**Тревожность детей младшего школьного возраста**

**с разным уровнем самооценки**

**Введение**

**Актуальность исследования**. Вопрос проявления тревожности у учащихся младшего школьного возраста является достаточно важным вопросом, который беспокоит многих педагогов и ученых. Согласно исследованиям многих педагогов, психологов, в том числе, Г.А. Коджаспировой, А.А. Люблинской, В.С. Мухиной, И.Н. Полянской, Т.А. Ткаченков, Д. Б. Эльконина, именно в младшем школьном возрасте у детей выявляется наиболее высокий уровень тревожности, ведь в данном возрасте ребенок впервые идет в школу, происходят изменения в окружающем мире ребенка, меняется его режим дня, его окружение. Все это не может не влиять на уровень развития самооценки младших школьников.

Высокий уровень тревожности оказывает негативное влияние на психическое здоровье ребенка младшего школьного возраста, и, в дальнейшем даже может стать чертой личности. Тревожность отпечатывается на всех сферах жизнедеятельности младшего школьника. Тревожные дети являются неуверенными в себе детьми, с неустойчивой самооценкой, такие дети редко инициируют деятельность, чтобы не встретиться с возможными неудачами. Тревожность, как фактор эмоциональной нестабильности, является дезадаптивным моментом, что препятствует развитию эмоционально–волевой, познавательной сфер и становлению эмоционально–личностных образований. Младший школьный возраст является особо опасным в этом отношении, поскольку именно данный возраст сопровождается кризисом развития и сменой социальной ситуации – ребенок начинает учиться в школе, меняется его окружение, режим дня. Следовательно, необходимостью изучения аспектов взаимосвязи школьной тревожности и самооценки детей младшего школьного возраста и выявления уровня тревожности у младших школьников с разным уровнем самооценки обусловлена актуальность данного исследования.

**Понятия «самооценка», «тревожность» в психолого-педагогической литературе**

В настоящее время вопрос изучения феномена тревожности у детей младшего школьного возраста стоит достаточно остро. Тревожные состояния в детском возрасте имеют невротическую природу и, как следствие будут негативно сказываться на личностной, эмоционально-волевой, а также познавательной сферах ребенка. Этой теме посвящено большое количество работ в области психологии, педагогики, социологии и медицины, особенно за рубежом. Однако в отечественной психологии этой проблеме посвящено небольшое количество разработок – среди них можно отметить работы В. Н. Астапова, Г. Ш. Габдреевой, А. И. Захарова, Л. М. Костиной, И. А. Мусиной, А. М. Прихожан, К. Р. Сидорова.

В психологической литературе существуют различные подходы к определению термина «тревожность». Психологический словарь, определяет это понятие как «личностную черту, проявляющуюся в легком и частом возникновении состояний тревоги» [22; 365], тогда как словарь практического психолога трактует понятие тревожности как «готовность к страху, обеспечивающее в ситуации опасности реакцию на страх» [16; 134]. А философская энциклопедия рассматривает понятие тревожности как «вполне оправданное чувство страха» [24].

Ю.П. Галактионова указывала на то, что «тревожность возникает лишь в том случае, когда индивидуумы чувствуют, что они не в состоянии справиться с предъявляемыми им требованиями или сталкиваются с угрозой для их благополучия» [7; 43].

Самооценка как отношение ребенка к своим возможностям, результатам деятельности, личностным качествам не заложена в нем, как и все в младшем школьном возрасте, она еще только формируется и поэтому зависит от правильной постановки воспитания и всей воспитательной деятельности. И задача педагога, да и вообще взрослого человека – помочь и всячески способствовать формированию правильной самооценки. Самооценка представляет собой системообразующий компонент «Я – концепции».

Самооценка выделяется среди ряда важнейших навыков в государственном образовательном стандарте дошкольного общего образования. Самооценка, по мнению Г.А. Цукермана – «это оценка самого себя, своих достижений и недостатков» [22; 39].

В основе самооценки лежит «контроль» и «оценка» – важнейшие компоненты жизнедеятельности, которые помогают ребенку осмыслить изученное, утвердиться в правильности своих знаний и умений, понять зависимость результатов учения от вложенного труда, постепенно овладеть приемами контроля и критериями оценки. В психолого–педагогической литературе термин «самооценка» достаточно широко трактуют и зачастую соотносят с такими категориями, как категория «самосознания» и «самовоспитания».

Выделяют следующие виды самооценки:

Личностная самооценка – данный вид самооценки является отношением человека к таким качествам, как свои способности, возможности, личные качества, а также внешний вид. Благодаря личностной самооценке, возможно определить уровень удовлетворенности самим собой исходя из количественной оценки этого уровня.

Благодаря адекватной самооценке, человек относится к себе критически, умея грамотно соотнести свои силы с задачами различной трудности и требованиями тех людей, которые его окружают. Наличие адекватной самооценки является необходимым условием формирования личности, и чем более адекватной является самооценка, тем более низким у человека является уровень тревожности [15; 55].

Неадекватная самооценка подтверждает факт наличия не объективной оценки человеком самого себя, его мнение о себе не сходится с мнением о нем окружающих людей. Неадекватная самооценка бывает завышенной и заниженной.

Прогностическая самооценка позволяет оценить свои возможности, определить свое отношение к ним.

Ретроспективная оценка (самооценка) является оценкой достигнутых уровней развития, итогов деятельности, последствий поступков [14; 68].

Самооценка, по мнению В.А. Сластенина, имеет следующие основные функции:

1) констатирующую (что из изученного материала я знаю хорошо, а что недостаточно);

2) мобилизационно–побудительную (мне многое удалось в работе / учебе, но в этом вопросе я разобрался не до конца);

3) проектировочную (чтобы не испытывать затруднение в дальнейшей работе / учебе, я обязательно должен сделать…) [17; 78].

Стоит отметить, что от самооценки зависят взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам. У детей младшего школьного возраста бывает адекватная, заниженная и завышенная самооценка. Это отражается и на процессе воспитания. Дети с заниженной самооценкой, тревожные дети часто не проверяют собственную работу, чтобы исправить ошибки, боятся проявлять инициативу, идти вперед. Они заранее уверены в отрицательном результате. Дети с завышенной самооценкой, часто убеждены в безошибочности своей работы и считают себя во всем правыми и лучшими.

Важность самооценки состоит не только в том, что она позволяет увидеть человеку сильные и слабые стороны своей работы, но и в том, что в основе осмысления этих результатов он получает возможность выстроить собственную программу дальнейшей деятельности [13; 72].

Формирование уровня самооценки сильно зависит от уровня сформированности тревожности ребенка. Проблема исследования взаимосвязи формирования самооценки и тревожности продолжает быть одной из наиболее интересных, актуальных, и, в то же время, недостаточно изученных проблем на протяжении вот уже не одного десятилетия.

Самооценка и тревожность тесно взаимосвязаны*.* Обучая детей различным приемам совладания с тревожностью, мы тем самым воспитываем у них способность к самооценке. Это следует учитывать, организуя соответствующим образом деятельность детей с первых дней пребывания в школе.

М.В. Смирнова настаивает на мнении о том, что тревожность является «переживанием эмоционального дискомфорта, что связано с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности» [18; 70].

 Принято различать тревожность как эмоциональное состояние и как устойчивое свойство, черту личности или темперамента.

Согласно мнению А.Г. Асмолова, «тревожность является постоянно или ситуативно проявляемым свойством человека приходить в состоянии повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях» [2; 80].

Таким образом, самооценка – это оценка самого себя, своих достижений и недостатков. В основе самооценки лежит «контроль» и «оценка» – важнейшие компоненты жизнедеятельности. Формирование уровня самооценки сильно зависит от уровня сформированности тревожности ребенка, и чем более адекватной является самооценка, тем более низким у человека является уровень тревожности.

**1.2. Критерии возникновения тревожности у детей младшего школьного возраста с разным уровнем самооценки**

Младший школьный возраст играет особую роль в развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения.

Данный этап охватывает период жизни ребенка от 6 до 9 лет. В данный период совершенствуется работа всех анализаторов, происходит развитие и функциональная дифференциация отдельных участков коры головного мозга, развиваются связи между ними и органами движения, прежде всего рук [1; 19].

Период младшего школьного возраста – это период высокой чувствительности, сензитивности ребенка к воспитательным воздействиям и влиянию социальной среды. В младшем школьном возрасте в процессе обучения формируется личность человека.

Формируются в младшем школьном возрасте и социальные представления морального плана. Постепенно происходит переход от импульсивного, ситуативного поведения к поведению, опосредованному правилами и нормами. Дети активно обращаются к правилам, регулируя свои отношения со сверстниками. Младшие школьники уже различают хорошие и плохие поступки, имеют представление о добре и зле и могут привести соответствующие конкретные примеры из личного опыта и литературы. В оценке сверстников они достаточно категоричны и требовательны, в отношении собственного поведения более снисходительны и недостаточно объективны [15; 50].

Расширяются интеллектуальные возможности детей. По своим характеристикам головной мозг ребенка младшего школьного возраста приближается к показателям мозга взрослого человека. В процессе воспитания ребенок овладевает предметными действиями и речью, учится самостоятельному решению сначала простых, затем сложных задач, а также пониманию требований, предъявляемых взрослыми, и действовать в соответствии с ними. Развитие мышления выражается в постепенном расширении содержания мысли, в последовательном возникновении форм и способов мыслительной деятельности и изменении их по мере общего формирования личности. Одновременно у ребенка усиливаются и побуждения к мыслительной деятельности – познавательные интересы. Мышление развивается на протяжении всей жизни человека в процессе его деятельности [2; 59].

Данный возрастной период характеризуется появлением избирательного отношения к сверстникам и определенных требований к его личным качествам. Наличие социальной направленности личности ребенка является одной из предпосылок усвоения им тех требований, которые ему предъявляются со стороны детского коллектива. При помощи становления у детей старшего дошкольного возраста общественной направленности, они начинают активно стремиться отыскать свое место в коллективе, получить авторитет среди сверстников и их уважение – таким образом происходит развитие межличностных взаимоотношений [2; 62].

Все вышесказанное является почвой для благоприятных условий формирования и развития у ребенка общих способностей, определенный уровень которых является предпосылкой для последующего развития самооценки.

Но зачастую дети в данном возрасте имеют такие качества, как боязливость, робость, тревожность.

Для современного общества, согласно многим исследованиям, типичной является ситуация социальной депрекции, иными словами, ситуация лишения, ограничения, недостаточности тех или иных условий, что так важны для гармоничного развития каждого ребенка. Так, психологическое самоощущение многих детей, поступающих в школу, характеризуется такими особенностями, как нехватка любви, теплых надежных отношений в семье, отсутствием эмоциональной привязанности. Тревожность, согласно многочисленным практическим исследованиям, надежно коррелирует с самооценкой у детей младшего школьного возраста.

До настоящего времени еще не выработано определенной точки зрения на причины возникновения тревожности в младшем школьном возрасте. Согласно многочисленным исследованиям, в дошкольном и младшем школьном возрасте ключевая причина тревожности состоит в нарушении детско-родительских отношений. В школе тревожному ребенку свойственно напряженно вглядываться во все, что находится вокруг, робко, здороваться и тихонько усаживаться на краешек ближайшего стула. Такой ребенок внутренне ожидает каких–либо неприятностей [5; 45].

Школьная тревожность у ребенка проявляется в тех случаях, когда он пишет контрольные работы хуже классных или домашних, и отвечает у доски хуже, чем с места), повышенной утомляемости при отсутствии для этого объективных медицинских показаний, конфликт со сверстниками и т.д. Необходимо учитывать и понимать основные причины возникновения тревожности в младшем школьном возрасте, поскольку, не зная их, невозможно разобраться в том, что происходит с ребенком, каковы истинные мотивы его поступков.

Тревожных детей в школе имеется достаточно большое количество, и работать с ними зачастую более трудно, труднее, чем с другими категориями «проблемных» детей, потому что и гиперактивные, и агрессивные дети пребывают всегда на виду, их темперамент делает их видными, заметными, а тревожные дети, как правило, стараются держать свои проблемы при себе. Их отличительная черта – чрезмерное беспокойство, при этом, часто такие дети боятся не самого события, а его предчувствия. Они внутренне ожидают, что «все пойдет не так». Следовательно, зачастую такие дети не играют в новые игры, и боятся приступать к новым видам деятельности. У них высокие требования к себе, уровень их самокритики очень высок. Их «отличительной чертой, согласно многочисленным исследованиям, является то, что такие дети более чем другие, нуждаются в поощрении, одобрении взрослых во всех делах» [12; 48].

Следовательно, такие дети обладают пониженной самооценкой. Далее проанализируем критерии адекватной самооценки, к достижению которой должны стремиться такие дети.

Ребенок, согласно многочисленным исследованиям, в том числе Ю. П. Галактионовой, владеет адекватной самооценкой, если умеет:

– сознательно подчинять свои действия комплексу требований (правил); изменять (сохранять) состав действий в изменившихся условиях деятельности;

– планировать состав действий, определяя субъективные трудности;

– сличать действия с образцом, заданным через систему условий или материально [7; 40].

Самооценка позволяет увидеть сильные и слабые стороны своей работы и выстроить на основе осмысления их результатов собственную программу дальнейшей деятельности.

Самооценка не остается стабильной и, в зависимости от успехов в деятельности, возрастных факторов, имеет тенденцию меняться.

Для развития адекватной самооценки и чувства компетентности необходимо создавать в классе атмосферу психологического комфорта и поддержки. Оценивая деятельность детей, педагог должен давать соответствующие пояснения, доносить свои положительные ожидания до каждого ученика, создавать положительный эмоциональный фон при любой, даже низкой оценке.

Для сформированности самооценки можно выделить следующие уровни:

1. Адекватно-ретроспективная (знаю). На данном уровне ребенок умеет самостоятельно оценивать действия и содержательно обосновывать правильность и ошибочность результата, соотнося со схемой действий.

2. Потенциально адекватная прогностическая оценка (знаю, умею). Приступая к решению новой задачи, может с помощью учителя, взрослого оценивать свои возможности в ее решении, учитывая изменения способов действий.

3. Актуально-адекватная, прогностическая оценка (знаю, умею, предвижу результат). Приступая к решению новой задачи, ребенок может самостоятельно оценивать свои возможности в ее решении, учитывая изменения способов действий.

Методик, изучающих взаимосвязь самооценки с тревожностью, существует несколько. Наиболее простым инструментом можно считать знакомую многим методику цветовых дорожек или светофора.

1. Цветовые дорожки позволяют ребенку, пользуясь цветными карандашами, самостоятельно оценить, насколько он понял материал, может ли выполнить задание, уверенно ли чувствует себя при ответе на вопрос. Так, красный цвет – это сигнал тревоги: «я этого не могу, мне трудно», желтый – неуверенности: «я не совсем в этом разобрался», зеленый – благополучия: «мне все ясно, я с этим справлюсь» [18; 45].

Автором еще одной методики, что необходима для формирования самооценки, является Н.Г. Лусканова. Данная методика называется «Линеечки», либо «Лесенка», или пятиуровневая шкала. После выполнения определенной работы – чтения, рисования, аппликации, дети, вместе с воспитателем, оценивают свой результат по пятиуровневой шкале [25].

Методика: «Древо творчества». Данная методика используется для рефлексии собственной деятельности в течение всего дня. У детей имеется наглядный материал: ствол яблони, отдельно вырезанные листочки, цветы, яблоки, рядом с которым указаны критерии оценивания. Яблоко – день прошел плодотворно, лист – пропащий день, цветы – неплохо. При подведении итогов дня, дети выбирают и прикрепляют на ствол яблони или яблоко, или лист, или цветок. В поле зрения педагога находятся все дети. По собственному желанию дети комментируют свой выбор. Педагогом фиксируются результаты тех детей, которые для оценки своей работы выбрали лист, к таковым зачастую относятся дети тревожные. Планируется коррекционная работа [25].

Имеются педагогические приемы, помогающие формировать адекватную самооценку младших школьников в начальной школе [24]:

1) Прием «волшебной линеечки» (изобретение оценочных шкал школьниками);

2) Прием «прогностическая оценка» (оценка своих возможностей для решения той или иной задачи);

3) Прием «задание-ловушка» (готовая «ловушка» на рефлексию освоения способа действия);

4) Прием «составление заданий с ловушками» (определение или выделение возможных случаев, имеющих разные варианты решений и т.п.);

5) Прием «сопоставление своих действий и результата с образцом» (умение вычленять операционный состав действия);

6) Прием «составление задачи, подобной данной» (направлены на вычленения существенного в представлении задачи);

7) Прием «классификация задач по способу их решения» (выделение общего способа действия);

8) Прием «составление задачи по чертежу» (умение переходить от графического языка к словесному описанию);

9) Прием «обнаружение причин ошибок и способы их устранения» (умение учащихся искать причины своих ошибок и намечать путь их ликвидации);

10) Прием «создание «помощника» для проверки работы» (умение найти или изготовить себе «помощника», с помощью которого можно точно проверить выполненное задание, другими словами, куда можно посмотреть, чтобы точно сказать, что я выполнил это задание правильно);

11) Прием «составление проверочных заданий» (работа над выделением критериев и на их основе разработки проверочных заданий);

12) Прием «орфографические или математические софизмы» (умение обнаружить и опровергнуть псевдологическое рассуждение при решении той или иной задачи);

13) Прием «разноцветные поправки» (умение работать над совершенствованием своего текста (работы), формирует потребность у учащихся к неоднократному возврату за продолжительный отрезок времени);

14) Прием «умные вопросы» (умение не просто определить «дефицит» своих знаний, но и задать нужный вопрос учителю: «я этого не знаю, но могу узнать, если задам вопрос учителю …».

Формирование навыков самооценки вызывает необходимость серьезной работы педагогов по воспитанию у школьников реалистического уровня притязаний. Только наличие положительной оценки создает у детей переживания эмоционального благополучия, что является необходимым условием для нормального формирования личности.

Особое внимание должно быть уделено тревожным детям. Тревожность негативно воздействует на развитие личности. В школе тревожному ребенку свойственно напряженно вглядываться во все, что находится вокруг, робко, здороваться и тихонько усаживаться на краешек ближайшего стула. Они внутренне ожидают, что «все пойдет не так». Причин для школьной тревожности множество – написание контрольных работ хуже классных или домашних, ответы у доски гораздо слабее, чем с места, наличие повышенной утомляемости, конфликт со сверстниками и т.д. Следовательно, такие дети обладают пониженной самооценкой.

.**Коррекция тревожности у детей младшего школьного возраста с разным уровнем самооценки**

Проверка и оценка достижений школьников является весьма существенной составляющей процесса воспитания, и одной из важных задач педагогической деятельности педагога. Этот компонент, наряду с другими компонентами учебно-воспитательного процесса (содержание, методы, средства, формы организации), должен соответствовать современным требованиям общества, педагогической и методической наукам, основным приоритетам и целям воспитания.

С целью формирования самооценки у школьников и понижения уровня школьной тревожности нами был составлен и проведен ряд занятий. Краткое содержание данных занятий прописано далее. Детально описание занятий представлено Приложением к настоящему исследованию.

Занятие 1 «Я и мое имя».

Цель: формировать устойчивую самооценку и низкий уровень школьной тревожности, создать атмосферу психологической безопасности, предоставить возможность почувствовать собственную значимость.

Занятие 2 «Хорошее настроение».

Цель: сформировать устойчивую самооценку и низкий уровень школьной тревожности, повысить уровень доверия детей друг к другу, дать возможность детям взаимодействовать в команде.

Занятие 3 «Мы вместе».

Цель: понизить уровень школьной тревожности, проработать основные факторы школьной тревожности – боязнь ответов у доски, боязнь проверки знаний, боязнь делать что – то не так.

В рамках деятельности по коррекции тревожности и формированию самооценки школьников нами были использованы следующие приемы формирования самооценки:

1) Словесные приемы.

а) Для развития самооценки в конце дня детям, особенно тревожным, задаются следующие вопросы:

– Что ты узнал сегодня?

– Чему научился?

– За что себя можешь похвалить?

– Над чем еще надо поработать?

– Какие мероприятия тебе понравились?

– Было ли что–то, что было трудно для тебя?

2) Рисунки.

Свои достижения в конце недели, в конце месяца дети могли оценить с помощью рисунка. Дети на подсознательном уровне изображали свою самооценку в цвете, в изображении какого– либо предмета. Например: детям следовало изобразить дерево настроения, цветок настроения, облачко настроения или раскрасить в цвете какой–либо предмет.

3) Игры.

Для формирования адекватной самооценки у тревожных детей (6 человек) мы использовали совместные игры в классе. При этом мы просили других детей, обладающих адекватной самооценкой, вовлекать тревожных детей в игровой процесс, принимать их в игры, делиться с ними игрушками. В результате ребятам с заниженной самооценкой, тревожным детям удалось стать активнее, они чаще стали присоединяться к другим детям, не боятся компаний, стали более уверенными в себе.

4) Комплименты.

Так, для того чтобы повысить самооценку тревожных детей и их статусное положение в группе сверстников, необходимо, чтобы эти дети принимали участие в таких играх в кругу, как «Комплименты», «Я дарю тебе….», «Пожелания», данные игры помогут им узнать много приятного о себе от окружающих, взглянуть на себя «глазами других детей».

5) Истории и сказки.

Такой метод, как совместное с взрослыми сочинение сказок и историй поможет научить ребенка выражению словами своей тревоги и страха. И даже если он приписывает их не себе, а вымышленному герою, это поможет снять эмоциональный груз внутреннего переживания и в какой–то мере успокоит ребенка.

6) Релаксационные и дыхательные упражнения.

Если ребенок высокотревожен, то, следовательно, начинать работу с ним целесообразно с использованием таких методов, как релаксационные, и дыхательные упражнения.

Осуществляя работу с тревожными детьми, необходимо не забывать, что состояние тревоги может сопровождаться сильным зажимом различных групп мышц. Следовательно, целесообразным является использование различных релаксационных и дыхательных упражнений для данной категории детей.

7) Совместные занятия. В рамках эксперимента нами были проведены занятия в классе – «Я и мое имя», «Хорошее настроение», «Мы вместе». Конспекты данных занятий представлены Приложением к настоящему исследованию.

Все вышеуказанное использовалось нами с целью повышения самооценки у тревожных детей.

Тревожность является «переживанием эмоционального дискомфорта, что связано с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности».

Принято различать тревожность как эмоциональное состояние и как устойчивое свойство, черту личности или темперамента. Принято считать, что у младших школьников тревожность еще не является устойчивой чертой характера, следовательно, если проводить соответствующую психолог-педагогическую коррекцию, то проявление тревожности относительно обратимо. Одним из наиболее важных источников тревожности является внутренний конфликт, что связан с отношением к себе, самооценкой. Среди большого количества внешних факторов, что влияют на развитие тревожности дошкольников, можно выделить несколько основных факторов: условия семейного воспитания, школьная успешность, взаимоотношения с воспитателями и со сверстниками. Тревожные дети обладают низкой самооценкой, они боязливы, тихи, скромны, не активны. Таким детям бывает не просто достичь результатов в последующей учебной деятельности.

Самооценка – это оценка самого себя, своих достижений и недостатков». Наличие положительной оценки является необходимым условием для нормального формирования личности.

Причин для школьной тревожности множество – написание контрольных работ хуже классных или домашних, ответы у доски гораздо слабее, чем с места, наличие повышенной утомляемости, конфликт со сверстниками и т.д. Следовательно, такие дети обладают пониженной самооценкой.

**Список использованных источников**

1. Абакумова, И.В. Обучение и смысл: смыслообразование в учебном процессе / И.В. Абакумова. – Ростов н/Д.: РосТип, 2014. – 240с.

2. Асмолов, А.Г. Психология личности: культурно–историческое понимание развития человека / А.Г. Асмолов. – М.: Просвещение, 2017. – 300с.

3. Асмолов, А.Г. Стратегия социокультурной модернизации образования: на пути к преодолению кризиса идентичности и построению гражданского общества / А.Г. Асмолов // Вопросы образования. – 2018. – № 3. – С. 46–50.

4. Асмолов, А.Г. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе: от действия к мысли. Пособие для учителя / А.Г. Асмолов. – М.: Просвещение. – 2018. – 209 с.

5. Ануфриев, А.Ф, Костромина, С.Н. Как преодолеть трудности обучении детей. Психодиагностические таблицы. Психодиагностические методики / А.Ф. Ануфриев, С.Н. Костромина. – М.: Издательство «Ось–89», 2017. – 272 с.

6. Выготский, Л.С. Психология развития ребенка / Л.С. Выготский. – М.: Эксмо, 2016. – 278 с.

7. Галактионова, Ю.П. Хочу стать смелее! Как помочь педагогу в работе с тревожными детьми / Ю.П. Галактионова // Школьный психолог. – 2016. – № 1. – С. 38–39.

8. Емельянова, Н.И. Воспитание положительного отношения детей к школе / Н.И. Емельянова // Воспитатель – М.: Наука. – 2010. – №11. – С. 61–67.

9. Зайцева, И.И. Формирование универсальных учебных действий как основа успешности обучения / И.И. Зайцева // Первое сентября. – 2010. – №4. – 14 с.

10. Леонтьева, М.Р. Метапредметный подход в обучении и универсальные учебные действия / М.Р. Леонтьева. – М.: Педагогика, 2012. – С. 23–26.

11. Лукьянович, А.К. Тревожность у младших школьников / А.К. Лукьянович. – М.: Начальная школа плюс до и после, 2016. – 65 с.

12. Мельникова, Е.Л. Проблемный урок, или Как открывать знания с учениками / Е.Л. Мельникова. – М.: Наука, 2016. – 184 с.

13. Микляева, А. В. Тревожность: диагностика, коррекция, развитие / А.В.Микляева. – Санкт–Петербург: Речь, 2017. – 247 с.

14. Петерсон, Л.Г. Деятельностный метод обучения: образовательная система «Школа 2000» / Л.Г. Петерсон. – М.: Наука, 2012. – 201 с.

15. Планируемые результаты начального общего образования / Под ред. Г.С. Ковалевой, О.Б. Логиновой. – М.: Просвещение, 2010. – 56 с.

16. Панфилова, М.А. Игротерапия общения: Тесты и коррекционные игры. Практическое пособие для психологов / М.А. Панфилова. – М.: ГНОМ и Д, 2018. – 160 с.

17. Сластенин, В.А., Исаев, И.Ф. Педагогика: учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений / В.А. Сластенин, И.Ф. Исаев. – М.: Просвещение, 2017. – 124 с.

18. Смирнова, М. В. Уровень явной тревожности у детей младшего школьного возраста / М.В. Смирнова // Психологическая наука и образование. – 2019. – № 3. – С. 70–76.

19. Эльконин, Д.Б. Детская психология: учеб. пособие для студентов вузов / Д.Б. Эльконин. – М.: Академия, 2016. – 149 с.

20. Федеральный Государственный образовательный стандарт. [Электронный ресурс] URL: http://standart.edu.ru (дата обращения: 24.04.2021)

21. Проектирование урока с позиции формирования универсальных учебных действий» [Электронный ресурс] URL: http://www.ug.ru/method\_article/260 (дата обращения: 05.06.2021)

22. Цукерман Г.А. Оценка без отметки. [Электронный ресурс] URL: http://experiment. (дата обращения: 11.06.2021)

23. Социальная сеть работников образования [Электронный ресурс] URL: http://nsportal.ru. (дата обращения: 12.06.2021)

24. Педагогическая страничка. Опыт педагогов [Электронный ресурс] URL: http://www.ug.ru/method\_article/260 (дата обращения: 14.06.2021)

25. Федеральный Государственный образовательный стандарт. [Электронный ресурс] URL: http://standart.edu.ru/ (дата обращения: 11.06. 2021).

**Приложения**

**Занятия по коррекции тревожности и по повышению уровня самооценки у тревожных детей**

Занятия «Я и мое имя»

Цель: сформировать устойчивую учебную мотивацию на фоне позитивной «Я – концепции» детей, устойчивую самооценку и низкий уровень школьной тревожности, создание атмосферы психологической безопасности, предоставление возможности почувствовать собственную значимость.

Оборудование: эстафетная палочка, бланки для рисования по точкам, набор открыток, очки.

Ход занятия.

1. Вступление. Ритуал приветствия.

Приветствие. «Хорошее настроение»: дети, образуя круг, совместно с психологом, педагогом приветствуют друг друга, пожимают для этого по очереди руки, передают друг другу этим свое хорошее настроение – соседу справа, и так далее, по кругу.

Упражнение: «Передай движение по кругу».

Цель: создать мотивацию на совместную работу, создать положительный эмоциональный фон.

После того, как все дети сели на свои стульчики, педагог по часовой стрелке передает движение по кругу, новое движение может быть задано лишь после того, как каждым ребенком будет выполнено движение предыдущее, и «передано обратно» педагогу:

хлопок;

щелкаем пальцами;

хрюкаем;

поворачиваем голову вправо.

2. Основная часть

Занятие «Я и мое имя».

Упражнение «Я знаю, как тебя зовут».

Цель: поддержать доброжелательную атмосферу в группе, создать атмосферу психологической комфортности.

Все дети формируют общий круг. Педагогом объясняется задание: «сейчас будет звучать музыка, покуда она звучит, вы будете передавать друг другу эстафетную палочку. Как только музыка замолкает, тот, у кого эстафетная палочка, встает, проходит по кругу и кладет руку на плечо тому, кого знает по имени, и называет его имя. Игру можно продолжить 5–8 раз.

Упражнение «Укрась свое имя».

Цель: повышение уровня самопринятия.

Свои имена дети пишут на листочках. Далее дети должны украсить свое имя (цветами, орнаментом, сказочными персонажами – превратить свое имя в какое–либо изображение)

Занятие «Мы вместе».

Упражнение «Найди свою половинку».

Цель: расширить знания друг о друге, сформировать позитивное отношение друг к другу.

В центре круга педагог раскладывает открытки, что разрезаны пополам. Задание: по команде педагога детям следует встать, взять половинку открытки, и найти того ребенка, у которого есть вторая половинка открытки. После этого следует вместе со своим партнером взять один стул, поставить его в общий круг, затем один из партнеров должен сесть на стул, а другой – встать у него за спиной.

Упражнения следует проводить в два этапа: сначала их выполняет группа детей, которые сидят на стульях, затем партнерам следует поменяться местами.

Заключительная часть. Ритуал прощания. Улыбнуться друг другу, вежливо попрощаться.