

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
ФГБОУ ВО «УДМУРТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт педагогики, психологии и социальных технологий
Кафедра психологии развития и дифференциальной психологии
Направление: 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»
Профиль «Психология и социальная педагогика»

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

На тему

**«Коррекция тревожности учащихся первого класса посредством занятий
с элементами песочной терапии»**

Работу выполнил:
студент группы ЗУБ-44.03.02.02-41 Баймакова Наталья Анатольевна

Подпись _____

Научный руководитель:
доктор психологических наук, профессор
Баранов Александр Аркадьевич

Подпись _____

Заведующий кафедрой,
доктор психологических наук, профессор
Баранов Александр Аркадьевич

(решение о допуске)
Подпись _____

« ____ » _____ 20 ____ г.

Ижевск 2026 г.
Содержание

Введение.....	3
Глава 1. Теоретические основы применения песочной терапии в коррекционной педагогике и психологии.....	8
1.1. Психолого-педагогические подходы к проблеме тревожности у учащихся первого класса.....	8
1.2. Особенности проявления тревожности у учащихся первого класса и факторы её формирования.....	14
1.3. Песочная терапия как метод психолого-педагогической коррекции тревожности у учащихся первого класса.....	20
Выводы по первой главе.....	25
Глава 2. Организация и проведение опытно-экспериментальной работы по коррекции тревожности средствами песочной терапии.....	26
2.1. Диагностика уровня тревожности у учащихся первого класса.....	26
2.2. Разработка и реализация программы коррекции тревожности средствами песочной терапии.....	35
2.3. Анализ эффективности проведённой опытно-экспериментальной работы.....	40
Выводы по второй главе.....	49
Заключение.....	50
Список использованной литературы.....	54
Приложения.....	58

Введение

Современная образовательная среда предъявляет к детям младшего школьного возраста всё более высокие требования. Уже в первые годы обучения ребёнок сталкивается с необходимостью адаптации к новым социальным условиям, учебной нагрузке, системе оценивания и требованиям со стороны педагогов и родителей. Процесс адаптации к школьной жизни часто сопровождается эмоциональным напряжением, переживаниями неуверенности, страхом ошибок и повышенной чувствительностью к оценке окружающих. В результате у многих детей формируется повышенный уровень тревожности, который может негативно влиять на учебную деятельность, межличностные отношения и общее психологическое благополучие ребёнка. В связи с этим проблема своевременного выявления и коррекции тревожности у учащихся первого класса приобретает особую актуальность.

В последние годы в психолого-педагогической практике активно развиваются методы коррекционной работы, ориентированные на мягкое и ненасильственное воздействие на эмоциональную сферу ребёнка. Одним из таких методов является песочная терапия, основанная на использовании песка как средства символического выражения переживаний и внутреннего опыта ребёнка. Песочная среда создаёт безопасное пространство, в котором ребёнок может свободно выражать свои эмоции, страхи и переживания через игру, моделирование и творческую деятельность. Благодаря этому снижается

эмоциональное напряжение, формируются навыки саморегуляции и развивается способность к осознанию собственных чувств.

Песочная терапия отличается доступностью, наглядностью и высокой степенью вовлечённости ребёнка в процесс коррекционной работы. Игровой характер деятельности позволяет естественным образом включать детей в процесс взаимодействия, не вызывая у них сопротивления или напряжения. Работа с песком способствует развитию воображения, творческой активности и эмоциональной разрядке, что особенно важно для учащихся первого класса, когда игровая деятельность по-прежнему занимает значимое место в структуре психического развития. В условиях образовательной среды песочная терапия может рассматриваться как эффективный инструмент профилактики и коррекции эмоциональных трудностей, включая повышенную тревожность.

Актуальность исследования определяется тем, что тревожность остаётся одной из наиболее распространённых форм эмоционального неблагополучия у учащихся первого класса. Высокий уровень тревожности нередко приводит к снижению учебной мотивации, трудностям во взаимодействии со сверстниками и взрослыми, а также формированию неуверенности в собственных возможностях. В дальнейшем это может препятствовать полноценному личностному развитию ребёнка и успешной социальной адаптации. В связи с этим возрастает необходимость поиска эффективных, доступных и экологичных методов психолого-педагогической коррекции, способных снизить эмоциональное напряжение и создать условия для гармоничного развития личности ребёнка. Песочная терапия, основанная на игровых и символических формах самовыражения, обладает значительным потенциалом для решения данных задач и требует дальнейшего научного осмысления и практической апробации.

Проблема эмоционального развития ребёнка и проявлений тревожности неоднократно рассматривалась в трудах отечественных и зарубежных учёных. В работах Л. С. Выготского, С. Л. Рубинштейна, А. Н. Леонтьева

подчёркивается значимость эмоциональной сферы в формировании личности и успешной социальной адаптации ребёнка. Исследования А. М. Прихожан и Ч. Д. Спилбергера посвящены изучению природы тревожности и её влияния на учебную деятельность и личностное развитие детей. Вопросы использования игровых и арт-терапевтических методов в коррекционной работе с детьми получили развитие в трудах Д. Калфф, М. Ловенфельд и других исследователей, рассматривающих песочную терапию как эффективный способ символического выражения внутреннего опыта ребёнка и гармонизации его эмоционального состояния.

Тем не менее, возможности песочной терапии в системе психолого-педагогической коррекции тревожности у учащихся первого класса остаются недостаточно изученными. Несмотря на значительное количество исследований, посвящённых эмоциональному развитию детей и применению различных коррекционных методик, потенциал песочной терапии в образовательной практике требует дальнейшего теоретического анализа и практической проверки. Песочная терапия обладает значительными возможностями для снижения эмоционального напряжения, развития навыков саморегуляции, формирования позитивного эмоционального опыта и укрепления психологического благополучия ребёнка. Всё это подтверждает необходимость более глубокого изучения данного метода и его внедрения в практику коррекционной педагогики.

Выявленные недостатки в теории и практике коррекции детской тревожности объясняются наличием объективно складывающегося **противоречия** между существующей потребностью поиска эффективных способов снижения тревожности у учащихся первого класса и недостаточной разработанностью вопросов применения песочной терапии в системе психолого-педагогической коррекции.

Необходимость разрешения указанного противоречия определяет актуальность данного исследования и его **проблему**: какое должно быть

содержание песочной терапии, как средства коррекции тревожности у учащихся первого класса?

Недостаточная разработанность данной проблемы обусловила выбор **темы исследования:** «Коррекция тревожности учащихся первого класса посредством занятий с элементами песочной терапии».

Актуальность темы позволила сформулировать **цель исследования:** разработать структуру и содержание системы занятий на основе песочной терапии как средства психолого-педагогической коррекции тревожности у учащихся первого класса.

Объектом исследования является тревожность учащихся первого класса.

Предмет исследования – содержание и структура системы занятий на основе песочной терапии как средство психолого-педагогической коррекции тревожности у учащихся первого класса.

В основу исследования была положена следующая **гипотеза:** если использовать методы песочной терапии в коррекционной работе с учащимися первого класса, то уровень их тревожности снизится, что будет способствовать улучшению эмоционального состояния, развитию навыков саморегуляции и более успешной адаптации к школьному обучению.

Для достижения цели исследования и проверки выдвинутой гипотезы были поставлены следующие **задачи:**

1. Проанализировать психолого-педагогические подходы к проблеме тревожности у учащихся первого класса.
2. Рассмотреть особенности проявления тревожности у учащихся первого класса и факторы её формирования.
3. Раскрыть сущность песочной терапии как метода психолого-педагогической коррекции тревожности у учащихся первого класса.
4. Провести диагностику уровня тревожности у учащихся первого класса.
5. Разработать и реализовать программу коррекции тревожности средствами песочной терапии.

6. Проанализировать эффективность проведённой опытно-экспериментальной работы и обобщить полученные результаты.

Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы научного исследования:**

- теоретические методы: анализ психолого-педагогической и научной литературы по проблеме исследования, систематизация и обобщение теоретических данных;
- эмпирические методы: диагностический тест «Оценка уровня тревожности ребенка» А. И. Захарова, диагностический тест тревожности Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки, методика «Школьная тревожность» Ч. Д. Филлипса, методика «Диагностика уровня тревожности у учащихся первого класса» А. М. Прихожан, анализ результатов диагностики.
- математические методы: формирующий эксперимент, обработка эмпирических данных по методу Манна-Уитни.

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что оно расширяет психолого-педагогические представления о возможностях использования песочной терапии в коррекции тревожности у учащихся первого класса. В работе уточнены особенности влияния песочной терапии на эмоциональную сферу ребёнка, раскрыты её коррекционные возможности и педагогический потенциал в системе психолого-педагогического сопровождения учащихся первого класса.

Практическая значимость исследования состоит в том, что полученные результаты могут быть использованы педагогами, школьными психологами и специалистами коррекционно-развивающих центров при организации работы по снижению тревожности у учащихся первого класса. Разработанная и апробированная программа коррекции тревожности средствами песочной терапии может применяться в образовательной практике начальной школы, а также в индивидуальной и групповой работе с

детьми для улучшения их эмоционального состояния и повышения уровня психологической адаптации.

База исследования. Исследование проводилось на базе МБОУ «СОШ №58 им. героя Советского Союза В.С. Гризодубовой» г. Ижевска Удмуртской Республики.

Структура работы. Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы (56 источников), приложений. Общий объём работы составляет 57 страниц.

Глава 1. Теоретические основы применения песочной терапии в коррекционной педагогике и психологии

1.1. Психолого-педагогические подходы к проблеме тревожности у учащихся первого класса

Тревожность как психологический феномен является одной из центральных проблем детской психологии и педагогики. Особое значение она приобретает в младшем школьном возрасте, когда ребёнок впервые сталкивается с систематическими учебными нагрузками, оценочной деятельностью и необходимостью выстраивать новые социальные отношения. Поступление в школу становится критическим этапом развития, поскольку меняется не только ведущий вид деятельности, но и вся система требований со стороны взрослых. Как отмечал Л. С. Выготский, именно в школьный период у ребёнка формируется внутренняя позиция по отношению к учёбе и обществу, а переход от игровой деятельности к учебной сопровождается неизбежным ростом эмоционального напряжения [6, с. 34]. Подобная перестройка психики и поведения может приводить к появлению тревожности, которая в дальнейшем закрепляется как личностное свойство.

Классический подход к пониманию тревожности предложил Чарльз Спилбергер. Он разделил тревогу на два типа: ситуативную и личностную. По мнению исследователя, ситуативная тревога представляет собой кратковременное эмоциональное состояние, возникающее в условиях угрозы, а личностная тревожность — устойчивое свойство личности, обуславливающее готовность индивида воспринимать широкий круг ситуаций как потенциально опасные [29, с. 57].

Российский психолог А. М. Прихожан развивала эту концепцию применительно к детскому возрасту. Она утверждала, что учащихся первого класса особенно уязвимы к проявлениям как ситуативной, так и личностной тревожности, поскольку их эмоциональная сфера ещё не сформирована полностью. Прихожан подчеркивала, что именно сочетание этих двух видов тревожности затрудняет диагностику и требует комплексных коррекционных программ [17, с. 41].

Существенный вклад в разработку проблемы внесла Л. И. Божович. Она рассматривала тревожность как результат противоречия между возросшими требованиями школы и недостаточным уровнем развития регуляторных механизмов личности. Учёная отмечала, что неготовность ребёнка к учебной деятельности ведёт не только к снижению успеваемости, но и к эмоциональным нарушениям, которые проявляются в форме тревожности, страха и неуверенности [4, с. 112].

Таким образом, в научной литературе тревожность трактуется как многоуровневое явление, имеющее когнитивный, эмоциональный и поведенческий компоненты, а младший школьный возраст признаётся наиболее уязвимым для её возникновения.

По Д. Б. Эльконину, именно в этот период учебная деятельность окончательно закрепляется как ведущая, а центральным новообразованием становится развитие рефлексии и внутреннего плана действий [25, с. 53]. Однако становление этих процессов сопровождается высокой эмоциональной нестабильностью.

Кроме того, младший школьный возраст характеризуется высокой внушаемостью и зависимостью от мнения взрослых. По мнению Д. И. Фельдштейна, именно несоответствие ожиданий учителя и возможностей ребёнка становится ключевым фактором формирования школьной тревожности. Учёный отмечал, что дети этого возраста особенно чувствительны к оценке, а негативное отношение педагога быстро фиксируется в сознании и вызывает устойчивые страхи [21, с. 92].

Л. В. Занков рассматривал коррекцию тревожности через систему развивающего обучения. Он считал, что акцент на познавательном интересе и самостоятельном поиске знаний помогает ребёнку снизить зависимость от внешней оценки и уменьшает эмоциональное напряжение [8, с. 63].

В. В. Давыдов в рамках своей концепции также подчеркивал значение сотрудничества. Он полагал, что работа в группах и проектная деятельность создают атмосферу взаимной поддержки, в которой ребёнок перестаёт ощущать себя изолированным и тревожным [7, с. 127].

Н. Е. Щуркова в исследованиях по арт-терапии утверждала, что художественная деятельность является эффективным способом снижения тревожности. Она доказывала, что рисование, лепка и музыка позволяют ребёнку выразить подавленные эмоции и тем самым восстановить внутреннее равновесие [24, с. 142].

О. В. Соловьёва развила эту идею, указав на особое значение цвета. По её мнению, работа с цветными материалами способствует эмоциональной разрядке, а подбор цветовой гаммы отражает внутреннее состояние ребёнка. Она показала, что использование цвета в психокоррекционных занятиях помогает детям справляться со страхами и напряжением [20, с. 148].

А. Бек, основоположник когнитивно-поведенческой терапии, отмечал, что тревожность поддерживается искажёнными когнитивными установками. Он предлагал систему упражнений по формированию новых способов интерпретации стрессовых ситуаций. В отечественной психологии его идеи развивал Е. И. Рогов. Он подчёркивал необходимость обучения школьников

приёмам самоконтроля, преодоления страха неудачи и развития уверенности в себе [18, с. 121].

Ш. А. Амонашвили, создатель концепции педагогики сотрудничества, считал, что основой снижения тревожности является доверительная атмосфера. Он отмечал, что ребёнок должен чувствовать уважение к своей личности. Именно в этом случае школа перестаёт восприниматься как источник угрозы и становится пространством личностного роста [2, с. 25].

Рассмотрим причины школьной тревожности по данным классических и современных авторов в таблице 1.

Таблица 1 – Причины школьной тревожности по данным классических и современных авторов

Автор и источник	Основные положения	Причины/механизмы тревожности
Ч. Спилбергер [29]	Разделил тревожность на ситуативную и личностную	Ситуативная – реакция на угрозу; личностная – устойчивое свойство воспринимать ситуации как опасные
А. М. Прихожан [17]	Адаптация концепции к детскому возрасту	Уязвимость учащихся первого класса, незрелость эмоциональной сферы; сочетание ситуативной и личностной тревожности затрудняет диагностику
Л. И. Божович [4]	Рассматривала тревожность как следствие школьных требований	Несоответствие школьных требований и недостаточного уровня регуляции; приводит к снижению успеваемости и эмоциональным нарушениям
Д. Б. Эльконин [25]	Учебная деятельность – ведущая в младшем школьном возрасте	Становление рефлексии и внутреннего плана действий сопровождается эмоциональной нестабильностью
Д. И. Фельдштейн [21]	Фокус на социальной оценке	Несоответствие ожиданий учителя и возможностей ребёнка; чувствительность к оценке педагога, формирование страхов
Л. В. Занков [8]	Развивающее обучение	Акцент на познавательном интересе снижает зависимость от внешней оценки
В. В. Давыдов [7]	Концепция сотрудничества	Групповая работа и проектная деятельность уменьшают чувство изоляции, снижают тревожность
Н. Е. Щуркова [24]	Арт-терапия	Художественная деятельность (рисование, музыка, лепка) помогает выразить эмоции

		и снизить тревожность
О. В. Соловьёва [20]	Цветотерапия	Работа с цветом способствует эмоциональной разрядке и преодолению страхов
А. Бек [26]	Когнитивно-поведенческая терапия	Тревожность поддерживается искажёнными установками; коррекция через изменение интерпретаций
Е. И. Рогов [18]	Развитие идей Бека	Обучение самоконтролю, преодолению страха неудачи, формирование уверенности
Ш. А. Амонашвили [2]	Педагогика сотрудничества	Доверительная атмосфера, уважение к личности ребёнка снижают тревожность

Анализ представленных в таблице 1 подходов показывает, что проблема школьной тревожности рассматривается учёными как многогранное явление, обусловленное сочетанием когнитивных, эмоциональных и социальных факторов. Классические и современные авторы подчёркивают, что её формирование связано с несоответствием требований школы и уровнем развития ребёнка, высокой чувствительностью к оценке взрослых, а также с внутренними когнитивными установками. Вместе с тем предлагаются разнообразные пути коррекции — от развивающего и группового обучения до арт-терапии, цветотерапии и когнитивно-поведенческих методов. Это подтверждает необходимость комплексного подхода, учитывающего как индивидуальные, так и социально-педагогические аспекты развития младшего школьника.

Современные социологические исследования подтверждают эти позиции. Так, по данным ВЦИОМ (2024), около 27 % родителей учеников начальной школы отмечают страх ребёнка перед контрольными работами, а 18 % указывают на соматические жалобы в связи со школьными нагрузками [5].

А. В. Захарова выявила, что у 12 % учащихся первого класса, демонстрирующих хроническую тревожность, наблюдаются регулярные психосоматические жалобы: головные боли, боли в животе, нарушение сна

[12, с. 86]. По её мнению, это связано с постоянным ощущением угрозы неудачи.

Л. С. Славина добавляет, что тревожность негативно влияет и на когнитивное развитие: страдает внимание, ухудшается память, замедляется скорость переработки информации. В результате ребёнок попадает в «порочный круг»: чем хуже результаты, тем выше тревожность, и наоборот [13, с. 104].

Статистические данные последних десятилетий также подтверждают, что тревожность является одной из наиболее распространённых психологических проблем у учащихся первого класса. Причём её уровень имеет тенденцию к росту, что связывается как с общим усложнением учебных программ, так и с изменениями в социально-культурной среде.

По данным Минпросвещения РФ (2023), более 35 % учащихся начальных классов демонстрируют уровень тревожности выше среднего, а около 12 % имеют крайне высокий уровень тревожности [1]. Это означает, что практически каждый третий ребёнок младшего школьного возраста испытывает эмоциональное напряжение, способное негативно отражаться на учебной деятельности и межличностных отношениях.

Результаты исследований Н. Г. Лускановой показывают, что к концу второго класса признаки повышенной тревожности отмечаются у 30 % детей, а к четвёртому классу эта цифра возрастает до 40 % [6, с. 78]. Таким образом, наблюдается чёткая динамика увеличения тревожности по мере усложнения школьной программы и повышения учебных требований.

Важным показателем выступает и связь уровня тревожности с размером класса. Согласно исследованиям Минпросвещения (2024), в классах с численностью более 30 человек средний уровень тревожности выше на 15 % по сравнению с малочисленными классами (15–20 учеников) [1]. Это объясняется тем, что в больших коллективах ребёнок получает меньше индивидуального внимания со стороны педагога, чаще сталкивается с конкуренцией и труднее устанавливает доверительные отношения.

Региональные исследования также подтверждают актуальность проблемы. Так, в мониторинге Института возрастной физиологии РАО (2023) было выявлено, что среди учащихся первого класса мегаполисов уровень тревожности на 12 % выше, чем у их сверстников из малых городов. Учёные объясняют это более высоким темпом жизни, перегрузкой дополнительными занятиями и общей конкурентной атмосферой [10].

Международные исследования дают схожую картину. Согласно отчёту UNICEF (2024), около 23 % детей в возрасте 7–10 лет в странах Европы и Северной Америки демонстрируют повышенный уровень тревожности, связанный со школьными требованиями. В странах Азии этот показатель достигает 28–30 %, что связывается с особой культурой академической конкуренции [30]. Эти данные позволяют заключить, что школьная тревожность является глобальным феноменом, не зависящим от национальных особенностей образовательной системы, хотя её конкретные проявления и интенсивность варьируются.

Таким образом, школьная тревожность у учащихся первого класса выступает сложным многофакторным феноменом, в основе которого лежит взаимодействие когнитивных, эмоциональных и социальных факторов. Она формируется как под влиянием несоответствия требований школы и индивидуальных возможностей ребёнка, так и вследствие высокой чувствительности к оценке и незрелости эмоционально-волевой сферы. Совокупность статистических данных последних лет свидетельствует о росте распространённости тревожности, её негативном влиянии на когнитивное и психосоматическое развитие, а также о связи с условиями образовательной среды — размером класса, характером педагогического взаимодействия и региональными особенностями. Международные исследования подтверждают универсальность данной проблемы, подчёркивая её глобальный характер. Всё это указывает на необходимость системного подхода, включающего педагогические, психологические и социокультурные

меры поддержки, направленные на снижение тревожности и создание условий для гармоничного личностного и учебного развития ребёнка.

1.2. Особенности проявления тревожности у учащихся первого класса и факторы её формирования

Рассмотренные в предыдущем параграфе теоретические подходы к пониманию тревожности позволяют перейти к анализу особенностей её проявления у учащихся первого класса. Данный возрастной период характеризуется значительными изменениями в структуре деятельности, социальной позиции ребёнка и системе требований, предъявляемых со стороны школы и семьи. Именно поэтому младший школьный возраст нередко сопровождается повышенной эмоциональной напряжённостью и уязвимостью к различным стрессовым воздействиям.

Поступление ребёнка в школу связано с существенными изменениями в структуре его жизнедеятельности и психического развития. Начало школьного обучения знаменует переход к систематической учебной деятельности, которая становится ведущей в младшем школьном возрасте. В этот период ребёнок осваивает новые социальные роли, учится подчинять своё поведение установленным правилам, выполнять требования учителя и взаимодействовать с одноклассниками в условиях учебного коллектива. Школьная среда предъявляет к ребёнку новые требования, связанные с необходимостью проявлять организованность, самостоятельность и ответственность за результаты своей деятельности.

По мнению Л. Ф. Обуховой, младший школьный возраст характеризуется активным развитием произвольности психических процессов и формированием учебной мотивации [33]. Ребёнок начинает осознавать необходимость выполнения учебных заданий, учится контролировать собственные действия и планировать свою деятельность. Однако процессы становления произвольности и саморегуляции ещё

недостаточно устойчивы, поэтому ребёнок часто испытывает эмоциональное напряжение и внутреннюю неуверенность, особенно в ситуациях контроля и оценки результатов его работы.

Подобные изменения в структуре деятельности сопровождаются формированием новых психических новообразований. Р. С. Немов отмечает, что в младшем школьном возрасте происходит интенсивное развитие познавательных процессов, включая внимание, память и мышление, что связано с необходимостью усвоения значительного объёма учебной информации [32]. В то же время высокая интеллектуальная нагрузка и необходимость соответствовать требованиям образовательной среды могут вызывать у ребёнка состояние психологического напряжения, особенно в первые годы обучения.

Значительную роль в эмоциональном состоянии ребёнка играет и изменение характера социальных отношений. По мнению Я. Л. Коломинского, школьный коллектив становится важнейшей социальной средой развития личности ребёнка, поскольку именно в группе сверстников формируются навыки общения, сотрудничества и взаимопонимания [22]. В условиях школьного взаимодействия ребёнок начинает сравнивать себя с другими детьми, стремится занять определённое место в коллективе, что нередко сопровождается переживаниями неуверенности и тревоги.

Особое значение приобретает и характер педагогического взаимодействия. И. В. Дубровина подчёркивает, что младший школьный возраст является периодом высокой эмоциональной восприимчивости к оценке со стороны взрослого, прежде всего учителя [12]. Положительная оценка деятельности ребёнка способствует формированию уверенности в собственных силах, тогда как частая критика и акцентирование внимания на ошибках могут усиливать чувство тревожности и неуверенности.

Важным фактором эмоционального благополучия ребёнка выступает и семейная среда. По мнению О. А. Карабановой, стиль семейного воспитания оказывает значительное влияние на формирование самооценки и

эмоциональной устойчивости ребёнка [20]. Поддерживающая атмосфера в семье способствует развитию уверенности и снижению уровня тревожности, тогда как чрезмерно строгие требования или недостаток эмоциональной поддержки могут усиливать внутреннее напряжение и страх неудачи.

Существенное значение имеют и индивидуальные особенности нервной системы ребёнка. В. Д. Небылицын отмечал, что различия в свойствах нервной системы определяют уровень устойчивости человека к стрессовым воздействиям [31]. Дети с повышенной чувствительностью нервной системы чаще реагируют на трудности обучения эмоциональными переживаниями и могут демонстрировать более высокий уровень тревожности в учебной деятельности.

Кроме того, важную роль в формировании эмоционального состояния ребёнка играют процессы самосознания и самооценки. А. В. Захарова указывает, что в младшем школьном возрасте происходит активное развитие самооценки, которая во многом формируется под влиянием школьных успехов и оценок со стороны взрослых [15]. Если ребёнок сталкивается с частыми неудачами или ощущает несоответствие ожиданиям окружающих, у него может формироваться чувство неуверенности и повышенная тревожность.

Таким образом, переход к школьному обучению сопровождается сложным процессом психологической перестройки, включающим формирование новых форм деятельности, изменение социальной позиции ребёнка и развитие механизмов саморегуляции. Недостаточная сформированность этих механизмов, высокая чувствительность к оценке взрослых и сверстников, а также влияние семейных и индивидуальных факторов делают младший школьный возраст особенно уязвимым для возникновения тревожности и эмоционального напряжения. Подобные возрастные особенности создают предпосылки для возникновения различных форм тревожности, которые проявляются в эмоциональной, когнитивной, поведенческой и физиологической сферах ребёнка.

Одним из наиболее характерных проявлений тревожности у учащихся первого класса являются эмоциональные реакции, связанные со страхом неудачи и ожиданием негативной оценки. Ребёнок начинает воспринимать учебную деятельность как систему требований, в которой результат его действий постоянно оценивается взрослыми. По мнению Н. Г. Лускановой, именно ситуация контроля и оценивания становится одним из главных источников тревожности в начальной школе [27]. Дети начинают переживать страх перед контрольными работами, ответами у доски и возможностью совершить ошибку, что приводит к формированию устойчивого эмоционального напряжения.

Тревожность у учащихся первого класса проявляется на нескольких уровнях: эмоциональном, когнитивном, поведенческом и физиологическом. Эмоциональные проявления включают чувство беспокойства, напряжения, неуверенности в собственных возможностях, а также страх перед учебными трудностями. По наблюдениям А. И. Захарова, дети с повышенной тревожностью часто испытывают чувство постоянного ожидания неблагоприятных событий, что может проявляться в повышенной плаксивости, раздражительности и склонности к переживаниям [14].

Когнитивные проявления тревожности выражаются в негативных ожиданиях и искажённой оценке собственных возможностей. Ребёнок начинает сомневаться в своих способностях, ожидает неудачи и воспринимает даже незначительные трудности как серьёзную угрозу. В работах Л. С. Славиной отмечается, что повышенная тревожность негативно влияет на познавательные процессы: ухудшается концентрация внимания, снижается продуктивность памяти и замедляется скорость мышления [44]. В результате ребёнок испытывает дополнительные трудности в учебной деятельности, что, в свою очередь, усиливает тревожность.

Поведенческие проявления тревожности могут выражаться в избегании учебных ситуаций, связанных с оценкой. Дети могут отказываться отвечать у доски, избегать выполнения сложных заданий, демонстрировать пассивность

или, напротив, чрезмерную старательность, обусловленную страхом совершить ошибку. В некоторых случаях тревожность проявляется в нарушениях дисциплины, повышенной двигательной активности или стремлении привлечь внимание педагога.

Физиологические проявления тревожности нередко выражаются в психосоматических реакциях. По данным исследований А. В. Захаровой, у тревожных учащихся первого класса могут наблюдаться головные боли, боли в животе, нарушения сна и снижение аппетита [15]. Подобные симптомы свидетельствуют о высокой степени внутреннего напряжения и могут существенно осложнять процесс обучения.

Формирование тревожности у учащихся первого класса обусловлено воздействием различных факторов, которые можно условно разделить на несколько групп: семейные, школьные, личностные и социальные.

Семейные факторы играют важную роль в формировании эмоционального состояния ребёнка. По мнению Ю. Б. Гиппенрейтер, стиль воспитания, основанный на чрезмерных требованиях и постоянной критике, способствует развитию неуверенности и тревожности у детей [10]. Гиперопека или, напротив, недостаток эмоциональной поддержки со стороны родителей также могут усиливать чувство тревоги и незащищённости.

Школьные факторы связаны с особенностями организации образовательного процесса и характером педагогического взаимодействия. М. Р. Битянова отмечает, что напряжённая учебная атмосфера, чрезмерная ориентация на оценки и отсутствие психологически безопасной среды могут усиливать тревожность у детей [6]. Важную роль играет и стиль общения учителя с учащимися: авторитарная педагогическая позиция и негативные сравнения между детьми способны усиливать страх неудачи.

Существенное значение имеют и личностные особенности ребёнка. В работах В. Д. Небылицына подчёркивается, что особенности нервной системы, такие как повышенная чувствительность и низкая устойчивость к стрессу, могут предрасполагать к развитию тревожности [31]. Дети с низкой

самооценкой и высокой зависимостью от внешней оценки чаще испытывают эмоциональное напряжение в учебной ситуации.

Социальные факторы также оказывают заметное влияние на формирование тревожности. Я. Л. Коломинский отмечал, что отношения со сверстниками играют важную роль в эмоциональном благополучии ребёнка [22]. Конфликты в детском коллективе, трудности в общении и страх быть отвергнутым могут усиливать тревожные переживания.

Таким образом, тревожность у учащихся первого класса представляет собой сложное психологическое явление, проявляющееся на эмоциональном, когнитивном, поведенческом и физиологическом уровнях. Её формирование обусловлено совокупностью факторов, связанных с особенностями семейного воспитания, организацией учебного процесса, индивидуальными характеристиками ребёнка и социальными условиями его развития. Учитывая многофакторный характер тревожности, её профилактика и коррекция требуют использования комплексных психолого-педагогических методов, направленных на снижение эмоционального напряжения и формирование у ребёнка чувства психологической безопасности.

1.3. Песочная терапия как метод психолого-педагогической коррекции тревожности у учащихся первого класса

В современных условиях развития психолого-педагогической практики всё большее внимание уделяется методам коррекции эмоциональных трудностей детей, основанным на использовании творческой и игровой деятельности. Одним из таких методов является песочная терапия, которая представляет собой форму арт-терапии, направленную на выражение внутренних переживаний ребёнка через символическую игру с песком.

Песочная терапия основана на представлении о том, что ребёнок способен выражать свои чувства, переживания и внутренние конфликты посредством символической деятельности. В процессе взаимодействия с

песком ребёнок создаёт различные образы, композиции и сюжетные сцены, которые отражают его внутренний мир, эмоциональное состояние и жизненный опыт. Такая форма деятельности позволяет ребёнку в свободной игровой форме моделировать различные ситуации, воспроизводить значимые для него события, а также символически выражать свои переживания и эмоции. Работа с песком предоставляет ребёнку возможность действовать спонтанно, без жёстких ограничений и правил, что создаёт условия для более естественного проявления его внутреннего состояния.

Важной особенностью песочной терапии является то, что она способствует своеобразной «материализации» внутренних переживаний ребёнка. То, что ранее существовало лишь на уровне эмоций или неосознаваемых переживаний, получает наглядное выражение в созданных ребёнком образах и сюжетах. В результате ребёнок получает возможность увидеть и осмыслить свои чувства, что способствует их постепенной переработке и снижению эмоционального напряжения. Подобный процесс особенно важен для детей младшего школьного возраста, которые ещё не всегда обладают достаточным словарным запасом и навыками рефлексии для того, чтобы открыто говорить о своих переживаниях. Через символическую игру ребёнок может выразить тревогу, страх, обиду или неуверенность, не прибегая к прямому вербальному описанию своих эмоций.

Использование символических образов в психологической работе с детьми во многом опирается на идеи аналитической психологии К. Г. Юнга. Исследователь рассматривал символ как важнейший механизм выражения бессознательных переживаний и внутренних конфликтов личности [55]. Согласно данной концепции, символические образы позволяют человеку выразить те аспекты внутреннего опыта, которые не всегда осознаются или не могут быть переданы словами. В рамках песочной терапии ребёнок создаёт в песочнице своеобразный «миниатюрный мир», который отражает его внутренние переживания, страхи, желания и эмоциональные состояния. Размещая в песке фигурки людей, животных, предметов и природных

элементов, ребёнок формирует собственный сюжет, в котором находят отражение его личные переживания и значимые жизненные ситуации.

Создание подобных символических композиций выполняет важную психотерапевтическую функцию. Ребёнок получает возможность безопасно вывести свои переживания во внешнее пространство и тем самым снизить их эмоциональную напряжённость. Наблюдая за созданной композицией и взаимодействуя с ней, ребёнок постепенно осознаёт собственные чувства, учится понимать причины своих переживаний и находить способы их преодоления. Таким образом, символическая деятельность в песочной терапии способствует развитию эмоциональной осознанности и формированию навыков саморегуляции.

Существенный вклад в развитие арт-терапевтических методов работы с детьми внесли исследования А. И. Копытина. Учёный рассматривал художественную деятельность как эффективный способ психологической коррекции эмоциональных состояний, позволяющий ребёнку выражать внутренние переживания через различные формы творческой активности [24]. По мнению исследователя, использование художественных материалов создаёт условия для свободного самовыражения, снижает внутреннее напряжение и способствует гармонизации эмоционального состояния ребёнка. В процессе творческой деятельности ребёнок получает возможность выразить чувства, которые трудно передать словами, а также приобрести опыт позитивного эмоционального самовыражения.

Песочная терапия, как разновидность арт-терапевтической практики, обладает особыми возможностями благодаря сочетанию творческого, игрового и сенсорного компонентов. Тактильные свойства песка оказывают мягкое успокаивающее воздействие на нервную систему ребёнка, способствуют расслаблению и снижению уровня эмоционального напряжения. Возможность свободно изменять форму песка, строить различные объекты, разрушать и заново создавать композиции делает процесс взаимодействия с материалом особенно привлекательным для детей.

Игровой характер деятельности позволяет ребёнку чувствовать себя свободно и безопасно, что способствует более открытому выражению эмоций и переживаний.

Следовательно, песочная терапия может рассматриваться как эффективный метод психолого-педагогической помощи детям, основанный на использовании символической игры и творческой активности. Создавая различные образы и сюжетные композиции в песочнице, ребёнок получает возможность выразить свои чувства, осмыслить переживания и постепенно преодолеть внутренние эмоциональные трудности. Благодаря сочетанию символического, игрового и сенсорного компонентов песочная терапия создаёт благоприятные условия для снижения тревожности, развития эмоциональной устойчивости и формирования навыков саморегуляции у учащихся первого класса.

Особенностью песочной терапии является сочетание элементов игры, творчества и символического самовыражения. По мнению М. В. Киселёвой, работа с художественными материалами создаёт условия для эмоциональной разрядки и восстановления внутреннего равновесия [21]. Песок обладает особыми сенсорными свойствами: его мягкая структура и возможность свободного изменения формы оказывают успокаивающее воздействие на нервную систему ребёнка.

Тактильный контакт с песком способствует снижению мышечного напряжения и помогает ребёнку сосредоточиться на собственных ощущениях. В процессе игры ребёнок может строить различные композиции, использовать фигурки людей, животных и предметов, создавая собственные сюжетные сцены. Эти действия позволяют ребёнку символически проигрывать различные жизненные ситуации и тем самым находить способы их эмоционального разрешения.

Важной особенностью песочной терапии является создание безопасного и принимающего пространства. По мнению О. В. Хухлаевой, для эффективной психологической работы с детьми необходимо формирование

атмосферы доверия, в которой ребёнок может свободно выражать свои чувства и переживания [51]. Песочная терапия способствует созданию такого пространства, поскольку игровая форма деятельности снижает страх оценки и позволяет ребёнку проявлять инициативу.

Использование песочной терапии в работе с тревожными детьми способствует решению нескольких важных задач. Во-первых, происходит снижение уровня эмоционального напряжения и тревоги. Во-вторых, развивается способность ребёнка осознавать и выражать свои чувства. В-третьих, формируются навыки саморегуляции и уверенности в собственных возможностях.

Психологический эффект песочной терапии также связан с развитием воображения и творческого мышления. По мнению Р. С. Немова, творческая деятельность играет важную роль в эмоциональном развитии ребёнка, поскольку позволяет ему выражать индивидуальный опыт и находить новые способы решения проблемных ситуаций [32]. Создание сюжетных композиций в песочнице стимулирует воображение и помогает ребёнку формировать позитивные модели поведения.

Кроме того, песочная терапия способствует развитию коммуникативных навыков. В процессе совместной игры дети учатся взаимодействовать друг с другом, обсуждать свои идеи и находить способы сотрудничества. Это особенно важно для тревожных детей, которые часто испытывают трудности в общении со сверстниками.

Практическое применение песочной терапии в образовательной среде возможно как в индивидуальной, так и в групповой форме работы. Индивидуальные занятия позволяют более глубоко работать с эмоциональными переживаниями ребёнка, тогда как групповые занятия способствуют развитию навыков общения и социальной адаптации. По мнению Н. Я. Семаго и М. М. Семаго, игровые методы коррекционной работы особенно эффективны в младшем школьном возрасте, поскольку соответствуют возрастным особенностям развития ребёнка [43].

Таким образом, песочная терапия представляет собой эффективный метод психолого-педагогической коррекции тревожности у учащихся первого класса. Её использование позволяет создать безопасное пространство для выражения эмоций, способствует снижению уровня тревожности, развитию навыков саморегуляции и укреплению эмоционального благополучия ребёнка. Благодаря сочетанию игровых, творческих и сенсорных компонентов песочная терапия может успешно применяться в системе психолого-педагогического сопровождения учащихся первого класса, испытывающих эмоциональные трудности.

Выводы по первой главе

1. В результате анализа психолого-педагогических подходов установлено, что тревожность у учащихся первого класса представляет собой сложное психологическое явление, включающее эмоциональные, когнитивные и поведенческие компоненты. В научной литературе выделяются ситуативная и личностная тревожность. Младший школьный возраст рассматривается как период повышенной уязвимости к её возникновению, что связано с переходом к учебной деятельности, усилением требований школы и изменением социальной позиции ребёнка.

2. Анализ особенностей проявления тревожности показал, что она проявляется на эмоциональном, когнитивном, поведенческом и физиологическом уровнях. Наиболее типичными проявлениями являются страх неудачи, ожидание негативной оценки, неуверенность в собственных возможностях и психосоматические реакции. Формирование тревожности

обусловлено комплексом факторов: семейными условиями воспитания, особенностями образовательной среды, характером педагогического взаимодействия, индивидуальными свойствами нервной системы и уровнем самооценки ребёнка.

3. Теоретический анализ показал, что песочная терапия относится к арт-терапевтическим методам и основана на механизме символического самовыражения ребёнка в игровой форме. Работа с песком позволяет моделировать жизненные ситуации, выражать переживания и осознавать эмоциональные состояния. Сочетание творческого, игрового и сенсорного компонентов делает песочную терапию эффективным средством психолого-педагогической коррекции тревожности у учащихся первого класса.

Глава 2. Организация и проведение опытно-экспериментальной работы по коррекции тревожности средствами песочной терапии

2.1. Диагностика уровня тревожности у учащихся первого класса

Экспериментальная работа проводилась на базе МБОУ «СОШ №58 им. героя Советского Союза В.С. Гризодубовой» г. Ижевска Удмуртской Республики.

Цель опытно-экспериментальной работы заключалась в экспериментальной проверке эффективности разработанной программы коррекции тревожности у учащихся первого класса средствами песочной терапии.

Опытно-экспериментальная работа включала три этапа: констатирующий, формирующий и контрольный.

В исследовании приняли участие обучающиеся двух первых классов — 1 «А» и 1 «Б». Общая численность выборки составила 46 человек: 24

обучающихся 1 «А» класса и 22 обучающихся 1 «Б» класса. Возраст участников исследования — 7–8 лет. В выборку вошли мальчики и девочки без выраженных нарушений психического развития, обучающиеся по основной общеобразовательной программе. Класс 1 «А» был определён как экспериментальная группа, 1 «Б» — как контрольная группа.

Цель констатирующего этапа заключалась в выявлении исходного уровня тревожности обучающихся и определении структуры тревожных переживаний до начала формирующего воздействия.

В ходе проведения диагностики уровня тревожности у учащихся первого класса была использована методика «Оценка уровня тревожности ребёнка» (А. И. Захаров).

Данная методика предназначена для выявления признаков повышенной тревожности и эмоционального неблагополучия у детей дошкольного и младшего школьного возраста. Она ориентирована на получение информации о характере поведенческих, эмоциональных и психосоматических проявлений, которые могут свидетельствовать о наличии внутреннего напряжения, страхов и неустойчивости эмоциональной сферы.

Методика относится к опросниковым диагностическим инструментам и заполняется взрослыми, хорошо знающими ребёнка (родителями или законными представителями). Такой формат позволяет получить более объективную информацию о стабильных проявлениях тревожности в повседневной жизни ребёнка — в семье и в образовательной среде.

Содержание методики охватывает различные аспекты эмоционального состояния ребёнка: склонность к переживаниям и обидчивости, повышенную плаксивость, страхи, нарушения сна, быструю утомляемость, трудности концентрации внимания, соматические реакции на стресс, а также особенности межличностного взаимодействия. Комплексный характер вопросов позволяет рассматривать тревожность как многофакторное явление, включающее эмоциональные, поведенческие и физиологические компоненты.

Методика используется в практической психологии как скрининговый инструмент первичной диагностики и позволяет определить необходимость дальнейшего психолого-педагогического сопровождения ребёнка.

Полный текст методики представлен в Приложении 1.

Также в исследовании использовался диагностический тест тревожности (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки).

Данная методика предназначена для выявления уровня тревожности у учащихся первого класса посредством анализа их эмоциональных реакций на типичные жизненные ситуации. Методика относится к проективным диагностическим инструментам и основана на интерпретации ребёнком изображённых сюжетов.

Диагностический материал включает 14 сюжетных рисунков, отражающих различные ситуации взаимодействия ребёнка со взрослыми и сверстниками: игру, укладывание спать, выговор, изоляцию, агрессию, совместную деятельность с родителями и другие социально значимые эпизоды. К каждому изображению предлагаются варианты эмоциональных реакций, среди которых ребёнок выбирает наиболее соответствующий его восприятию ситуации.

Методика позволяет выявить эмоционально-негативные реакции на повседневные социальные ситуации, что даёт возможность оценить уровень внутреннего напряжения, тревожности, переживания социальной неуверенности и страха в межличностном взаимодействии.

Результатом диагностики является индекс тревожности (ИТ), отражающий процентное соотношение эмоционально-негативных выборов к общему числу предъявленных стимульных материалов. Чем выше показатель, тем выраженнее уровень тревожности ребёнка.

Методика удобна для применения в работе с учащимися первого класса, поскольку имеет наглядный характер, не требует сложных вербальных ответов и снижает влияние социальной желательности.

Полный текст методики представлен в Приложении 2.

Также применялась методика «Школьная тревожность» Ч. Д. Филлипса.

Данная методика предназначена для комплексной диагностики школьной тревожности у детей младшего и среднего школьного возраста. Она позволяет выявить не только общий уровень тревожности, но и определить структуру тревожных переживаний, связанных с различными аспектами учебной деятельности и межличностного взаимодействия в образовательной среде.

Методика включает 58 утверждений, на которые ребёнок отвечает в формате «да» или «нет». Содержание вопросов отражает типичные школьные ситуации, связанные с оценочной деятельностью, взаимодействием с учителем и одноклассниками, публичными выступлениями, выполнением контрольных работ и стремлением к достижению успеха.

Диагностический инструмент позволяет выделить восемь факторов школьной тревожности: общую тревожность в школе, переживание социального стресса, фрустрацию потребности в достижении успеха, страх самовыражения, страх ситуации проверки знаний, страх несоответствия ожиданиям окружающих, низкую физиологическую сопротивляемость стрессу, а также проблемы и страхи в отношениях с учителями. Такой многофакторный анализ даёт возможность определить конкретные зоны эмоционального напряжения и наметить направления коррекционной работы.

Методика широко используется в практике школьных психологов, отличается валидностью и информативностью, что делает её надёжным инструментом диагностики тревожности в образовательной среде.

Полный текст методики представлен в Приложении 3.

Также была использована методика «Диагностика уровня тревожности у учащихся первого класса» (А. М. Прихожан).

Данная методика предназначена для выявления общего уровня тревожности у детей в возрасте 7–10 лет. Она направлена на определение степени выраженности тревожных переживаний, связанных с учебной

деятельностью, межличностными отношениями в школьном коллективе, взаимодействием с педагогами, а также особенностями самооценки ребёнка.

Методика представляет собой опросник, включающий 20 утверждений, отражающих типичные ситуации школьной жизни и эмоциональные реакции ребёнка на них. Ответы фиксируются в форме альтернативного выбора («да» или «нет»), что делает процедуру диагностики доступной для учащихся первого класса и снижает уровень утомляемости при выполнении задания.

Содержание вопросов охватывает различные проявления тревожности: переживание неуверенности, страх ошибки, опасения несоответствия ожиданиям взрослых, трудности взаимодействия со сверстниками, повышенную чувствительность к оценке. Полученные данные позволяют определить общий уровень тревожности и выявить необходимость коррекционно-развивающей работы.

Методика широко применяется в практике школьных психологов, отличается простотой проведения и информативностью, что делает её эффективным инструментом первичной диагностики тревожности у учащихся первого класса.

Полный текст методики представлен в Приложении 4.

Итак, данный набор методик обеспечивает комплексную диагностику уровня тревожности у учащихся первого класса. Использование опросника А. И. Захарова позволяет получить информацию о поведенческих и психосоматических проявлениях тревожности по данным родителей, методика Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки даёт возможность выявить эмоциональные реакции ребёнка на социально значимые ситуации, методика Ч. Д. Филлипса раскрывает структуру школьной тревожности по отдельным факторам, а опросник А. М. Прихожан позволяет определить общий уровень тревожности.

Комплексное применение данных диагностических инструментов повышает объективность исследования, позволяет сопоставить результаты различных методических подходов и получить целостное представление об

эмоциональном состоянии учащихся первого класса. Это создаёт надёжную основу для последующей разработки и реализации коррекционной программы, направленной на снижение уровня тревожности.

Перейдём к анализу результатов исследования на констатирующем этапе эксперимента.

Диагностика проводилась в середине учебного года, в первой половине дня, в условиях школьного кабинета. Методики Филлипса и Прихожан проводились фронтально, проективный тест Тэмпл–Дорки — индивидуально, опросник Захарова заполнялся родителями обучающихся. Перед проведением исследования было получено информированное согласие родителей.

Первая диагностика была проведена с использованием методики «Оценка уровня тревожности ребёнка» А. И. Захарова. Методика позволила выявить поведенческие и психосоматические проявления тревожности на основании родительских наблюдений.

Таблица 2 – Распределение уровней тревожности по методике «Оценка уровня тревожности ребёнка» (А. И. Захаров)

Уровень тревожности	1 «А» (ЭГ), чел.	%	1 «Б» (КГ), чел.	%
Низкий	3	12,5%	3	13,6%
Средний	6	25%	5	22,7%
Повышенный	9	37,5%	8	36,4%
Высокий	6	25%	6	27,3%

Полученные результаты показали, что повышенный и высокий уровень тревожности имеют 62,5% обучающихся экспериментальной группы и 63,7% обучающихся контрольной группы. Средний суммарный балл составил 12,4 в 1 «А» классе и 12,1 в 1 «Б» классе.

Анализ родительских ответов свидетельствует о выраженных эмоционально-соматических проявлениях тревожности. Наиболее часто отмечались эмоциональная ранимость, повышенная обидчивость, страх перед ответственными ситуациями, трудности засыпания, повышенная

утомляемость, а также соматические реакции (головные боли, боли в животе перед посещением школы). Указанные признаки позволяют говорить о наличии устойчивого эмоционального напряжения, связанного преимущественно со школьной деятельностью.

Следующим этапом была проведена проективная диагностика эмоциональных реакций обучающихся по методике диагностики тревожности Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки. В ходе обработки результатов рассчитывался индекс тревожности (ИТ), представляющий собой процентное соотношение эмоционально-негативных выборов к общему количеству предъявленных стимулов.

Таблица 3 – Индекс тревожности (ИТ) по методике диагностики тревожности Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки

Уровень	1 «А» (ЭГ)	%	1 «Б» (КГ)	%
Низкий	4	16,7%	3	13,6%
Средний	8	33,3%	7	31,8%
Высокий	12	50%	12	54,6%

Средний индекс тревожности составил 53% в экспериментальной группе и 55% в контрольной группе, что соответствует высокому уровню тревожности.

Качественный анализ показал, что обучающиеся чаще выбирали негативные эмоциональные реакции в ситуациях проверки знаний, выговора со стороны взрослого, изоляции от сверстников и агрессивного взаимодействия. Данные результаты указывают на выраженную чувствительность к оценке, страх социального неодобрения и внутреннюю неуверенность.

Далее была проведена диагностика школьной тревожности по методике Ч. Д. Филлипса.

Таблица 4 – Общий уровень школьной тревожности по методике «Школьная тревожность» (Ч. Д. Филлипс)

Уровень	1 «А» (ЭГ)	%	1 «Б» (КГ)	%
Низкий	2	8,3%	2	9%
Средний	8	33,3%	7	31,8%
Высокий	14	58,4%	13	59,2%

Средний суммарный балл составил 28 в экспериментальной группе и 27 в контрольной группе, что соответствует высокому уровню школьной тревожности. Более половины обучающихся обеих групп демонстрируют высокий уровень тревожности, связанный преимущественно с учебной деятельностью.

Наиболее выраженными оказались страх ситуации проверки знаний, страх несоответствия ожиданиям взрослых, страх самовыражения и низкая физиологическая сопротивляемость стрессу.

Завершающим этапом констатирующей диагностики стало применение методики «Диагностика уровня тревожности у учащихся первого класса» А. М. Прихожан.

Таблица 5 – Общий уровень тревожности по методике «Диагностика уровня тревожности у учащихся первого класса» (А. М. Прихожан)

Уровень	1 «А» (ЭГ)	%	1 «Б» (КГ)	%
Низкий	3	12,5%	2	9%
Средний	7	29,2%	6	27,3%
Высокий	14	58,3%	14	63,7%

Средний показатель составил 14,6 балла в экспериментальной группе и 14,9 балла в контрольной группе, что соответствует высокому уровню тревожности. В ответах обучающихся прослеживаются страх совершения ошибки, тревога перед публичными ответами, переживания по поводу ожиданий учителя и родителей, неуверенность в собственных возможностях.

С целью обобщения результатов, полученных в ходе применения четырёх диагностических методик (А. И. Захарова; Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки; Ч. Д. Филлипса; А. М. Прихожан), был рассчитан сводный показатель уровня тревожности обучающихся. Интегральное значение определялось как средний процент распределения по уровням тревожности (низкий, средний, высокий) в экспериментальной и контрольной группах.

Полученные данные представлены на рисунке 1.

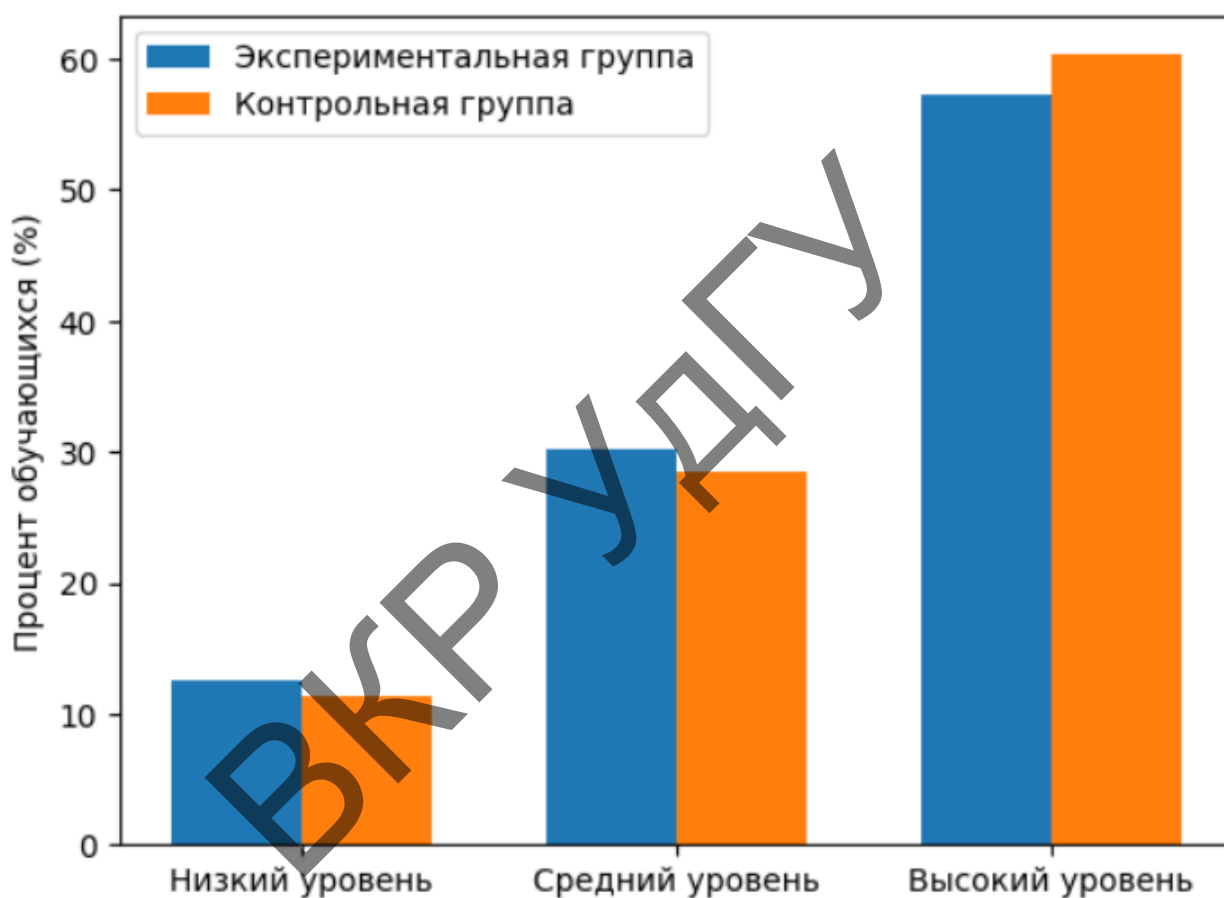


Рисунок 1 – Сводный уровень тревожности обучающихся по результатам комплексной диагностики на констатирующем этапе эксперимента

Анализ сводных результатов показывает, что в экспериментальной группе высокий уровень тревожности демонстрируют в среднем 57–58% обучающихся, в контрольной группе — около 60%. Средний уровень тревожности выявлен примерно у 29–30% детей, тогда как низкий уровень отмечается лишь у 11–13% обучающихся.

Показатели обеих групп практически идентичны, что свидетельствует об их сопоставимости и подтверждает корректность выделения экспериментальной и контрольной выборок. Отсутствие существенных различий на констатирующем этапе позволяет объективно оценивать последующие изменения, обусловленные формирующим воздействием.

Комплексная диагностика позволила установить, что тревожность учащихся первого класса носит преимущественно школьно-ситуативный характер и проявляется в страхе оценки, тревоге в ситуациях проверки знаний, неуверенности в собственных силах и выраженной зависимости эмоционального состояния от учебной успешности.

Таким образом, результаты констатирующего этапа подтверждают наличие устойчиво высокого уровня тревожности у значительной части первоклассников и обосновывают необходимость разработки и реализации коррекционной программы, направленной на снижение эмоционального напряжения.

2.2. Разработка и реализация программы коррекции тревожности средствами песочной терапии

В рамках формирующего этапа эксперимента нами была разработана программа, направленная на коррекцию тревожности у учащихся первого класса посредством песочной терапии.

Название программы: «Песочный мир спокойствия».

Цель программы: снижение уровня тревожности у учащихся первого класса посредством использования методов песочной терапии.

Задачи программы:

1. Снижение уровня эмоционального напряжения и тревожности у детей;
2. Развитие способности детей осознавать и выражать собственные эмоции и переживания;
3. Формирование навыков эмоциональной саморегуляции;

4. Развитие уверенности в себе и положительного отношения к собственным возможностям;
5. Развитие коммуникативных навыков и навыков взаимодействия со сверстниками;
6. Создание условий для безопасного выражения переживаний и снятия эмоционального напряжения.

Для достижения поставленных целей и выполнения задач программа опиралась на следующие **принципы**:

1. Принцип развивающего обучения: в соответствии с идеями Л. С. Выготского, обучение должно способствовать развитию ребёнка, стимулируя его познавательные и социальные способности [11].
2. Принцип систематичности: предполагает планомерное, регулярное проведение коррекционных занятий, что обеспечивает постепенное и устойчивое формирование навыков эмоциональной саморегуляции.
3. Принцип постепенного усложнения: занятия строятся от более простых форм деятельности к более сложным, что позволяет детям постепенно осваивать новые способы выражения эмоций и преодоления тревожных переживаний.
4. Принцип наглядности: использование песка, фигурок и других игровых материалов способствует активному вовлечению различных анализаторов и облегчает выражение эмоционального состояния ребёнка.
5. Принцип доступности: содержание занятий соответствует возрастным и психологическим особенностям учащихся первого класса.
6. Принцип активности: программа предполагает активное участие детей в процессе игровой и творческой деятельности.
7. Принцип психологической безопасности и успешности: создаётся атмосфера поддержки и принятия, в которой ребёнок может свободно выражать свои чувства и переживания без страха оценки.

Целевая возрастная группа: учащиеся первого класса (7–8 лет).

Методы работы включают:

- игровые методы;
- элементы арт-терапии;
- песочную терапию;
- беседу;
- элементы релаксации;
- творческие задания.

Форма работы: занятия проводятся в групповой форме в условиях школьного кабинета. Продолжительность одного занятия составляет 40 минут. Занятия проводились один раз в неделю.

План программы на четыре месяца представлен в таблице 6.

Таблица 6 – План программы «Песочный мир спокойствия»

Занятие	Название	Время	Содержание	Материалы
1	Знакомство с песочной терапией	40 мин	Знакомство детей с песочницей и правилами работы, создание свободной композиции	песочница, песок, фигурки
2	Моё настроение	40 мин	Создание песочной композиции, отражающей эмоциональное состояние ребёнка	песок, фигурки людей и животных
3	Мир моих чувств	40 мин	Выражение различных эмоций через песочные образы	песочница, карточки эмоций
4	Страна спокойствия	40 мин	Создание композиции безопасного и спокойного пространства	песок, природные элементы
5	Побеждаем страх	40 мин	Символическое проигрывание тревожных ситуаций и поиск способов их	песок, фигурки персонажей

			преодоления	
6	Друзья в песочнице	40 мин	Совместное создание песочной композиции, развитие коммуникативных навыков	песок, фигуркилюдей
7	Я могу	40 мин	Формирование уверенности через создание сюжетов успеха	песок, игровыефигурки
8	Учусьбытьспокойным	40 мин	Освоение элементарных приёмов релаксации через сенсорное взаимодействие с песком	песок, спокойнаямузыка, фигурки
9	Моисильныестороны	40 мин	Создание образов, отражающих личные достижения и положительные качества ребёнка	песок, символическиефигурки
10	Я справляюсь	40 мин	Проигрывание ситуаций преодоления трудностей и поиск конструктивных решений	песок, фигуркилюдей
11	Когда мне трудно	40 мин	Символическое проживание тревожных ситуаций в безопасной игровой форме	песок, тематическиекарточки
12	Я и другие	40 мин	Формирование навыков взаимодействия и доверия через совместные песочные композиции	песок, фигуркилюдей
13	Мои успехи	40 мин	Закрепление позитивного опыта достижения через создание сюжетов	песок, игровыеатрибуты

			успеха	
14	Я уверен в себе	40 мин	Формирование устойчивых моделей уверенного поведения в символической игре	песок, фигурки персонажей
15	Мир, в котором мне хорошо	40 мин	Создание личного безопасного пространства, способствующего эмоциональной стабилизации	песок, природные элементы
16	Мой счастливый мир	40 мин	Итоговая песочная композиция, интеграция положительных эмоциональных изменений	песочница, фигурки

Конспекты некоторых занятий представлены в Приложении 5.

Программа «Песочный мир спокойствия» разработана специально для учащихся первого класса (7–8 лет) и направлена на снижение уровня тревожности, развитие эмоциональной устойчивости и формирование первоначальных навыков саморегуляции. Содержание программы учитывает возрастные особенности обучающихся первых классов, для которых игровая деятельность, наглядность и эмоционально насыщенное взаимодействие являются важными условиями успешного психолого-педагогического воздействия.

Использование песочной терапии в рамках программы позволяет ребёнку в безопасной и комфортной форме выражать свои переживания, осознавать собственные эмоциональные состояния и постепенно снижать внутреннее напряжение. В процессе взаимодействия с песком ребёнок получает возможность символически отражать различные жизненные ситуации, проигрывать значимые события и передавать свои чувства через создаваемые образы и сюжетные композиции. Такая форма деятельности

способствует эмоциональной разрядке, развитию воображения и формированию более конструктивных способов реагирования на трудности.

Особое значение песочная терапия имеет именно в работе с детьми 7–8 лет, поскольку в этом возрасте у ребёнка ещё недостаточно развита способность к осознанию и вербализации собственных переживаний. Через игру с песком ребёнок может выразить тревогу, страх или неуверенность без необходимости подробно описывать свои чувства словами. Символическая игровая деятельность создаёт условия для безопасного выражения эмоций и постепенного снижения эмоционального напряжения.

Разработанная программа может быть использована в практической деятельности педагогов-психологов образовательных организаций, а также учителей начальных классов в рамках психолого-педагогического сопровождения обучающихся первых классов. Применение элементов песочной терапии в образовательной среде позволяет специалистам создавать благоприятные условия для эмоционального развития детей, своевременно выявлять признаки тревожности и оказывать поддержку обучающимся, испытывающим трудности адаптации к школьному обучению.

Кроме того, программа может выступать эффективным инструментом профилактики повышенной тревожности у первоклассников. Использование игровых и арт-терапевтических методов способствует формированию у детей чувства психологической безопасности, повышению уверенности в собственных возможностях и развитию навыков эмоциональной саморегуляции. Для педагогов и школьных психологов программа представляет собой удобный практический инструмент организации коррекционно-развивающей работы, который легко интегрируется в систему психолого-педагогического сопровождения обучающихся начальной школы.

Практическая ценность программы заключается также в её доступности и вариативности применения. Она может использоваться как в индивидуальной, так и в групповой форме работы в условиях образовательной организации. Элементы программы могут применяться на

коррекционно-развивающих занятиях школьного психолога, в рамках внеурочной деятельности или в профилактической работе, направленной на поддержание эмоционального благополучия учащихся первого класса.

Программа состоит из 16 занятий, каждое из которых длится 40 минут. Каждое занятие включает организационный этап, основную часть, направленную на выполнение песочной композиции или игрового задания, а также заключительный этап, предполагающий обсуждение полученного опыта и закрепление положительных эмоциональных переживаний. Такая структура занятий обеспечивает постепенное включение детей в деятельность, создаёт условия для свободного самовыражения и способствует формированию позитивного эмоционального опыта.

В ходе работы были подготовлены рекомендации для родителей по снижению тревожности у учащихся первого класса, которые представлены в Приложении 6. Применение данных рекомендаций способствует созданию благоприятной эмоциональной атмосферы в семье, поддержке ребёнка в учебной деятельности и формированию у него уверенности в собственных возможностях.

2.3. Анализ эффективности проведённой опытно-экспериментальной работы

После апробации программы по коррекции тревожности средствами песочной терапии в рамках контрольного этапа эксперимента была проведена повторная диагностика уровня тревожности обучающихся по тем же методикам, которые применялись на констатирующем этапе исследования. Повторное обследование позволило выявить динамику изменений показателей тревожности в экспериментальной и контрольной группах и оценить эффективность реализованной коррекционной программы.

Таблица 7 – Распределение уровней тревожности по методике «Оценка уровня тревожности ребёнка» (А. И. Захаров) на контрольном этапе эксперимента

Уровень тревожности	1 «А» (ЭГ), чел.	%	1 «Б» (КГ), чел.	%
Низкий	7	29,2%	4	18,2%
Средний	9	37,5%	6	27,3%
Повышенный	5	20,8%	7	31,8%
Высокий	3	12,5%	5	22,7%

Сопоставление результатов с данными констатирующего этапа показало выраженное снижение доли обучающихся с повышенным и высоким уровнем тревожности в экспериментальной группе: показатель сократился с 62,5% до 33,3%. В контрольной группе изменения носят незначительный характер (с 63,7% до 54,5%).

По данным родительских наблюдений отмечается уменьшение соматических проявлений тревожности, снижение напряжённости перед посещением школы и более спокойное поведение в ситуациях проверки знаний.

Таблица 8 – Индекс тревожности (ИТ) по методике диагностики тревожности Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки на контрольном этапе эксперимента

Уровень	1 «А» (ЭГ)	%	1 «Б» (КГ)	%
Низкий	8	33,3%	4	18,2%
Средний	11	45,9%	8	36,4%
Высокий	5	20,8%	10	45,4%

Средний индекс тревожности в экспериментальной группе снизился с 53% до 38%, тогда как в контрольной группе существенных изменений не выявлено (52%). В экспериментальной группе уменьшилось количество негативных эмоциональных реакций в ситуациях проверки знаний, социального взаимодействия и оценивания.

Таблица 9 – Общий уровень школьной тревожности по методике «Школьная тревожность» (Ч. Д. Филлипс) на контрольном этапе эксперимента

Уровень	1 «А» (ЭГ)	%	1 «Б» (КГ)	%
Низкий	6	25%	3	13,6%
Средний	12	50%	8	36,4%
Высокий	6	25%	11	50%

В экспериментальной группе доля обучающихся с высоким уровнем школьной тревожности снизилась с 58,4% до 25%. В контрольной группе показатель изменился незначительно (с 59,2% до 50%). Наиболее выраженная положительная динамика в экспериментальной группе отмечается по факторам страха ситуации проверки знаний, страха несоответствия ожиданиям окружающих и страха самовыражения.

Таблица 10 – Общий уровень тревожности по методике «Диагностика уровня тревожности у учащихся первого класса» (А. М. Прихожан) на контрольном этапе эксперимента

Уровень	1 «А» (ЭГ)	%	1 «Б» (КГ)	%
Низкий	6	25%	3	13,6%
Средний	11	45,8%	7	31,8%
Высокий	7	29,2%	12	54,6%

В экспериментальной группе высокий уровень тревожности снизился с 58,3% до 29,2%. В контрольной группе существенных изменений не выявлено.

С целью обобщения полученных данных был рассчитан интегральный показатель высокого уровня тревожности в экспериментальной и контрольной группах (рисунок 2).

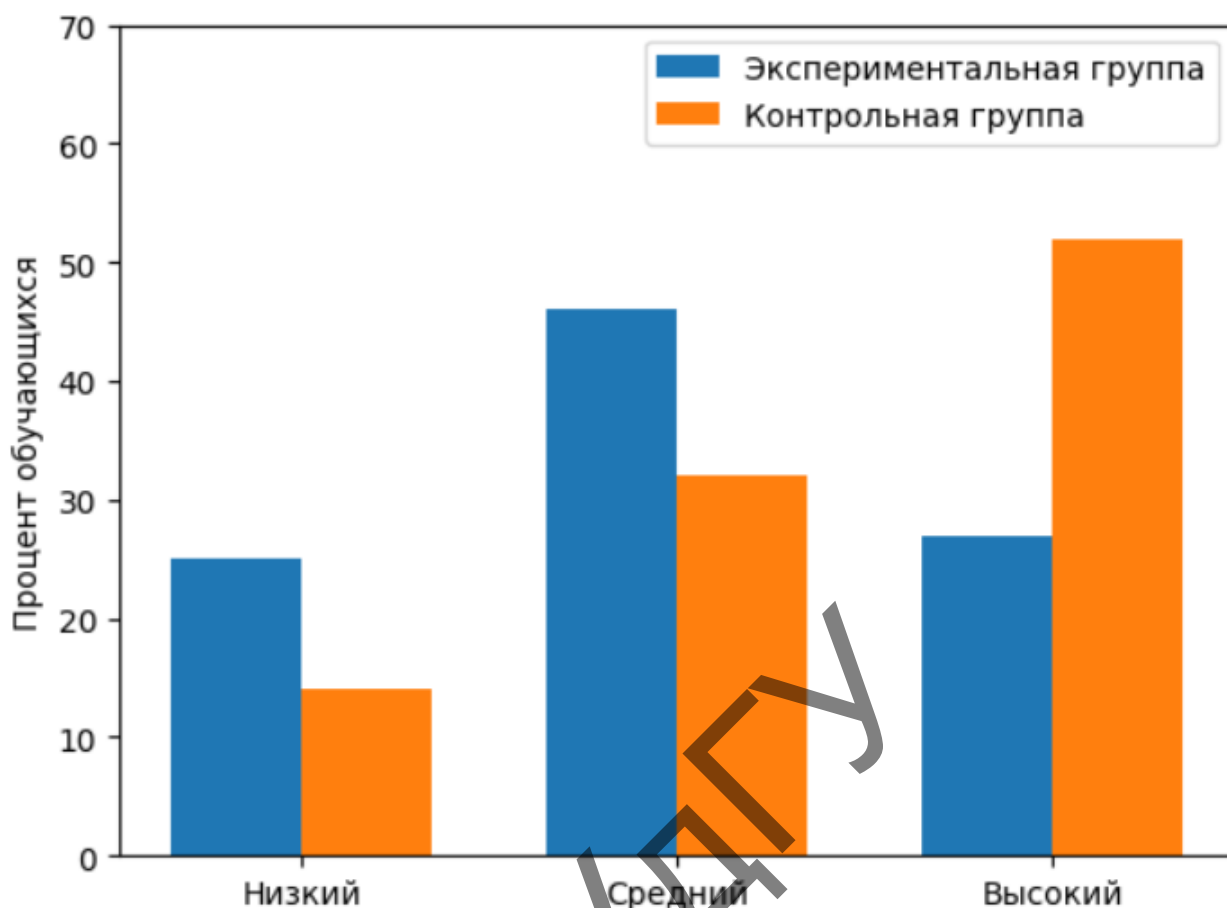


Рисунок 2 – Сводный уровень тревожности обучающихся по результатам комплексной диагностики на контрольном этапе эксперимента

Как видно из рисунка 2, на контрольном этапе в экспериментальной группе преобладает средний уровень тревожности, при значительном снижении доли обучающихся с высоким уровнем. В контрольной группе высокий уровень тревожности сохраняется у половины обучающихся. Полученные данные подтверждают более благоприятную структуру распределения уровней тревожности в экспериментальной группе.

Сравнительные данные по обеим группам представлены на рисунке 3.

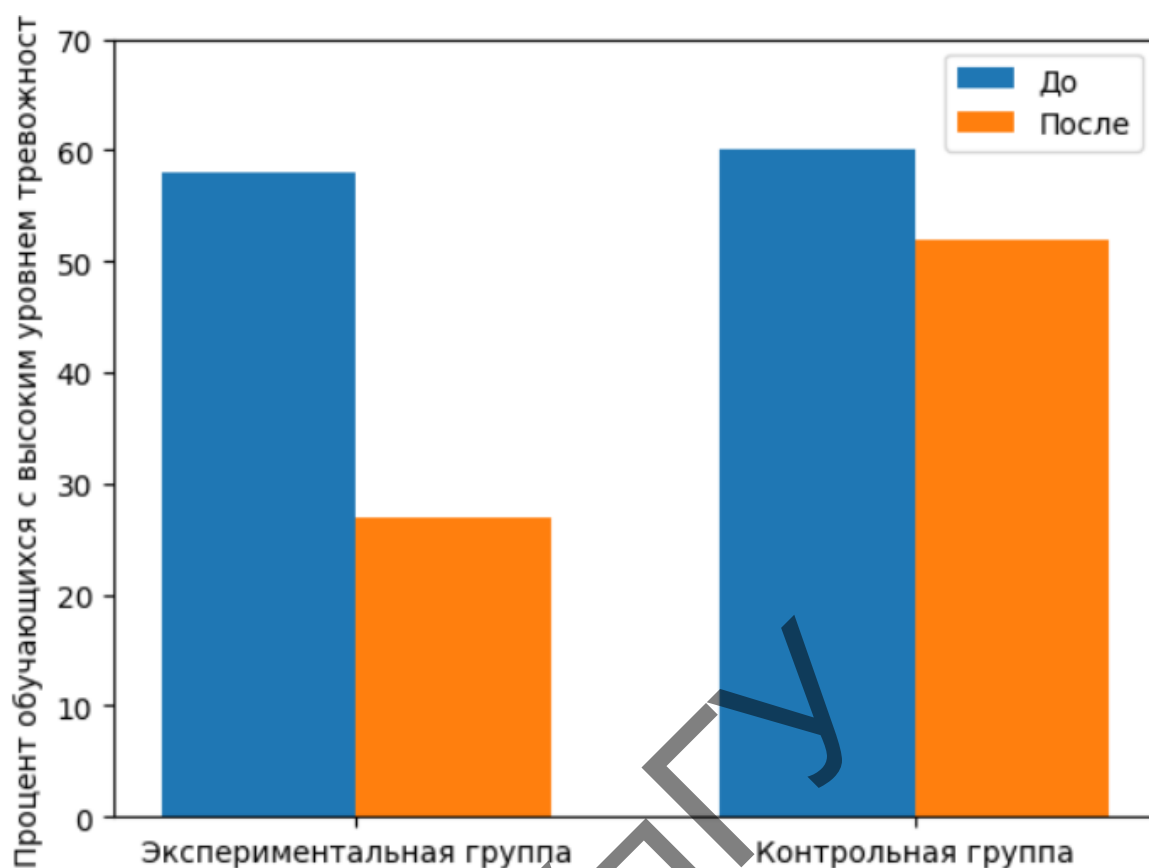


Рисунок 3 – Сравнительные результаты уровня тревожности обучающихся по результатам комплексной диагностики на контрольном этапе эксперимента

Как видно из рисунка 3, на констатирующем этапе высокий уровень тревожности демонстрировали в среднем 57–58% обучающихся экспериментальной группы и около 60% обучающихся контрольной группы. По результатам контрольного этапа данный показатель в экспериментальной группе снизился до 27%, тогда как в контрольной группе сохранился на уровне 50–55%. Снижение доли обучающихся с высоким уровнем тревожности в экспериментальной группе составило около 30 %, что свидетельствует о выраженной положительной динамике. В контрольной группе изменения не превышают 8–10 % и носят естественный характер.

Помимо количественного снижения показателей тревожности, в экспериментальной группе были выявлены и заметные качественные изменения в эмоциональном состоянии и поведении обучающихся. В процессе наблюдения за детьми отмечалось, что после проведения

коррекционных занятий обучающиеся стали демонстрировать более спокойную и устойчивую реакцию в различных учебных ситуациях, связанных с оцениванием их деятельности. В частности, дети менее напряжённо реагировали на необходимость отвечать у доски, выполнять задания, предполагающие проверку знаний, а также участвовать в коллективных обсуждениях на уроке. Если на начальном этапе исследования многие обучающиеся испытывали выраженное волнение и неуверенность перед подобными ситуациями, то после проведения коррекционной программы их эмоциональные реакции стали более сдержанными и уравновешенными.

Отмечается постепенное повышение уверенности детей в собственных возможностях и более позитивное отношение к учебной деятельности. У обучающихся снизился страх совершения ошибки, который ранее являлся одним из наиболее значимых факторов тревожности. Дети стали легче воспринимать учебные трудности и менее болезненно реагировать на возможные неудачи. В целом наблюдается уменьшение выраженности эмоционального напряжения в процессе выполнения учебных заданий, что способствует более комфортному включению обучающихся в образовательную деятельность.

В ходе педагогического наблюдения также было установлено, что обучающиеся экспериментальной группы стали активнее включаться в различные формы учебного взаимодействия. Дети проявляли большую инициативность при выполнении заданий, чаще высказывали собственное мнение, охотнее участвовали в обсуждениях и совместной работе со сверстниками. При этом отмечается снижение тенденции избегать ситуаций публичного ответа, которая ранее наблюдалась у части обучающихся с повышенным уровнем тревожности.

Кроме того, у ряда детей наблюдалось уменьшение частоты психосоматических проявлений тревожности. Родители и педагоги отмечали снижение жалоб на головные боли, боли в животе и другие соматические

реакции, которые ранее возникали у детей перед контрольными мероприятиями или в ситуациях повышенной учебной нагрузки. Это позволяет говорить о том, что реализованная коррекционная программа оказала положительное влияние не только на эмоциональное состояние обучающихся, но и на их общее психологическое самочувствие в образовательной среде.

Указанные изменения носят устойчивый характер и свидетельствуют не только о временном снижении тревожности, но и о формировании более адаптивных способов эмоционального реагирования.

Сопоставление результатов констатирующего и контрольного этапов исследования позволяет сделать вывод о результативности реализованной программы «Песочный мир спокойствия». В экспериментальной группе наблюдается значительное снижение показателей тревожности по всем использованным методикам, увеличение доли обучающихся с низким и средним уровнями тревожности, а также уменьшение выраженности страха оценки, социальной неуверенности и напряжения в учебных ситуациях.

В контрольной группе существенных изменений показателей тревожности не выявлено, что подтверждает влияние именно формирующего воздействия.

Полученные различия носят системный характер и отражают устойчивую положительную динамику эмоционального состояния обучающихся экспериментальной группы.

С целью проверки статистической значимости различий между показателями уровня тревожности обучающихся экспериментальной и контрольной групп была проведена обработка эмпирических данных с использованием непараметрического критерия Манна–Уитни. Применение данного критерия обусловлено тем, что сравнивались две независимые выборки, а распределение полученных показателей носило непараметрический характер.

В качестве эмпирической основы анализа использовались интегральные показатели уровня тревожности обучающихся, полученные по результатам комплексной диагностики на контрольном этапе эксперимента. Для проведения расчёта индивидуальные показатели тревожности были ранжированы в порядке возрастания.

Результаты ранжирования представлены в таблице 11.

Таблица 11 — Ранговое распределение интегральных показателей тревожности обучающихся экспериментальной и контрольной групп

Группа	Числообучающихся	Суммарангов	Среднийранг
Экспериментальная	24	430	17,9
Контрольная	22	651	29,6

Сопоставление суммарных рангов позволило перейти к расчёту критерия Манна–Уитни.

Расчёт эмпирического значения критерия Манна–Уитни проводился по формуле:

$$U = n_1 n_2 + (n_1(n_1 + 1))/2 - R_1$$

где:

- n_1 — численность экспериментальной группы;
- n_2 — численность контрольной группы;
- R_1 — сумма рангов экспериментальной группы.

Подставляя полученные значения, получаем:

- $U = 24 \times 22 + (24 \times 25) / 2 - 430$
- $U = 528 + 300 - 430$
- $U = 398$

Далее рассчитывалось второе значение критерия:

- $U_2 = n_1 n_2 - U_1$
- $U_2 = 528 - 398 = 130$

В качестве эмпирического значения критерия принимается меньшее из двух значений:

$$U_{\text{эмп}} = 130$$

Критическое значение критерия Манна–Уитни при уровне значимости $p \leq 0,05$ для выборок $n_1 = 24$ и $n_2 = 22$ составляет $U_{\text{кр}} = 187$.

Поскольку $U_{\text{эмп}} < U_{\text{кр}}$ ($130 < 187$), различия между экспериментальной и контрольной группами являются статистически значимыми.

Результаты сравнительного анализа наглядно представлены на рисунке 4.



Рисунок 4 – Сравнение средних рангов показателей тревожности в экспериментальной и контрольной группах

Полученные данные подтверждают, что выявленное снижение уровня тревожности у обучающихся экспериментальной группы носит устойчивый статистически подтверждённый характер и обусловлено влиянием реализованной программы коррекции тревожности средствами песочной

терапии. Это позволяет сделать вывод о доказанной эффективности проведённой коррекционно-развивающей работы.

Выводы по второй главе

1. В ходе констатирующего этапа опытно-экспериментальной работы на базе МБОУ «СОШ 58 им. героя Советского Союза В.С. Гризодубовой» г. Ижевска была проведена диагностика тревожности обучающихся 1 «А» (ЭГ, n = 24) и 1 «Б» (КГ, n = 22) классов (7–8 лет) с использованием методик А. И. Захарова, Р. Тэмпл – В. Амен – М. Дорки, Ч. Д. Филлипса и А. М. Прихожан. Результаты показали, что у значительной части первоклассников выявляется повышенный и высокий уровень тревожности, проявляющийся в страхе оценки и проверки знаний, тревоге самовыражения, эмоциональной неуверенности и отдельных психосоматических реакциях. При этом показатели экспериментальной и контрольной групп были сопоставимы, что подтвердило корректность организации исследования.

2. На формирующем этапе была разработана и реализована программа «Песочный мир спокойствия», включающая 16 групповых занятий продолжительностью 40 минут (1 раз в неделю), направленная на снижение тревожности у детей 7–8 лет средствами песочной терапии. Программа способствовала созданию условий психологической безопасности, развитию способности осознавать и выражать эмоции, формированию навыков саморегуляции, повышению уверенности в собственных возможностях и развитию коммуникативных навыков.

3. Результаты контрольного этапа показали выраженную положительную динамику в экспериментальной группе: снижение доли обучающихся с высоким уровнем тревожности, увеличение числа детей с низким и средним уровнями, уменьшение страха оценки и проверки знаний, а также снижение соматических проявлений тревожности. В контрольной группе изменения были незначительными, что подтверждает эффективность программы «Песочный мир спокойствия» и целесообразность использования

песочной терапии в системе психолого-педагогического сопровождения первоклассников.

Заключение

Проведённый теоретический анализ позволил рассмотреть проблему тревожности у учащихся первого класса с позиций современной психолого-педагогической науки и определить основные направления её профилактики и коррекции. Установлено, что тревожность является одним из наиболее распространённых эмоциональных состояний детей младшего школьного возраста и может оказывать существенное влияние на успешность учебной деятельности, формирование самооценки и развитие межличностных отношений. Особенности данного возрастного периода, связанные с переходом к систематической учебной деятельности, изменением социальной позиции ребёнка и повышением требований со стороны образовательной среды, создают предпосылки для возникновения эмоционального напряжения и тревожных переживаний.

Анализ научных исследований показал, что тревожность у учащихся первого класса имеет многофакторную природу и формируется под воздействием различных условий развития. К числу наиболее значимых факторов относятся особенности семейного воспитания, характер педагогического взаимодействия, уровень требований образовательной среды, а также индивидуальные психологические характеристики ребёнка. Тревожность может проявляться в форме эмоционального напряжения, страха ошибки, избегания учебных ситуаций, снижения уверенности в собственных возможностях и различных психосоматических реакций. Подобные проявления не только осложняют процесс обучения, но и могут препятствовать гармоничному личностному развитию ребёнка.

В связи с этим особую значимость приобретает поиск эффективных методов психолого-педагогической помощи детям с повышенным уровнем тревожности. Анализ теоретических источников показал, что перспективным

направлением коррекционной работы является использование методов арт-терапии, позволяющих ребёнку выражать внутренние переживания в символической и игровой форме. Среди таких методов особое внимание уделяется песочной терапии, которая обладает широкими возможностями для работы с эмоциональной сферой ребёнка.

Песочная терапия представляет собой метод психологической помощи, основанный на создании ребёнком символических образов и сюжетов в пространстве песочницы. В процессе такой деятельности ребёнок получает возможность безопасно выражать свои чувства, осознавать переживания и постепенно снижать уровень внутреннего напряжения. Игровой характер метода, тактильное взаимодействие с песком и возможность свободного самовыражения создают благоприятные условия для формирования эмоциональной устойчивости, развития навыков саморегуляции и укрепления уверенности в собственных возможностях.

Полученные теоретические положения послужили основой для организации опытно-экспериментального исследования, направленного на диагностику уровня тревожности у учащихся первого класса и разработку программы её коррекции средствами песочной терапии.

Опытно-экспериментальная работа была проведена на базе МБОУ «СОШ 58 им. героя Советского Союза В.С. Гризодубовой» г. Ижевска. В исследовании приняли участие обучающиеся двух первых классов (7–8 лет): 1 «А» (экспериментальная группа, $n = 24$) и 1 «Б» (контрольная группа, $n = 22$), что обеспечило сопоставимость выборок и достоверность полученных результатов.

На начальном этапе исследования была проведена комплексная диагностика уровня тревожности обучающихся с использованием ряда психодиагностических методик. Для выявления поведенческих и психосоматических проявлений тревожности применялась методика «Оценка уровня тревожности ребёнка» А. И. Захарова. Эмоциональные реакции детей на типичные социальные ситуации анализировались с помощью

диагностического теста тревожности Р. Тэмпл, В. Амен и М. Дорки. Структура школьной тревожности и особенности переживаний, связанных с учебной деятельностью и взаимодействием в образовательной среде, исследовались посредством методики «Школьная тревожность» Ч. Д. Филлипса. Для определения общего уровня тревожности у учащихся первого класса была использована методика «Диагностика уровня тревожности у учащихся первого класса» А. М. Прихожан.

Полученные результаты показали, что у значительной части первоклассников выявляется повышенный и высокий уровень тревожности, проявляющийся в страхе оценки, тревоге в ситуациях проверки знаний, неуверенности в собственных возможностях и отдельных психосоматических проявлениях. Сопоставимость исходных показателей экспериментальной и контрольной групп позволила объективно оценить эффективность последующего коррекционного воздействия.

В рамках формирующего этапа исследования была разработана и реализована коррекционно-развивающая программа «Песочный мир спокойствия», включающая восемь занятий продолжительностью 40 минут каждое. Занятия проводились в групповой форме один раз в неделю и строились на использовании методов песочной терапии, игровых упражнений, элементов арт-терапии и беседы. Структура каждого занятия включала организационный этап, основную часть, направленную на выполнение песочной композиции или игрового задания, а также заключительный этап, предполагающий обсуждение полученного опыта и закрепление положительных эмоциональных переживаний.

Содержание программы было направлено на снижение уровня тревожности у учащихся первого класса, развитие способности осознавать и выражать собственные эмоциональные переживания, формирование первоначальных навыков эмоциональной саморегуляции и повышение уверенности в собственных возможностях. В процессе работы дети создавали различные песочные композиции, символически отражающие их

эмоциональное состояние, переживания и жизненные ситуации, что способствовало безопасному выражению чувств, снижению внутреннего напряжения и формированию более адаптивных способов эмоционального реагирования.

Практическая значимость программы заключается в её доступности для применения в условиях образовательной организации и возможности использования педагогами-психологами и учителями начальных классов в системе психолого-педагогического сопровождения обучающихся. Дополнительно были разработаны рекомендации для родителей, направленные на создание благоприятной эмоциональной атмосферы в семье и поддержку ребёнка в учебной деятельности.

Результаты повторной диагностики показали выраженную положительную динамику в экспериментальной группе: снижение доли обучающихся с высоким уровнем тревожности, увеличение числа детей с низким и средним уровнями, уменьшение выраженности страха оценки и ситуаций проверки знаний, а также сокращение соматических проявлений тревожности. В контрольной группе существенных изменений показателей тревожности не выявлено. Это свидетельствует о влиянии реализованной программы и подтверждает её эффективность.

Таким образом, результаты проведённого исследования свидетельствуют о том, что использование песочной терапии является эффективным средством коррекции тревожности у учащихся первого класса. Применение данного метода способствует снижению эмоционального напряжения, развитию навыков саморегуляции, повышению уверенности в собственных возможностях и формированию более адаптивных способов поведения в учебных ситуациях. Полученные результаты имеют практическую значимость для системы психолого-педагогического сопровождения обучающихся начальной школы и подтверждают результативность реализованной коррекционной программы.

Следовательно, цель исследования достигнута, поставленные задачи решены, а выдвинутая гипотеза получила эмпирическое подтверждение.

Список использованной литературы

1. Министерство просвещения Российской Федерации. — Текст : электронный. — URL: <https://edu.gov.ru/> (дата обращения: 01.03.2026).
2. Абрамова Г. С. Возрастная психология / Г. С. Абрамова. — Москва : Академический проект, 2023. — 704 с.
3. Амонашвили Ш. А. Педагогика сотрудничества / Ш. А. Амонашвили. — Москва : Смысл, 2024. — 220 с.
4. Басова Н. В. Физиология зрительного восприятия у детей / Н. В. Басова. — Москва : Академия, 2022. — 216 с.
5. Бек А. Когнитивная терапия тревожных расстройств / А. Бек. — Москва : Питер, 2022. — 336 с.
6. Битянова М. Р. Организация психологической работы в школе / М. Р. Битянова. — Москва : Генезис, 2023. — 256 с.
7. Божович Л. И. Личность и её формирование в детском возрасте / Л. И. Божович. — Москва : Просвещение, 2022. — 352 с.
8. Всероссийский центр изучения общественного мнения (ВЦИОМ). — Текст : электронный. — URL: <https://wciom.ru/> (дата обращения: 01.03.2026).
9. Выготский Л. С. Психология развития ребёнка / Л. С. Выготский. — Москва : Педагогика, 2022. — 320 с.
10. Гиппенрейтер Ю. Б. Общаться с ребёнком. Как? / Ю. Б. Гиппенрейтер. — Москва : АСТ, 2023. — 304 с.
11. Давыдов В. В. Теория развивающего обучения / В. В. Давыдов. — Москва : Академия, 2022. — 240 с.
12. Дубровина И. В. Практическая психология образования / И. В. Дубровина. — Москва : Академия, 2023. — 320 с.

- 13.Занков Л. В. Развитие школьников в процессе обучения / Л. В. Занков. — Москва : Просвещение, 2023. — 228 с.
- 14.Захаров А. И. Детские страхи и их коррекция / А. И. Захаров. — Санкт-Петербург : Речь, 2023. — 240 с.
- 15.Захарова А. В. Развитие самооценки у учащихся первого класса / А. В. Захарова. — Москва : Академия, 2022. — 192 с.
- 16.Изард К. Психология эмоций / К. Изард. — Санкт-Петербург : Питер, 2022. — 464 с.
- 17.Ильин Е. П. Психология эмоций / Е. П. Ильин. — Санкт-Петербург : Питер, 2023. — 544 с.
- 18.Институт стратегии развития образования РАО. — Текст : электронный. — URL: <https://www.instrao.ru/> (дата обращения: 01.03.2026).
- 19.Каган В. Е. Психогенные формы школьной дезадаптации / В. Е. Каган. — Москва : Медицина, 2021. — 248 с.
- 20.Карабанова О. А. Психология семейных отношений / О. А. Карабанова. — Москва : Гардарики, 2022. — 320 с.
- 21.Киселева М. В. Арт-терапия в практической психологии / М. В. Киселева. — Москва : Речь, 2022. — 336 с.
- 22.Коломинский Я. Л. Психология детского коллектива / Я. Л. Коломинский. — Москва : Просвещение, 2021. — 224 с.
- 23.Кон И. С. Психология ранней юности / И. С. Кон. — Москва : Просвещение, 2021. — 288 с.
- 24.Копытин А. И. Арт-терапия в работе с детьми / А. И. Копытин. — Санкт-Петербург : Речь, 2022. — 304 с.
- 25.Копытова О. Ю. Арт-терапия цвета в работе с детьми / О. Ю. Копытова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 224 с.
- 26.Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. — Москва : Академия, 2022. — 352 с.

- 27.Лусканова Н. Г. Диагностика уровня школьной тревожности / Н. Г. Лусканова. — Москва : Академия, 2022. — 186 с.
- 28.Люшер М. Цветовой тест Люшера / М. Люшер. — Москва : Эксмо, 2022. — 256 с.
- 29.Марцинковская Т. Д. Детская практическая психология / Т. Д. Марцинковская. — Москва : Академия, 2022. — 336 с.
- 30.Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу. — Санкт-Петербург : Питер, 2022. — 400 с.
- 31.Небылицын В. Д. Индивидуальные различия и свойства нервной системы / В. Д. Небылицын. — Москва : Наука, 2023. — 265 с.
- 32.Немов Р. С. Психология. В 3 кн. Кн. 2. Психология образования / Р. С. Немов. — Москва : Владос, 2023. — 608 с.
- 33.Обухова Л. Ф. Возрастная психология / Л. Ф. Обухова. — Москва : Юрайт, 2023. — 460 с.
- 34.Осорина В. П. Секретный мир детей в пространстве мира взрослых / В. П. Осорина. — Санкт-Петербург : Питер, 2022. — 368 с.
- 35.Павлов И. П. Условные рефлексы / И. П. Павлов. — Москва : Наука, 2022. — 412 с.
- 36.Петрова, С. С. Песочная терапия как средство коррекции тревожности у учащихся первого класса // Научные исследования. — 2023. — № 4. — С. 112–116. — URL: <https://cyberleninka.ru/> (дата обращения: 04.03.2026).
- 37.Петровский А. В., Ярошевский М. Г. История и теория психологии / А. В. Петровский, М. Г. Ярошевский. — Москва : Академия, 2021. — 496 с.
- 38.Платонов К. К. Структура и развитие личности / К. К. Платонов. — Москва : Наука, 2021. — 256 с.
- 39.Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков : психологическая природа и возрастная динамика / А. М. Прихожан. — Москва : Академический проект, 2023. — 298 с.

- 40.Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога / Е. И. Рогов. — Москва :Владос, 2023. — 352 с.
- 41.Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. Роджерс. — Москва : Прогресс, 2022. — 480 с.
- 42.Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. — Санкт-Петербург : Питер, 2022. — 720 с.
- 43.Семаго Н. Я., Семаго М. М. Диагностика и коррекция развития ребёнка / Н. Я. Семаго, М. М. Семаго. — Москва : Айрис-Пресс, 2022. — 368 с.
- 44.Славина Л. С. Психологические факторы школьной неуспеваемости / Л. С. Славина. — Москва : Педагогика, 2022. — 240 с.
- 45.Соловьёва О. В. Цвет в психокоррекционной работе / О. В. Соловьёва. — Москва : Академия, 2023. — 198 с.
- 46.Спилбергер Ч. Д. Тревожность : теория, исследования, практика / Ч. Д. Спилбергер. — Санкт-Петербург : Речь, 2022. — 304 с.
- 47.Фельдштейн Д. И. Психология становления личности в онтогенезе / Д. И. Фельдштейн. — Москва : Наука, 2023. — 288 с.
- 48.ФИРО РАНХиГС. Мониторинг эффективности коррекционных практик в образовании. — Москва : РАНХиГС, 2024. — 84 с.
- 49.Франкл В. Человек в поисках смысла / В. Франкл. — Москва : Альпина, 2023. — 240 с.
- 50.Фрейд А. Психология Я и защитные механизмы / А. Фрейд. — Москва : АСТ, 2022. — 352 с.
- 51.Хухлаева О. В. Практические материалы для работы с детьми / О. В. Хухлаева. — Москва : Генезис, 2023. — 256 с.
- 52.Шипицына С. А. Коррекционная педагогика : современные подходы / С. А. Шипицына. — Москва : Просвещение, 2023. — 286 с.
- 53.Щуркова Н. Е. Арт-терапия в образовательном процессе / Н. Е. Щуркова. — Москва :Владос, 2024. — 192 с.
- 54.Эльконин Д. Б. Психология развития школьника / Д. Б. Эльконин. — Москва : Педагогика, 2022. — 260 с.

55.Юнг К. Г. Архетип и символ / К. Г. Юнг. — Москва : Канон+, 2023. — 512 с.

56.UNICEF, for every child / <https://www.unicef.org/>(датаобращения: 03.03.2026).

Приложения

Приложение 1

Диагностический тест «Оценка уровня тревожности ребенка» (А.И. Захарова)

Инструкция. Внимательно прочитайте эти утверждения и оцените, насколько они характерны для вашего ребенка.

Возможные варианты ответов:

- данный пункт выражен и возрастает в последнее время – 2 балла;
- данный пункт проявляется периодически – 1 балл;
- данный пункт отсутствует – 0 баллов.

Вопросы для диагностирования детей:

1. Легко расстраивается, много переживает, все слишком близко принимает к сердцу.
2. Чуть что – в слезы, плачет навзрыд или ноет, ворчит, не может успокоиться.
3. Капризничает, раздражается по пустякам, не может ждать, терпеть.
4. Более чем часто обижается, дуется, не переносит никаких замечаний.
5. Крайне неустойчив в настроении, вплоть до того, что может смеяться и плакать одновременно.
6. Все больше грустит и печалится без видимой причины.
7. Как и в первые годы, снова сосет соску, палец, все вертит в руках.

8. Долго не засыпает без света и присутствия рядом близких, беспокойно спит, просыпается, не может сразу прийти в себя утром.
9. Становится повышено возбудимым, когда нужно сдерживать себя, или заторможенным и вялым при выполнении заданий.
10. Появляются выраженные страхи, опасения, боязливость в любых новых, неизвестных или ответственных ситуациях.
11. Нарастает неуверенность в себе, нерешительность в действиях и поступках.
12. Все быстрее устает, отвлекается, не может концентрировать внимание продолжительное время.
13. Все труднее найти с ним общий язык, договориться: становится сам не свой, без конца меняет решения или уходит в себя.
14. Начинает жаловаться на головные боли вечером или боли в области живота утром; нередко бледнеет, краснеет, потеет; беспокоит зуд без видимой причины, аллергия, раздражение кожи.
15. Снижается аппетит; часто и подолгу болеет; повышается без причин температура; часто пропускает детский сад или школу.

Интерпретация результатов:

После подсчёта суммы делается вывод о степени выраженности тревожности/невротизации:

- менее 5 баллов — отклонения несущественны, чаще как возрастные особенности.
- 5–9 баллов — ребёнку требуется внимание (наблюдение, поддержка, щадящий режим).
- 10–15 баллов — «нервное расстройство», но не обязательно уровень заболевания (повод для целенаправленной коррекционной работы).
- 15–20 баллов — «невроз был или будет в ближайшее время» (в источниках формулируется именно так).

- 20–30 баллов — «невроз» (высокая выраженность невротических проявлений; желательно направление к специалисту).

Приложение 2

Диагностический тест тревожности (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки)

Диагностический материал

Рисунок №	Высказывание
1. Игра с младшими детьми	Ему надоело играть
2. Ребенок и мать с младенцем	Гуляет с мамой, люблю гулять с мамой
3. Объект агрессии	Хочется ударить его стулом. У него грустное лицо
4. Одевание	Он пойдет гулять. Надо одеваться
5. Игра со старшими детьми	Потому что у него дети
6. Укладывание спать в одиночестве	Я всегда беру спать игрушку
7. Умывание	Потому что он умывается
8. Выговор	Мама хочет уйти от него
9. Игнорирование	Потому что тут малыш
10. Агрессивность	Потому что кто-то отбирает игрушку
11. Собираение игрушек	Мама заставляет его, а он не хочет
12. Изоляция	Они не хотят играть с ним
13. Ребенок с родителями	Мама и папа гуляют с ним
14. Еда в одиночестве	Пьет молоко, и я люблю пить молоко

На основании данных протокола вычисляется индекс тревожности (ИТ) ребёнка. ИТ представляет процентное отношение эмоционально-негативных выборов (выбор печального лица) к общему количеству предъявленных рисунков (14): $ИТ = (\text{количество эмоционально - негативных выборов} / 14) \times 100\%$.

Приложение 3

Методика «Школьная тревожность» Ч. Д. Филлипса

Методика включает 58 вопросов, распределённых по 8 шкалам (страх самовыражения, страх ситуации проверки знаний, страх несоответствия ожиданиям, межличностная тревожность и др.). Ниже приведён пример бланка ответов:

№	Ответ (да/нет)
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	

Ключи интерпретации: Высокий уровень тревожности определяется при сумме баллов по каждой шкале выше среднестатистической нормы. Методика выявляет восемь факторов школьной тревожности:

1. Общая тревожность в школе – высокий балл указывает на общее неблагополучие и чувство угрозы.

2. Переживание социального стресса – отражает трудности в межличностных отношениях с одноклассниками.

3. Фрустрация потребности в достижении успеха – указывает на неуверенность в себе и низкую самооценку.

4. Страх самовыражения – тревожность, связанная с публичными выступлениями и активностью.

5. Страх ситуации проверки знаний – напряжение при контрольных, экзаменах и опросах.

6. Страх несоответствия ожиданиям окружающих – боязнь разочаровать учителей и родителей.

7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу – быстрая утомляемость, соматические проявления.

8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями – тревожность, вызванная стилем взаимодействия педагога.

Распределение вопросов по шкалам методики «Школьная тревожность» Филлипса:

№ шкалы	Фактор тревожности	Номера вопросов
1	Общая тревожность в школе	1, 9, 17, 25, 33, 41, 49, 57
2	Переживание социального стресса	2, 10, 18, 26, 34, 42, 50, 58
3	Фрустрация потребности в достижении успеха	3, 11, 19, 27, 35, 43, 51
4	Страх самовыражения	4, 12, 20, 28, 36, 44, 52
5	Страх ситуации проверки знаний	5, 13, 21, 29, 37, 45, 53
6	Страх несоответствия ожиданиям окружающих	6, 14, 22, 30, 38, 46, 54
7	Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	7, 15, 23, 31, 39, 47, 55
8	Проблемы и страхи в отношениях с учителями	8, 16, 24, 32, 40, 48, 56

Подсчёт и интерпретация:

- За каждый ответ «Да» начисляется 1 балл.
- Баллы суммируются отдельно по каждой шкале.
- Чем выше сумма по шкале, тем выраженнее данный вид тревожности.
- Общая сумма по всем шкалам показывает уровень школьной тревожности:

- 0–16 баллов – низкий уровень,
- 17–25 баллов – средний уровень,
- 26 и выше – высокий уровень.

Приложение 4

Методика «Диагностика уровня тревожности у учащихся первого класса» (А.М. Прихожан)

Методика предназначена для выявления уровня тревожности у детей 7–10 лет. Состоит из вопросов, касающихся учебной деятельности, взаимоотношений с учителями и сверстниками, а также самооценочных проявлений. Ответы фиксируются как «Да» или «Нет».

Ниже приведён пример бланка для регистрации ответов:

№	Ответ (да/нет)
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	

Ключи интерпретации: Каждое «Да» оценивается в 1 балл. Суммируются все положительные ответы. 0–7 баллов – низкий уровень тревожности; 8–13 баллов – средний уровень тревожности; 14 и выше – высокий уровень тревожности.

Приложение 5

Конспекты занятий программы «Песочный мир спокойствия»

Занятие 1. «Знакомство с песочной страной»

Цель: создание доверительной атмосферы в группе, знакомство детей с песочной терапией и правилами работы с песком.

Задачи:

- познакомить детей с песочницей и её возможностями;
- сформировать интерес к занятиям;
- снизить первоначальное эмоциональное напряжение;
- создать атмосферу психологической безопасности;
- развивать сенсорное восприятие.

Время: 40 минут

Материалы:

- песочница с чистым песком;
- миниатюрные фигурки людей, животных, деревьев, домов;
- камешки, ракушки;
- салфетки.

Ход работы

1. Организационный этап (5 минут)

Педагог приветствует детей и предлагает им сесть полукругом возле песочницы.

Педагог:

«Сегодня мы отправимся в необычное путешествие — в Песочную страну. Здесь можно строить разные миры, придумывать истории и выражать своё настроение. Песок помогает нам расслабиться, успокоиться и почувствовать себя лучше».

Педагог предлагает детям по очереди назвать своё имя и показать жестом своё настроение.

2. Знакомство с песком (10 минут)

Педагог предлагает детям опустить руки в песок.

Упражнения:

- «Песочный дождик» — дети медленно пропускают песок сквозь пальцы.
- «Следы на песке» — дети делают отпечатки ладоней.
- «Тёплый песок» — дети разравнивают песок руками.

Педагог задаёт вопросы:

- «Какой песок на ощупь?»
- «Что вы чувствуете, когда трогаете песок?»

Цель этапа — снижение эмоционального напряжения.

3. Основная часть (20 минут)

Педагог предлагает детям создать **свой маленький мир в песочнице**.

Инструкция:

«Попробуйте построить в песке место, где вам было бы хорошо и спокойно».

Дети выбирают фигурки и создают композиции.

Во время работы педагог наблюдает и задаёт мягкие вопросы:

- «Кто живёт в твоём мире?»
- «Что происходит в этом месте?»
- «Почему здесь хорошо?»

Вмешательство минимальное — важно сохранить **свободное творчество ребёнка**.

4. Обсуждение (3–4 минуты)

Дети по желанию рассказывают о своих композициях.

Педагог поддерживает и поощряет каждого ребёнка.

5. Завершение занятия (1–2 минуты)

Педагог подводит итог:

«Сегодня вы познакомились с песочной страной и создали свои первые миры. На следующих занятиях мы будем строить новые истории и узнавать свои чувства».

Занятие 3. «Мир моих чувств»

Цель: развитие способности детей осознавать и выражать свои эмоции посредством песочной терапии.

Задачи:

- познакомить детей с различными эмоциями;
- научить выражать чувства через символические образы;
- развивать эмоциональную осознанность;
- снижать уровень тревожности.

Время: 40 минут

Материалы:

- песочница;
- карточки с изображениями эмоций;
- фигурки людей и животных;
- природные материалы (камни, веточки).

Ход работы

1. Беседа о чувствах (7 минут)

Педагог показывает карточки эмоций:

- радость
- грусть
- страх
- удивление
- спокойствие

Детям предлагается назвать эмоции и привести примеры ситуаций.

2. Основное упражнение (25 минут)

Педагог даёт инструкцию:

«Попробуйте построить в песке мир одного из чувств. Это может быть радость, спокойствие, страх или любое другое чувство».

Дети создают композиции.

Педагог задаёт уточняющие вопросы:

- «Что происходит в твоём мире?»
- «Как чувствует себя герой?»
- «Что помогает ему чувствовать себя лучше?»

3. Рефлексия (6 минут)

Дети рассказывают о своих песочных картинах.

Педагог помогает детям проговорить эмоции.

4. Завершение (2 минуты)

Педагог делает вывод:

«Каждое чувство важно. Сегодня мы научились показывать их с помощью песка».

Занятие 5. «Побеждаем страх»

Цель: снижение тревожности и формирование способов преодоления страхов.

Задачи:

- выявить тревожные ситуации;
- помочь ребёнку символически проиграть страх;
- развивать уверенность;
- формировать позитивные способы поведения.

Время: 40 минут

Материалы:

- песочница;
- фигурки людей, животных;
- фигурки героев;
- природные элементы.

Ход работы

1. Вступительная беседа (8 минут)

Педагог задаёт вопросы:

- «Бывает ли вам страшно?»
- «Чего иногда боятся дети?»

Важно подчеркнуть, что **бояться — это нормально.**

2. Основное упражнение (25 минут)

Инструкция:

«Постройте в песке ситуацию, где герой чего-то боится».

После создания композиции педагог предлагает изменить ситуацию:

«А теперь попробуйте сделать так, чтобы герой справился со страхом».

Дети добавляют новые элементы:

- друзей;
- защитников;
- безопасные места.

3. Обсуждение (5 минут)

Дети рассказывают, как герой справился со страхом.

Педагог поддерживает:

«У каждого есть силы справляться со страхами».

4. Завершение (2 минуты)

Короткое упражнение:

«Песочный ветер» — дети разравнивают песок, символически оставляя страх.

Занятие 9. «Мои сильные стороны»

Цель: развитие уверенности в себе и формирование позитивного образа собственного «Я».

Задачи:

- способствовать осознанию детьми собственных положительных качеств;
- снизить уровень тревожности через формирование чувства внутренней опоры;
- развивать способность выражать эмоции в символической форме;
- формировать положительное отношение к себе и своим возможностям.

Время: 40 минут

Материалы:

- песочница;
- фигурки людей и животных;
- символические предметы (звёзды, домики, деревья);
- декоративные элементы.

Ход работы

1. Вступительная беседа (5 минут)

Педагог предлагает детям подумать о том, что у каждого человека есть сильные стороны.

Педагог:

«Сегодня мы будем создавать мир, в котором живут ваши сильные качества — смелость, доброта, старание».

2. Основная часть (25 минут)

Инструкция:

«Постройте в песке композицию, которая покажет, какие вы сильные и какие качества помогают вам справляться с трудностями».

Дети создают песочные композиции.

Педагог задаёт вопросы:

- «Кто главный герой в твоём мире?»
- «Каким он себя чувствует?»
- «Что помогает ему быть уверенным?»

3. Презентация работ (8 минут)

Дети рассказывают о своих композициях.

Педагог подчёркивает положительные качества каждого ребёнка, создаёт атмосферу поддержки и принятия.

4. Завершение занятия (2 минуты)

Педагог подводит итог:

«У каждого из вас есть сильные стороны. Когда вы о них помните, вам легче справляться с волнением и трудностями».

Детям предлагается выбрать фигурку-символ своей силы и поставить её в песочнице.

Цель: закрепление позитивного опыта достижений и снижение тревожности в ситуациях оценивания.

Задачи:

- помочь детям осознать собственные достижения;
- сформировать положительное отношение к учебной деятельности;
- снизить страх неудачи и оценки;
- развивать уверенность в собственных возможностях.

Время: 40 минут

Материалы:

- песочница;
- фигурки людей;
- символические элементы успеха (флажки, звёзды, кубики);
- декоративные элементы.

Ход работы

1. Вступительная беседа (5 минут)

Педагог предлагает детям вспомнить ситуацию, когда у них что-то хорошо получилось.

Педагог:

«Сегодня мы создадим мир ваших успехов — мир, в котором вы справляетесь с трудностями и достигаете результата».

2. Основная часть (25 минут)

Инструкция:

«Постройте в песке композицию, которая покажет ваш успех или ситуацию, когда вы смогли преодолеть трудность».

Дети создают сюжетные композиции.

Педагог задаёт вопросы:

- «Что произошло в твоём мире?»

- «Как герой добился успеха?»
- «Кто помог ему справиться?»

3. Презентация работ (8 минут)

Дети рассказывают о своих композициях.

Педагог акцентирует внимание на усилиях и старании ребёнка, поддерживает позитивную самооценку.

4. Завершение занятия (2 минуты)

Педагог подводит итог:

«Каждый из вас может добиваться успеха. Важно верить в себя и не бояться пробовать».

Детям предлагается оставить в песочнице символ своего достижения.

Занятие 16. «Мой счастливый мир»

Цель: закрепление положительного эмоционального состояния и формирование чувства уверенности.

Задачи:

- закрепить навыки выражения эмоций;
- сформировать образ безопасного пространства;
- развивать уверенность в себе;
- подвести итог программы.

Время: 40 минут

Материалы:

- песочница;
- фигурки людей, животных;
- декоративные элементы.

Ход работы

1. Вступительная беседа (5 минут)

Педагог напоминает детям о предыдущих занятиях.

Педагог:

«Сегодня мы создадим свой счастливый мир».

2. Основная часть (25 минут)

Инструкция:

«Постройте в песке место, где вам всегда хорошо, спокойно и радостно».

Дети создают композиции.

Педагог задаёт вопросы:

- «Кто живёт в твоём мире?»
- «Что делает его счастливым?»
- «Что помогает чувствовать спокойствие?»

3. Презентация работ (8 минут)

Каждый ребёнок рассказывает о своём мире.

Педагог отмечает уникальность каждой работы.

4. Завершение программы (2 минуты)

Педагог подводит итог:

«Вы научились выражать свои чувства и создавать мир, в котором спокойно и безопасно».

Детям предлагается оставить в песочнице символ радости.

Приложение 6

Рекомендации для родителей по снижению тревожности у учащихся первого класса

1. **Создавайте атмосферу эмоциональной поддержки.** Ребёнку важно чувствовать, что его принимают и понимают. Чаще говорите ребёнку слова поддержки, отмечайте его старания и успехи, даже если результат оказался неидеальным. Избегайте сравнения ребёнка с другими детьми и не акцентируйте внимание только на ошибках.
2. **Сохраняйте спокойную и доброжелательную атмосферу в семье.** Эмоциональное состояние ребёнка во многом зависит от семейной обстановки. Старайтесь избегать конфликтов в присутствии ребёнка, разговаривайте с ним спокойно и уважительно. Важно, чтобы ребёнок чувствовал себя дома в безопасности.
3. **Разговаривайте с ребёнком о его переживаниях.** Регулярно интересуйтесь тем, как прошёл его день, что его порадовало или огорчило. Важно внимательно выслушивать ребёнка и не обесценивать его чувства. Такие разговоры помогают ребёнку научиться понимать и выражать свои эмоции.
4. **Поддерживайте уверенность ребёнка в своих возможностях.** Старайтесь формировать у ребёнка позитивное отношение к учёбе и собственным достижениям. Хвалите ребёнка за усилия и старание, помогайте ему справляться с трудностями и объясняйте, что ошибки являются естественной частью обучения.

5. **Используйте элементы песочной терапии дома.** Песочная игра помогает ребёнку расслабиться, снизить внутреннее напряжение и выразить свои переживания. Для этого можно использовать небольшую ёмкость с чистым песком и набор небольших игрушек (фигурки людей, животных, машинки, природные материалы). Предложите ребёнку построить в песке «свой мир», изобразить своё настроение или придумать историю. Во время игры важно не оценивать действия ребёнка и не вмешиваться в процесс, а спокойно наблюдать и поддерживать его инициативу. Такая форма деятельности способствует эмоциональной разрядке, развитию воображения и снижению уровня тревожности.
6. **Соблюдайте режим дня ребёнка.** Регулярный режим сна, отдыха и учебной деятельности помогает снизить эмоциональное напряжение. Важно чередовать выполнение домашних заданий с отдыхом, прогулками и подвижными играми.
7. **Проводите больше времени вместе.** Совместные игры, прогулки, чтение книг и творческие занятия укрепляют эмоциональную связь между ребёнком и родителями. Когда ребёнок чувствует внимание и поддержку взрослых, уровень его тревожности снижается, а уверенность в себе постепенно возрастает.