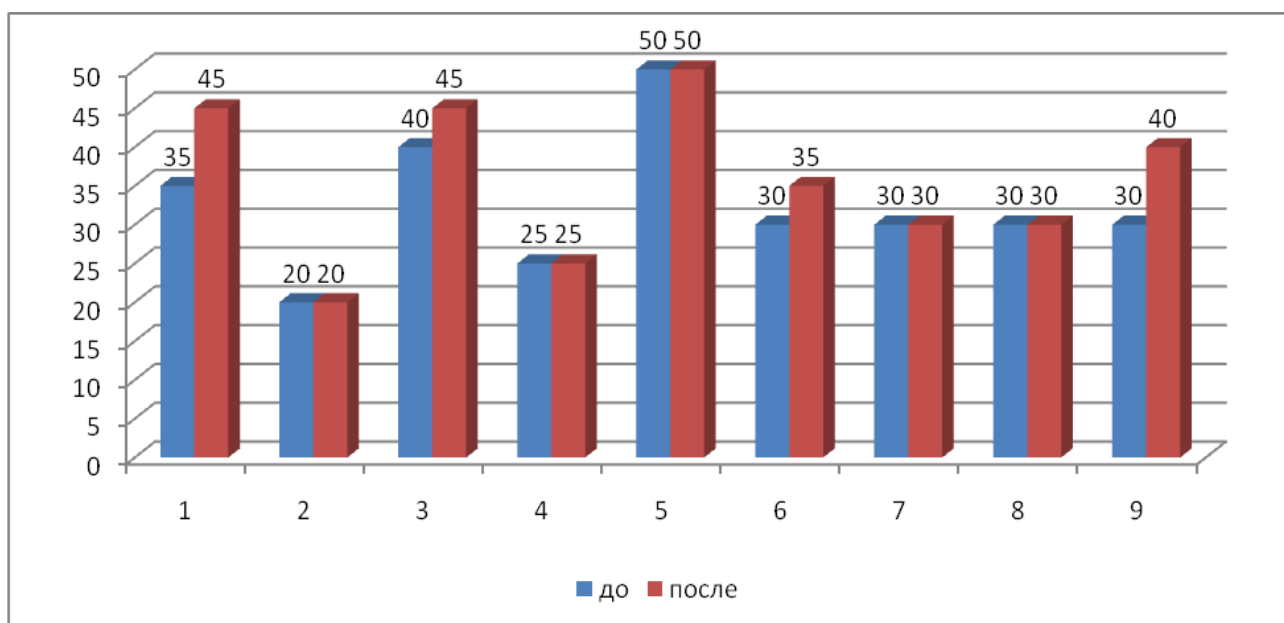


Рис. 2.3 Сравнение выраженности уровня школьной тревожности в контрольной группе, до и после программы

Примечание: 1 – общая тревожность в школе, 2 – переживание социального стресса, 3 – фрустрация потребностей в достижении успеха, 4 – страх самовыражения, 5 – страх ситуации проверки знаний, 6 – страх не соответствовать ожиданиям окружающих, 7 – низкая физиологическая сопротивляемость стрессу, 8 – проблемы и страхи в отношениях с учителями, 9 – общий показатель тревожности

Как видно из представленного графика (рис. 2.3.) значительных изменений в уровне школьной тревожности у детей из контрольной группы, не произошло. Незначительные повышения показателей по шкалам «фрустрация потребности в самовыражении» и «страх не соответствовать ожиданиям окружающих», можно объяснить предстоящими четвертными контрольными и близостью окончания четверти. Как нам кажется, после длительного отдыха в период зимних каникул, эти показатели вернуться к изначальным значениям.

Таким образом, наблюдается положительная динамика по снижению тревожности по каждому из факторов, у детей из экспериментальной группы.

Наибольшая динамика отмечена по фактору «страх самовыражения». В рамках формирующего этапа для детей-мигрантов были созданы условия, в которых они могли рассказать о себе, проявить себя, заявить о себе, не боясь упреков и насмешек со стороны сверстников. Опыт самовыражения оказался успешным, дети почувствовали уверенность в своих силах и возможностях, положительную оценку со стороны своих сверстников.

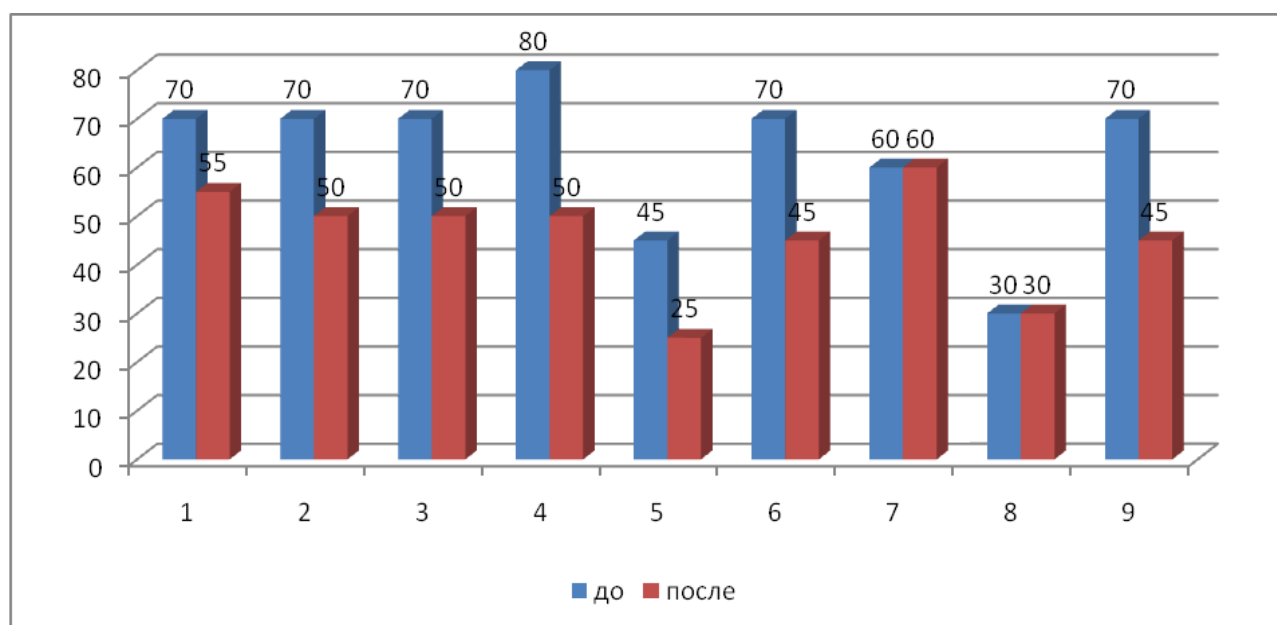


Рис. 2.4 Сравнение выраженности уровня школьной тревожности в экспериментальной группе, до и после программы

Примечание: 1 – общая тревожность в школе, 2 – переживание социального стресса, 3 – фрустрация потребностей в достижении успеха, 4 – страх самовыражения, 5 – страх ситуации проверки знаний, 6 – страх не соответствовать ожиданиям окружающих, 7 – низкая физиологическая сопротивляемость стрессу, 8 – проблемы и страхи в отношениях с учителями, 9 – общий показатель тревожности

В связи с этим же наблюдается снижение тревожности по фактору «страх не соответствовать ожиданиям окружающих». Упражнения на развитие способности действовать в команде способствовали развитию навыков общения у детей-мигрантов и укреплению дружеских взаимоотношений с одноклассниками.

Упражнения на умение расслабляться, снимать страх, проговаривать своих страхи, открыто их, признавать и решать проблему способствовали снижению показателей по фактору «переживания социального стресса» на 20%. Самое главное, что дети перестали воспринимать школу как враждебную социально опасную среду, а научились чувствовать себя частью школьного коллектива и полноправными участниками школьной жизни.

Далее мы проанализируем рисунки детей, полученные по методике «Несуществующее животное», данные представлены в таблицах 2.13.-2.17.

Таблица 2.11

Расположение рисунков на листе, после формирующего эксперимента

Группа	В центре (%)	Вверху (%)	Внизу (%)	Слева (%)	Справа (%)
Контрольная группа	60	20	0	20	0
Экспериментальная группа	60	20	12	0	8

После проведения программы, направленной на снижение школьной тревожности, дети мигранты чаще стали рисовать животное в центре листа (40% до и 60 % после работы). Увеличился процент детей, рисующих животное вверху

листа (на 8 %) Это свидетельствует о стабилизации самооценки у детей из данной группы, более адекватном восприятии себя и своего места в окружающем мире.

Таблица 2.12 Качество линии в рисунках

Группа	Жесткая (%)	Мягкая (%)	Резкая, рваная (%)	Неуверенная (%)
Контрольная группа	25	40	20	15
Экспериментальная группа	20	50	10	20

Анализируя качество линий в рисунках, отметим, что в группе детеймигрантов стали доминировать мягкие и спокойные линии. Дети-мигранты при рисовании плавно ведут линию, что свидетельствует о спокойном и ровном внутреннем состоянии (50%). Однако, увеличилось на 10 %, количество детей рисующих неуверенную, еле заметную линию. Такое изменение замечено в рисунке одного ребенка.

Таблица 2.13 Присутствие деталей головы

Группа	Рога (%)	Перья (%)	Грива/Шерсть (%)	Нет деталей (%)
Контрольная группа	20	20	20	40
Экспериментальная группа	20	25	25	30

В группе детей-мигрантов, после проведения программы по снижению школьной тревожности, увеличилось количество деталей украшения животного, подчеркивания своего внешнего вида (50%). Так же увеличилось на 15 % количество рисунков, не имеющих каких-то деталей самообороны и украшательства. Это может свидетельствовать о снижении уровня психологических защит у детей-мигрантов.

Таблица 2.14 Пропорции и устойчивость фигуры

Группа	Пропорциональные (%)	Слишком маленькие (%)	Слишком большие (%)	Неустойчивые (%)
Контрольная группа	80	10	0	10
Экспериментальная группа	50	20	20	10

После программы по снижению школьной тревожности, дети-мигранты рисуют чаще пропорциональные фигуры (50%), и меньше неустойчивые фигуры (без ног, лап или другой опоры), это отмечено у 10% детей из данной группы. Это может свидетельствовать о повышении уверенности в себе.

Дети-мигранты чаще рисуют нейтральных животных (40%). Снизилось количество рисунков с угрожающими животными (20%). Однако количество рисунков с беззащитными животными не изменилось (40%). Это может говорить о том, что дети-мигранты все еще чувствуют неуверенность, потребность в безопасности.

Таблица 2.15 Характеристика животных

Группа	Угрожающие (%)	Беззащитные (%)	Нейтральные (%)
Контрольная группа	40	20	40
Экспериментальная группа	20	40	40

Таким образом, после проведения программы по снижению школьной тревожности с детьми-мигрантами, их внутреннее психологическое состояние с графологической точки зрения дети из экспериментальной группы показали более высокий процент жесткой (40%) и резкой, рваной линии (20%), что может свидетельствовать о повышенной напряженности, конфликтности, импульсивности и тревожности среди детей-мигрантов. Дети из контрольной группы имеют меньшие показатели по этим характеристикам (жесткая линия - 25%, резкая, рваная - 15%), что может указывать сменилось на более спокойное эмоциональное состояние. Снизилась чувства угрозы или потребности в защите у детей-мигрантов. Повысилась уверенность в себе.

Полученные результаты проверим при помощи статистического критерия Манна-Уитни. Эмпирическое значение U - критерия отражает то, насколько велика зона совпадения между рядами.

Поэтому чем меньше $U_{\text{эмп.}}$, тем более вероятно, что различия достоверны (результаты представлены в таблице 2.18. и 2.19.).

Результат: $U_{\text{эмп.}} = 23.5$. Полученное эмпирическое значение $U_{\text{эмп.}}$ (23.5) находится в зоне незначимости. Это говорит о том, что в контрольной группе нет динамики по показателям тревожности.

Таблица 2.16

Расчеты при помощи критерия Манна-Уитни по методике Филлипса, для контрольной группы

№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
1	40	11.5	37	8.5
2	21	2	20	1
3	43	14	40	11.5
4	25	4	24	3
5	50	16	49	15
6	40	11.5	33	7
7	40	11.5	37	8.5
8	30	6	28	5
Суммы:		76.5		59.5

Таблица 2.17

Результаты статистического выбора критерия Манна-Уитни по методике Филлипса, для экспериментальной группы

№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
1	63	13.5	40.1	5
2	63	13.5	43	7
3	63	13.5	47	8.5
4	80	16	57	10.5
5	47	8.5	40	3.5
6	63	13.5	42	6
7	57	10.5	40	3.5
8	30	2	27	1
Суммы:		91		45

Результат: $U_{\text{эмп}} = 9$. Полученное эмпирическое значение $U_{\text{эмп.}} (9)$ находится в зоне значимости, что говорит о статистически достоверном снижении показателей школьной тревожности у детей-мигрантов.

Различия в показателях тревожности, полученные по результатам использования методики «Несуществующее животное», мы проверили при помощи критерия Фишера. Сравнение проводилось в экспериментальной группе, между показателями до и после проведения программы. Результаты расчетов представлены в таблице 2.20.

Таблица 2.18 Результаты расчета критерия Фишера

Шкала	Значение	Вывод
1	2	3
Расположение в центре листа	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 2,603$	Различия достоверны
Расположение вверху листа	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 2,938$	Различия достоверны
Расположение справа	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 2,209$	Различия достоверны
Расположение слева	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 0,613$	Различия не достоверны
Линия жесткая	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 3,114$	Различия достоверны
Линия мягкая	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 2,310$	Различия достоверны
Линия рваная	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 0,861$	Различия не достоверны
Линия неуверенная	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 3,012$	Различия достоверны
Рога	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 2,918$	Различия достоверны
Перья	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 1,612$	Различия не достоверны

Грива	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 2,982$	Различия достоверны
-------	-----------------------------------	---------------------

Окончание таблицы 2.18

1	2	3
Нет деталей	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 3,401$	Различия достоверны
Пропорциональная	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 3,312$	Различия достоверны
Маленькая	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 1,186$	Различия не достоверны
Большая	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 1,127$	Различия не достоверны
Неустойчивая	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 3,213$	Различия достоверны
Угрожающие	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 2,921$	Различия достоверны
Беззащитные	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 2,605$	Различия достоверны
Нейтральные	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 0,804$	Различия не достоверны

Таким образом, мы можем говорить, что изменения в рисунках детей-мигрантов, характеризующих их тревожное состояние, статистически достоверно.

Таким образом, наша гипотеза подтверждается: разработанная программа по снижению тревожности у детей-мигрантов, окажет влияние на динамику показателей мотивации, а именно: снизятся показатели переживания социального стресса; страха не соответствовать ожиданиям окружающих и страха самовыражения.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проблема тревожности является одной из наиболее актуальных проблем в современной психологии. Среди негативных переживаний человека тревожность

занимает особое место, часто она приводит к снижению работоспособности, продуктивности деятельности, к трудностям в общении. В состоянии тревоги мы, как правило, переживаем не одну эмоцию, а некоторую комбинацию различных эмоций, каждая из которых оказывает влияние на наши социальные взаимоотношения, на наше соматическое состояние, на восприятие, мышление, поведение. При этом следует учитывать, что состояние тревоги у разных людей может вызываться разными эмоциями. Повышенный уровень тревожности у ребенка может свидетельствовать о недостаточной эмоциональной приспособленности к тем или иным социальным ситуациям.

Это порождает общую установку на неуверенность в себе.

Школьная тревожность достаточно широкое понятие, включающее различные аспекты устойчивого школьного неблагополучия. Она выражается в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в классе, в ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны педагогов, сверстников. Ребенок постоянно чувствует собственную неадекватность, неполноценность, неуверен в правильности своего поведения, своих решений. Чувство тревоги в школьном возрасте неизбежно. Однако интенсивность этого переживания не должна превышать индивидуальной для каждого ребенка «критической точки», после которой оно начинает оказывать дезорганизующее, а не мобилизующее влияние.

В рамках работы было выявлено, что у детей-мигрантов часто развивается чувство неполноценности, оказывающее влияние на его поведение.

В рамках практического изучения особенностей школьной тревожности было выявлено, что дети-мигранты наиболее чувствительны по следующим шкалам тревожности: переживание социального стресса, страх не соответствовать ожиданиям окружающих, страх самовыражения.

В связи, с чем разработанная нами программа направлена на решение данных проблем. Результаты контрольного эксперимента подтвердили эффективность предложенных мероприятий, наблюдается положительная динамика по снижению тревожности по каждому из факторов, общий уровень тревожности детей-мигрантов снизился. Таким образом, результаты нашего исследования подчеркивают важность комплексного подхода к поддержке детей-мигрантов, что в свою очередь может привести к более гармоничному развитию и успешной социализации в обществе.

В продолжение данного исследования можно изучить влияние различных культурных факторов на уровень тревожности у детей-мигрантов, а также разработать дополнительные программы, направленные на поддержку их социальной интеграции. Также целесообразно провести сравнительный анализ эффективности различных методов коррекции тревожности в зависимости от возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Кроме того, перспективным направлением является разработка методических рекомендаций для педагогов и психологов, которые помогут в работе с детьми-мигрантами, учитывая их уникальные потребности и особенности. Это поможет включать создание обучающих материалов, проведение семинаров и тренингов для специалистов, а также разработку программ повышения квалификации.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аракелов, Н. Тревожность: методы ее диагностики и коррекции /

- Н. Аракелов, Н. Шишакова. // Вестник МУ, сер. Психология. – 1998. – № 1. – С. 38-54.
2. Аракелов, Н. Е. Психофизиологический метод оценки тревожности / Н. Е. Аракелов, Е. Е. Лысенко // Психологический журнал – 1997. – № 2. – С. 23-38.
 3. Бороздина, Л. В. Увеличение индекса тревожности при расхождении уровней самооценки и притязаний /Л. В. Бороздина, Е. А. Залученова // Вопросы психологии. – 1993. – № 1. – С. 14-23.
 4. Булаев Д. Ю. Исследование связи адаптации и субъективной оценки самоконтроля младших школьников / Д. Ю. Булаев, Т. Н. Сахарова // Казанский педагогический журнал. – 2021. – № 3. – С. 190-195.
 5. Гречихин, С.С. Креативная педагогика в образовательной деятельности / С. С. гречихин // АНИ: педагогика и психология. – 2020. – № 4(33). – С. 87-89.
 6. Ермолаева, М. В. Психология развития / М. В. Ермолаева. – Москва : Московский психолого-социальный институт ; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000. – 336 с.
 7. Если ваш ребенок не такой, как другие / под ред. О. И. Волжиной. – Москва : НИИ Семьи, 2007. – 180 с.
 8. Зайнитдинова, А.Ф. Соотношение речевых умений и коммуникативных универсальных учебных действий школьников / А. Ф. Зайнитдинова // Вестник магистратуры. – 2022. – № 2-2(125). – С. 103-104.
 9. Зак, А. З. Характеристики освоения универсальных учебных действий младшими школьниками / А. З. Зак // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2024. – № 2-2 (89). – С. 83-89.
 10. Захаров, А. И. Как помочь нашим детям избавиться от страха / А. И. Захаров. – Санкт-Петербург : Гиппократ, 1995. – 128 с.

11. Иванова, В. Н. Индикаторы сформированности коммуникативных универсальных учебных действий обучающихся основной школы / В. Н. Иванов // Скиф. – 2021. – № 11(63). – С. 70-74.
12. Иванова, В. Н. Коммуникативные универсальные учебные действия, формы взаимодействия обучающихся школы / В. Н. Иванов, О. А. Штырбу // Скиф. – 2022. – № 6(70). – С. 141-147.
13. Иващенко, Т. А. Теоретический анализ дефиниции «креативная педагогика» / Т. А. Иващенко, Е. С. Двойникова // Вестник Майкопского государственного технологического университета. – 2023. – № 3. – С. 58-65.
14. Князева, Е. Н. Креативные практики образования для устойчивого будущего / Е. Н. Князева // Философия. Журнал высшей школы экономики. – 2023. – № 3. – С. 129-151.
15. Козлова, Е. В. Тревога – как одна из основных проблем, возникающих у ребенка в процессе социализации / Е. В. Козлова // Теоретические и прикладные проблемы психологии: сборник статей. – Ставрополь, 1997. – 360 с.
16. Конова, И. А. Формирование коммуникативных универсальных учебных действий средствами надпредметного курса «мир деятельности» / И. А. Конова // Актуальные проблемы педагогики и психологии. – 2022. – № 8. – С. 17-27.
17. Костина, Л. М. Игровая терапия с тревожными детьми / Л. М. Костина. – Санкт-Петербург : Речь, 2003. – 134 с.
18. Кочубей, Б. Лики и маски тревоги / Б. Кочубей, Е. Новикова // Воспитание школьника – 1990. – № 6. – С. 36-38.
19. Крюкова, С. В. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь: практическое пособие / С. В. Крюков, Н. П. Слободняк. – Москва : Генезис. – 2015. – 315 с.

20. Мантрова, М. С. К вопросу духовно-нравственного воспитания младших школьников / М. С. Матрова // КНЖ. – 2020. – № 3(32). – С. 51-54.
21. Маткаримова, М. Психологические характеристики в процессе обучения обучающихся младших классов / М. Маткаримова // ОИИ. – 2021. – № 8/S. – С. 315-319.
22. Микляева, А. В. Школьная тревожность: диагностика, коррекция, развитие / А. В. Микляева, П. В. Румяецква. – Санкт-Петербург : Речь, 2014. – 321 с.
23. Намсараева, Д. Н. Формирование коммуникативных универсальных учебных действий у младших школьников в условиях учебного сотрудничества / Д. Н. Намсараева // Экономика и социум. – 2020. – № 3(70). – С. 424-426.
24. Ольхова, А. В. Методика формирования общественных ценностей младших школьников во внеурочной деятельности общекультурного направления / А. В. Ольхова, Б. В. Сергеева // Концепт. – 2019. – № 3. – С. 74-85.
25. Пасынкова, Н. Б. Связь уровня тревожности подростков с эффективностью их интеллектуальной деятельности / Н. Б. Пасынкова // Психологический журнал. – 1996. – № 1. – С. 36-48.
26. Поздеева, С. И. Учебная дискуссия в начальной школе как форма развития коммуникативных универсальных учебных действий / С. И. Поздеева // ЧиО. – 2019. – № 1(58). – С. 81-85.
27. Прихожан, А. М. Причины, профилактика и преодоление тревожности / А. М. Прихожан // Психологическая наука и образование. – 1998. – № 2. – С. 89-96.

28. Прихожан, А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А. М. Прихожина. – Москва : МПСИ ; Воронеж : Издательство НПО «МОДЭК», 2000. – 304 с.
29. Раджабова, Ф. Т. Формирование универсальных учебных действий у учеников начальных классов / Ф. Т. Раджабова // Достижения науки и образования. – 2020. – № 2(56). – С. 28-30.
30. Савина, Е. Тревожные дети / Е. Савина // Дошкольное воспитание. – 1996. – № 4. – С. 16-25.
31. Сайфуллина, Г. Ф. Развитие личностных учебных универсальных действий у младших школьников / Г. Ф. Сайфулина, С. Б. Седова, А. В. Малолеткова, С. Г. Усманова // МНКО. – 2021. – № 1 (86). – 283-285.
32. Стрелкова, Л. П. Войди в Тридесятое царство : учеб.-метод. пособие для дет. дошк. учреждений и нач. шк., В 3 кн. Кн. 1. – Москва : Новая шк., 1995. – 128 с.
33. Субботкина, З. Н. Проблемы активизации мыслительной деятельности обучающихся и их решения / З. Н. Субботина // Достижения науки и образования. – 2020. – № 16(70). – С. 51-53.
34. Суздалева, Е. Ю. Актуальность поликультурного воспитания детей младшего школьного возраста / Е. Ю. Суздалева, С. В. Шедина // Проблемы педагогики. – 2019. – № 1(40). – С. 11-13.
35. Хухлаева, О. В. Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры, упражнения, сказки / О. В. Хухлаева. – Москва : Проспект, 2003. – 128 с.
36. Чистякова, М. Н. Психогимнастика / М. Н. Чистякова ; под ред. М. И. Буянова. – 2-е изд. – Москва : Инфра-М, 1995. – 160 с.

37. Яковлева, Ю. Ю. Проблемы сформированности коммуникативных универсальных учебных действий младших школьников / Ю. Ю. Яковлева, И. Н. Емельянова // Вестник науки. – 2023. – № 11(68). – С. 576-584.

38. Якунина, В. Ю. Особенности использования интерактивных средств обучения в процессе развития универсальных учебных действий у младших школьников в педагогической теории / В. Ю. Яковлева // Инновационная наука. – 2021. – № 12-1. – С. 114-116.

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Факультет психологии

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы Психологическое
консультирование

Выпускающая кафедра психологии

РЕЦЕНЗИЯ

на выпускную квалификационную работу

Студентки Шуваровой Аллы Владимировны группы у351-пк

(Ф.И.О. полностью)

на тему «Разработка и апробация программы по снижению школьной
тревожности детей-мигрантов младшего школьного возраста»

(полное наименование темы согласно приказу)

Выпускная квалификационная работа бакалавра выполнена на 72 страницах, не
содержит приложения.

1. Актуальность, новизна и практическая значимость темы: в последние десятилетия миграция стала одной из ключевых социальных, экономических и культурных тенденций, затрагивающих множество стран, включая Россию. Одной из актуальных проблем в контексте данной динамики является адаптация детей-мигрантов к новым образовательным и социальным условиям. Особое внимание стоит уделить снижению тревожности, с которой сталкиваются дети, находящиеся в процессе миграции, особенно в младшем школьном возрасте. Научная новизна заключается в результатах исследования школьной тревожности детей-мигрантов младшего школьного возраста и разработке рекомендованной программы по ее снижению. Практическая значимость исследовательской работы состоит в том, что его результаты могут быть использованы для разработки эффективных методик и программ по снижению тревожности у детей-мигрантов. Это поможет улучшить психологическое состояние и адаптацию детей-мигрантов в обществе, а также повысить их успехи в учебе и социализации.

2. Логическая последовательность: структура работы хорошо сбалансирована, изложение материала логично.

3. Аргументированность и конкретность выводов и предложений: по итогам содержания работы, непосредственно в тексте, были предложены выводы, как теоретического, так и практического характера.

4. Полнота проработки литературных источников: автором проведен анализ научных статей, перечислены ученые-исследователи, которые занимались изучением школьной тревожности детей-мигрантов младшего школьного возраста. По содержанию теоретической части работы, можно судить о том, что автор действительно проанализировал научную литературу по заявленной теме.

5. Качество общего оформления работы, таблиц, иллюстраций, графиков:

оформление работы соответствует методическим рекомендациям.

6. Положительные стороны работы: убедительно представлены по результатам проведенного исследования практические разработки, а именно программа по снижению школьной тревожности детей-мигрантов младшего школьного возраста.

7. Недостатки работы: существенных недостатков не выявлено.

8. Оценка сформированности компетенций УК-1, УК-2, УК-3, УК-4, УК-5, УК-7, УК-10, УК-11, ОПК-2, ОПК-5, ОПК-6, ОПК-8, ОПК-9, ПК-1, ПК-2, ПК-3, ПК-4, ПК-5, ПК-6, отработанных обучающимся при работе над темой выпускной квалификационной работы: в целом работа свидетельствует о способности автора излагать выявленные им теоретические данные и экспериментальные результаты, что может рассматриваться как определенная степень сформированности универсальных, общекультурных и профессиональных компетенций, соответствующих квалификации бакалавра

9. Какие предложения целесообразно внедрить в практику: результаты психологического исследования, а также составленную программу по снижению школьной тревожности детей-мигрантов младшего школьного возраста.

10. Выпускная квалификационная работа соответствует (не соответствует) всем установленным требованиям к выпускным квалификационным работам и может быть (не может быть) рекомендована к защите на заседании Государственной экзаменационной комиссии.

Работа заслуживает оценки «отлично», а ее автор заслуживает присвоения
(оценка прописью)
квалификации бакалавр.

Рецензент выпускной квалификационной работы Тихонович Татьяна Юрьевна,
доцент кафедры психологии, кандидат психологических наук, КГПУ
им. В.П. Астафьева

(Ф.И.О (полностью), должность, ученая степень, ученое звание, место работы)

«17» марта 2025г.

С рецензией ознакомлен
21.03.2025 г. Шуваров А В



(подпись рецензента)

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Факультет психологии

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы Психологическое
консультирование

Выпускающая кафедра психологии

ОТЗЫВ

на выпускную квалификационную работу

Студента(ки) Шуваровой Аллы Владимировны группы у351-пк
(Ф.И.О. полностью)

на тему «Разработка и апробация программы по снижению школьной
тревожности детей-мигрантов младшего школьного возраста»
(наименование темы согласно приказу)

Выпускная квалификационная работа бакалавра выполнена на 72 страницах, не
содержит приложения.

1. Актуальность и значимость темы: тема, выбранная автором для исследования, является актуальной как с теоретической, так и с практической точки зрения, что в достаточной степени обосновано как во введении к данной работе, так и в ее содержании. Актуальность проблемы исследования обусловлена необходимостью изучения адаптации детей-мигрантов к новым образовательным и социальным условиям, т.к. в последние десятилетия миграция стала одной из ключевых социальных, экономических и культурных тенденций, затрагивающих множество стран, включая Россию. Особое внимание стоит уделить снижению тревожности, с которой сталкиваются дети, находящиеся в процессе миграции, особенно в младшем школьном возрасте. Практическая значимость исследовательской работы состоит в том, что ее результаты могут быть использованы для разработки эффективных методик и программ по снижению тревожности у детей-мигрантов. Это поможет улучшить психологическое состояние и адаптацию детей-мигрантов в обществе, а также повысить их успехи в учебе и социализации.

2. Логическая последовательность: работа соответствует заявленной теме исследования и выполнена, посредством последовательного решения задач поставленных в начале работы. По содержанию работы можно судить о том, что автор действительно проанализировал современную научную литературу, а также провел анализ школьной тревожности детей-мигрантов младшего школьного возраста. В работе дается логичное и последовательное исследование о понятиях и сущности школьной тревожности, особенностей детей-мигрантов, характеристики младшего школьного возраста.

3. Аргументированность и конкретность выводов и предложений: по итогам выпускной квалификационной работы были сделаны аргументированные выводы об особенностях школьной тревожности детей-мигрантов младшего школьного

возраст, а также разработана рекомендованная программа по ее снижению.

4. Полнота проработки литературных источников: в работе использованы научные труды ученых, которые представляют собой достаточную научную основу. Выпускная квалификационная работа написана научным языком, содержит сноски на использованные при ее написании источники, являясь доступной по изложению.

5. Качество общего оформления работы, таблиц, иллюстраций, приложений, графиков: оформление выпускной квалификационной работы осуществлено в соответствии с предъявленными требованиями, библиографический список составлен верно и является актуальным для анализа данной проблемы.

6. Положительные стороны работы: среди основных положительных черт работы следует отметить хорошую подборку материала для изучения, проведение самостоятельного анализа ряда теоретических и практических вопросов школьной тревожности детей-мигрантов младшего школьного возраста. Достоинством работы выступает составленная автором программа по снижению школьной тревожности детей-мигрантов младшего школьного возраста.

7. Уровень самостоятельности при работе над темой выпускной квалификационной работы: Шуварова А.В. проявила себя, как старательный студент, с интересом и ответственностью подойдя к выполнению выпускной квалификационной работы. Отличительная особенность Аллы Владимировны – проведение самостоятельного анализа ряда теоретических и практических вопросов.

8. Недостатки работы: существенных недостатков в работе не выявлено. Как пожелание, не бояться использовать зарубежные источники в работе для комплексного понимания обозначенной проблемы изучения школьной тревожности детей младшего школьного возраста.

9. Оценка сформированности компетенций УК-1, УК-2, УК-3, УК-4, УК-5, УК-7, УК-10, УК-11, ОПК-2, ОПК-5, ОПК-6, ОПК-8, ОПК-9, ПК-1, ПК-2, ПК-3, ПК-4, ПК-5, ПК-6, отработанных обучающимся при работе над темой выпускной квалификационной работы: содержание выполненной работы подтверждает способность автора анализировать, выявленные им теоретические данные и экспериментальные результаты, что может соответствовать сформированности универсальных, общекультурных и профессиональных компетенций, соответствующих квалификации бакалавра.

10. Выпускная квалификационная работа соответствует (не соответствует) установленным требованиям к выпускным квалификационным работам и может быть (не может быть) рекомендована к защите на заседании Государственной экзаменационной комиссии. Работа заслуживает оценки «отлично».

(оценка прописью)

Руководитель выпускной квалификационной работы Дулинец Галина Геннадьевна,
доцент кафедры психологии, кандидат психологических наук
(Ф.И.О. должность, ученая степень, ученое звание)

« 20 » марта 2025 г.


(подпись руководителя)

с отзывом о замечаниях Шуварова А.В.
21.03.2025

Обработан файл: **Шуварова, диплом, 03.03.25.doc.**

Год публикации: 2025.

Оценка оригинальности документа - 69.39%

Просмотр заимствований в документе

Время выполнения: 57 секунд

Шуварова А.В.
21.03.2025. 

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Согласие

выпускника на размещение выпускной квалификационной работы в электронно-библиотечной
системе АНО ВО СИБУП

1. Я, Шуварова Анна Владимировна

(фамилия, имя, отчество полностью)

студент (ка) группы уз51-18 факультета психологии Автономной некоммерческой организации
высшего образования «Сибирский институт бизнеса, управления и психологии» (далее – АНО ВО
СИБУП), разрешаю АНО ВО СИБУП воспроизводить и размещать (доводить до всеобщего
сведения) в полном объеме написанную мною в рамках выполнения образовательной программы
выпускную квалификационную работу бакалавра на тему

Разработке и апробации программы по
системной икационной прототипности
земель-инициатив икационной икационной возроси

(наименование работы)

в открытом доступе в электронно-библиотечной системе, таким образом, чтобы любой
пользователь данного портала мог получить доступ к выпускной квалификационной работе из
любого места и в любое время по собственному выбору, в течение всего срока действия
исключительного права на выпускную квалификационную работу.

2. Я подтверждаю, что выпускная квалификационная работа написана мною лично, в
соответствии с правилами академической этики и не нарушает авторских прав иных лиц.

«21» 03 2025г.


(подпись)

Муниципальное автономное общеобразовательное
учреждение «Средняя школа № 81»
Юридический адрес: 660050, Россия,
г. Красноярск, пер. Маяковского, 9
Тел, факс: 8(391)260-50-27
e-mail: shc81@mailkrsk.ru

Ректору АНО ВО СИБУП
В.Ф. Забуга

ЗАЯВКА

Организация просит направить студента Шуварову Аллу Владимировну группы У351-пк для проведения исследования на тему «Разработка и апробация программы по снижению школьной тревожности детей-мигрантов младшего школьного возраста».

Директор МАОУ СШ № 81



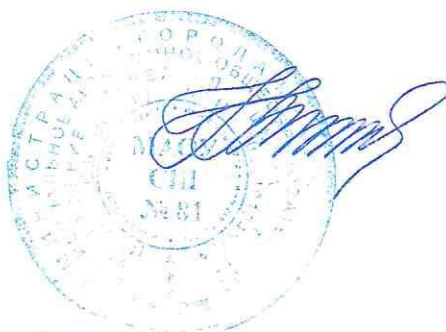
Назаренко Т.К.

Муниципальное автономное общеобразовательное
учреждение «Средняя школа № 81»
Юридический адрес: 660050, Россия,
г. Красноярск, пер. Маяковского, 9
Тел, факс: 8(391)260-50-27
e-mail: shc81@mailkrsk.ru

АКТ ВНЕДРЕНИЯ

Результаты выпускной квалификационной работы Шуваровой Аллы Владимировны студента группы У351-пк по теме: «Разработка и апробация программы по снижению школьной тревожности детей-мигрантов младшего школьного возраста» внедрены в деятельность организации. Материалы будут использованы педагогом-психологом в рамках работы с детьми-мигрантами и детьми, имеющими миграционную историю в работе внеурочной деятельности.

Директор МАОУ СШ № 81



Назаренко Т.К.