

### ***Выявление направленности интересов младших школьников***

В соответствии с утвержденным Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования внеурочная деятельность рассматривается как важная и неотъемлемая часть процесса образования детей младшего школьного возраста. В каждом образовательном учреждении необходимо создать гуманистическую и эффективную систему внеурочной деятельности. Это диагностирование поможет осуществить сбор информации о том, чем увлекается и интересуется каждый учащийся, где и как он реализует свои интересы и потребности, чем еще хотел бы заниматься в классе, школе, учреждениях дополнительного образования, культуры, спорта.

#### ***Анкета для учащихся***

***Ф,И*** \_\_\_\_\_

***Класс*** \_\_\_\_\_

1. Твое любимое занятие в свободное время? \_\_\_\_\_

2. Чему бы ты хотел научиться? \_\_\_\_\_

4. В каких кружках хотел бы заниматься? \_\_\_\_\_

### ***Выявление направленности интересов младших школьников***

#### ***Диагностика на выявление интересов младших школьников***

##### **Инструкция для детей**

В правом верхнем углу листа ответов запишите свои имя и фамилию. Ответы на вопросы помещайте в клетках ответ на первый вопрос в клетке под номером 1, ответ на второй вопрос в клетке под номером 2 и т. д. Всего 35 вопросов. Если то, о чем говорится, вам не нравится, ставьте знак "-"; если нравится "+", если очень нравится, ставьте "++".

##### **Инструкция для родителей**

Для того чтобы дать вам правильный совет и конкретные рекомендации для развития способностей вашего ребенка, нам нужно знать его склонности. Вам предлагается 35 вопросов, подумайте и ответьте на каждый из них, стараясь не завышать и не занижать возможности ребенка. Для большей объективности сравните его с другими детьми того же возраста. На бланке ответов запишите свои имя и фамилию. Ответы помещайте в клетках, номера которых соответствуют номерам вопросов. Если то, о чем говорится в вопросе, не нравится (с вашей точки зрения) ребенку, ставьте в клетке - "-"; если нравится - "+"; очень нравится - "++". Если по какой-либо причине вы затрудняетесь ответить, оставьте данную клетку незаполненной.

**Лист вопросов** Каждый вопрос начинается со слов: "Нравится ли вам ..."

1. решать логические задачи и задачи на сообразительность;
2. читать самостоятельно (слушать, когда тебе читают) сказки, рассказы, повести;
3. петь, музицировать;
4. заниматься физкультурой;
5. играть вместе с другими детьми в различные коллективные игры;
6. читать (слушать, когда тебе читают) рассказы о природе;

7. делать что-нибудь на кухне (мыть посуду, помогать готовить пищу);
8. играть с техническим конструктором;
9. изучать язык, интересоваться и пользоваться новыми незнакомыми словами;
10. самостоятельно рисовать;
11. играть в спортивные, подвижные игры;
12. руководить играми детей;
13. ходить в лес, на поле, наблюдать за растениями, животными, насекомыми;
14. ходить в магазин за продуктами;
15. читать (когда тебе читают) книги о технике, машинах, космических кораблях и др.;
16. играть в игры с отгадыванием слов (названий городов, животных);
17. самостоятельно сочинять истории, сказки, рассказы;
18. соблюдать режим дня, делать зарядку по утрам;
19. разговаривать с новыми, незнакомыми людьми;
20. содержать домашний аквариум, птиц, животных (кошек, собак и др.);
21. убирать за собой книги, тетради, игрушки и др.;
22. конструировать, рисовать проекты самолетов, кораблей и др.;
23. знакомиться с историей (посещать исторические музеи);
24. самостоятельно, без побуждения взрослых заниматься различными видами художественного творчества;
25. читать (слушать, когда тебе читают) книги о спорте, смотреть спортивные телепередачи;
26. объяснять что-то другим детям или взрослым людям (убеждать, спорить, доказывать свое мнение);
27. ухаживать за домашними растениями;
28. помогать взрослым делать уборку в квартире (вытирать пыль, подметать пол и т.п.);
29. считать самостоятельно, заниматься математикой в школе;
30. знакомиться с общественными явлениями и международными событиями;
31. участвовать в постановке спектаклей;
32. заниматься спортом в секциях и кружках;
33. помогать другим людям;
34. работать в саду, на огороде, выращивать растения;
35. помогать и самостоятельно шить, вышивать, стирать.

**Лист ответов:** в клетках листа записываются (плюсы и минусы) ответы на все вопросы.

### **Обработка результатов**

Вопросы составлены в соответствии с условным делением склонностей ребенка на семь сфер:

- математика и техника;
- гуманитарная сфера;
- художественная деятельность;
- физкультура и спорт;
- коммуникативные интересы;
- природа и естествознание;
- домашние обязанности, труд по самообслуживанию.

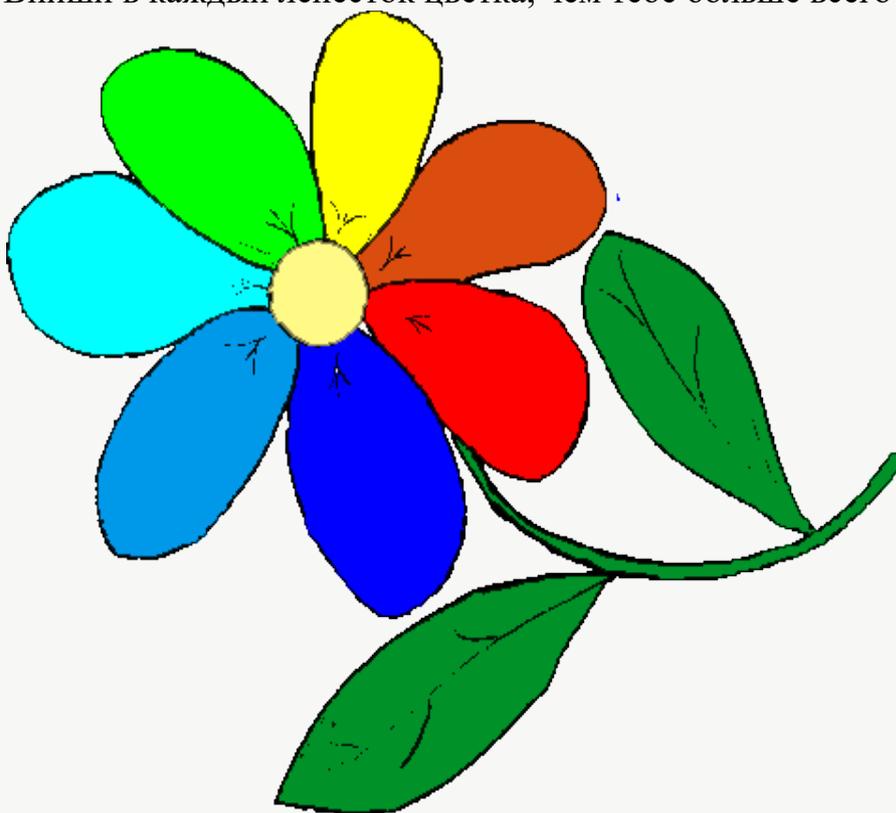
Данная методика, кроме диагностической функции, поможет в решении и коррекционно-педагогических задач. Полученные результаты могут быть очень полезны как опорная схема для дальнейших наблюдений за ребенком. С помощью их легче сделать развитие ребенка всесторонним и гармоничным.

**Обработка результатов** Сосчитайте количество плюсов и минусов по вертикали (плюс и минус взаимно сокращаются). Доминирование там, где больше плюсов. При подведении итогов и особенно при формулировке выводов следует сделать поправку на объективность испытуемых. Необходимо учитывать также, что у одаренного ребенка интересы во всех

сферах могут быть одинаково хорошо выражены, при этом у ряда детей может наблюдаться отсутствие склонностей к каким-либо сферам. В этом случае следует вести речь о каком-либо определенном типе направленности интересов ребенка. Данная методика может активизировать работу с родителями. Подтолкнуть их к изучению интересов и склонностей собственных детей, дать им возможность, по крайней мере, задуматься над этой сложной проблемой. Интересным будет также сопоставление ответов детей и их родителей.

\*\*\*\*\*

Впиши в каждый лепесток цветка, чем тебе больше всего нравится заниматься.



Расставь на этих лепестках с любимыми занятиями цифры от 1 до 7, если 1-это нравится больше всего, а 7 – нравится, но не настолько сильно, как предыдущие занятия

## КАРТА ИНТЕРЕСОВ (5-8 класс)

**Инструкция:** Вам предлагаются вопросы для определения сферы Ваших интересов. К ним задается единый вопрос: ***Нравится ли вам? Любите ли вы? Хотели бы вы?*** (заниматься тем, с чем вы еще не сталкивались)

На листе ответов в клетке, соответствующей номеру вопроса, поставьте, пожалуйста:

**+++ – если Вам очень сильно нравится то, о чем спрашивается в вопросе**

**++ – если Вам нравится**

**+ – если скорее нравится, чем не нравится**

**0 – не могу определить, все равно**

**- – скорее не нравится, чем нравится**

**-- – не нравится**

**--- – очень сильно не нравится**

Если Вам захочется выразить еще сильнее свое отношение к каким-то вопросам, Вы можете увеличить количество плюсов (*в случае если Вы в восторге от какого-то занятия*) или минусов (*если Вы испытываете безразличие*).

1. Знакомиться с жизнью растений и животных из научно-популярных книг, телевизионных передач и т. д.

2. Находить химические явления в природе, производить опыты по химии (готовить растворы, взвешивать реактивы), следить за ходом химических реакций.

3. Проводить опыты по физике.

4. Много работать с компьютером, осваивать Интернет и т. д., не обращая внимания на последствия для здоровья.

5. Интересоваться экономическими показателями работы предприятий, банков, компаний.

6. Читать художественную литературу на иностранном языке.
7. Читать научно-популярную литературу о математических фокусах и занимательных задачах.
8. Устанавливать дисциплину среди сверстников и младших детей, участвовать в разрешении конфликтов.
9. Давать объяснение товарищам, как выполнить учебное задание, если они не могут сделать его сами.
10. Уроки по темам анатомии и физиологии человека, в том числе изучать функции организма человека, причины возникновения болезней и пути лечения.
11. Наблюдать за поступками, поведением, жизнью других людей, всегда быть в курсе всех событий, происходящих вокруг вас.
12. Стремиться разбираться в себе самом и окружающих: мотивах поведения, недостатках и достоинствах, темпераменте и характере.
13. Читать книги об исторических событиях, исторических деятелях, изучать историю различных народов и государств.
14. Читать классиков отечественной и зарубежной литературы, собирать библиотеку из любимых книг.
15. Наблюдать за ростом и развитием растений или животных, вести записи наблюдений.
16. Заниматься в химическом кружке или факультативе.
17. Заниматься в физическом кружке или факультативе.
18. Изучать языки программирования.
19. Точно вести расчет своих денежных доходов и расходов, хорошо ориентироваться в ценах, знать ситуацию на рынке товаров и услуг.
20. Заниматься иностранным языком, работать с иностранным словарем.
21. Заниматься в математическом кружке.

22. Выяснять причины поведения и поступков людей, которые они хотят скрыть, применяя при этом “психологические хитрости”.

23. Проводить время с маленькими детьми, читать им книги, помогать в чем-либо.

24. Наблюдать и ухаживать за больными и старыми людьми, выслушивать их жалобы, оказывать им помощь, облегчать их состояние.

25. Писать заметки или очерки в стенгазету или периодическую печать; вести личный дневник о своих впечатлениях на события дня.

26. Помогать людям принимать решения в сложных, кризисных ситуациях, используя для этого психологические тесты, групповые игры и другие методы психологии.

27. Посещать исторические музеи, знакомиться с памятниками культуры.

28. Писать сочинения по литературе, читать литературно-критические статьи.

29. Выращивать в саду или огороде растения, растить животных, ухаживать за ними.

30. Участвовать в олимпиадах по химии, решать сложные задачи, заниматься химическими экспериментами

31. Участвовать в олимпиадах по физике, решать сложные задачи.

32. Самому писать компьютерные программы.

33. Интересоваться бизнесом, пытаться писать бизнес-планы, понимать вопросы ценообразования заработной платы, организации труда.

34. Заниматься на курсах иностранного языка, чтобы легко разговаривать на любые темы с носителем этого языка.

35. Решать сложные задачи по математике, участвовать в математических олимпиадах.

36. Работать в суде, прокуратуре, адвокатуре, юридической консультации, следственном отделе милиции.

37. Шефствовать над трудновоспитуемыми, обсуждать с кем-либо вопросы воспитания детей.

38. Работать в поликлинике, больнице, аптеке.

39. Участвовать в диспутах, гейм-клубах и читательских конференциях.

40. Стремиться принимать людей такими, какие они есть, со всеми их достоинствами и недостатками, быть тактичным и внимательным.

41. Заниматься в историческом кружке, собирать материалы, выступать с докладами на исторические темы.

42. Заниматься в литературном кружке, работать с литературными источниками, вести дневник впечатлений о прочитанном, писать статьи.

## КЛЮЧ

1. Биология (1, 15, 29).

2. Химия (2, 16, 30).

3. Физика (3,17, 31).

4. Информатика, программирование (4, 18, 32).

5. Экономика (5, 19, 33).

6. Иностранные языки (6, 20, 34).

7. Математика (7, 21, 35).

8. Право (8, 22, 36).

9. Педагогика (9, 23, 37).

10. Медицина (10, 24, 38).

11. Журналистика (11, 25, 39).

12. Психология (12, 26, 40).

13. История (13, 27, 41).



## Тест Йовайши на самоопределение для 9 классов.

### Опросник

Инструкция: укажите, к какому из двух ответов на вопрос вы отдаете предпочтение. Внесите ответ в соответствующую клетку листа ответов. Некоторые вопросы могут показаться вам одинаково интересными, в таком случае отдайте все же предпочтение одному из них. Свои ответы оцените следующим образом:

1. – конечно А
2. – конечно Б
3. – скорее А, чем Б
4. – скорее Б, чем А

**1. Некоторые люди считают, что важнее:**

- а) много знать
- б) создавать материальные блага

**2. Что вас больше всего привлекает при чтении книг:**

- а) прекрасный литературный стиль
- б) яркое изображение смелости и храбрости героев

**3. Какое награждение вас больше бы обрадовало:**

- а) за научное изобретение
- б) за общественную деятельность на общее благо

**4. Если бы вам представилась возможность занять определенный пост, какой бы вы выбрали:**

- а) директора универмага
- б) главного инженера завода

**5. Что, на ваш взгляд, следует больше ценить у участников самодеятельности:**

- а) то, что они несут людям искусство и красоту
- б) то, что они выполняют общественно-полезную работу

**6. Какая, на ваш взгляд, область деятельности человека в будущем будет иметь доминирующее значение:**

- а) физика
- б) физическая культура

**7. Если бы вам предоставили пост директора школы, на что бы вы обратили большее внимание:**

- а) на создание необходимых условий, удобств (образцовая столовая, комната отдыха и пр.)
- б) на сплочение дружеского и трудолюбивого коллектива

**8. Вы на выставке. Что вас больше привлекает в экспонатах:**

- а) цвет, совершенство формы
- б) их внутреннее устройство (как и из чего они сделаны)

**9. Какие черты характера в человеке больше нравятся:**

- а) мужество, смелость, выносливость?
- б) дружелюбие, чуткость, отсутствие корысти?

**10. Представьте, что вы профессор университета. Какому предмету вы отдали бы предпочтение в свободное от работы время:**

- а) занятиям по литературе
- б) опытам по физике, химии

**11. Вам предоставляется возможность совершить путешествие в разные страны. В качестве кого вы охотнее поехали бы:**

- а) как известный спортсмен на международные соревнования
- б) как известный специалист внешней торговли с целью покупки необходимых товаров для нашей страны

**12. В газете две статьи разного содержания. Какая из них вызвала бы у вас большую заинтересованность:**

- а) статья о машине нового типа
- б) статья о новой научной теории

**13. Вы смотрите военный или спортивный парад. Что больше привлекает ваше внимание:**

- а) слаженность ходьбы, бодрость, грациозность участников парада
- б) внешнее оформление колонн (знамена, одежда)

- 14. Представьте, что у вас есть много свободного времени. Чем бы вы охотнее занялись:**  
а) чем-либо практическим (ручным трудом)  
б) общественной работой (на добровольных началах)
- 15. Какую выставку вы бы с большим удовольствием посмотрели?**  
а) выставку новых продовольственных товаров  
б) выставку новинок научной аппаратуры (физики, химии, биологии)
- 16. Если бы в школе были только два кружка, какой бы вы выбрали:**  
а) технический  
б) музыкальный
- 17. Как вам кажется, на что следовало бы в школе обратить большее внимание:**  
а) на успеваемость учащихся, так как это нужно для их будущего  
б) на спорт, так как это необходимо для укрепления их здоровья
- 18. Какие журналы вы бы с большим удовольствием читали:**  
а) научно-популярные  
б) литературно-художественные
- 19. Какая из двух работ на свежем воздухе вас больше бы привлекла:**  
а) работа с машинами  
б) ходячая работа (агроном, лесничий, дорожный мастер)
- 20. Какая, на ваш взгляд, задача школы важнее:**  
а) подготовить учащихся к практической деятельности, умению создавать материальные блага  
б) подготовить учащихся к работе с людьми, чтобы они могли помогать другим в этом
- 21. Какими выдающимися учеными вы больше интересуетесь:**  
а) Поповым, Циолковским  
б) Менделеевым, Павловым
- 22. Что важнее для человека:**  
а) создавать свой благополучный, удобный быт  
б) жить без некоторых удобств, но иметь возможность пользоваться сокровищницей искусства, создавать искусство
- 23. Для благополучия общества необходимы:**  
а) правосудие,  
б) техника.
- 24. Какую из двух книг вы с большим удовольствием читали бы:**  
а) о достижениях спортсменов нашей республики  
б) о развитии промышленности в нашей республике
- 25. Что обществу принесет больше пользы:**  
а) забота о благосостоянии граждан  
б) изучение поведения людей
- 26. Служба быта оказывает людям разные услуги (изготавливает обувь, шьет одежду и пр.). Считаете ли вы необходимым:**  
а) и впредь развивать эту отрасль, чтобы всесторонне обслуживать людей  
б) лучше создавать такую технику, которой можно было бы самим воспользоваться в быту
- 27. Какие лекции с большим удовольствием слушали бы Вы:**  
а) о выдающихся ученых  
б) о выдающихся художниках
- 28. Какого характера научную работу вы выбрали бы:**  
а) работу с книгами в библиотеке  
б) работу на свежем воздухе в экспедиции
- 29. Что бы вас больше всего заинтересовало в печати:**  
а) сообщение о выигрыше денежно-вещевой лотереи  
б) сообщение о состоявшейся художественной выставке
- 30. Вам предоставляется выбор профессии, которой из них вы бы отдали предпочтение:**  
а) физической культуре или другой работе, связанной с движением  
б) работе малоподвижной, но по созданию новой техники

Определение склонностей по методике Л.А. Йовайши

*Обработка результатов*

Подсчитайте сумму баллов по каждому из столбцов листа ответов и внесите полученные значения в строку, обозначенную символом  $\Sigma$ .

Определите уровень выраженности показателей по таблице «Шкалы оценки показателей индивидуальных особенностей». Показатели, относящиеся к соответствующим столбцам листа ответов, характеризуют:

А – склонность к работе с людьми,

Б – склонность к работе умственного характера;

В – склонность к работе на производстве;

Г – склонность к эстетике и искусству;

Д – склонность к подвижным видам деятельности;

Е – склонность к планово-экономическим видам работы или степе

### Резапкина Г.В. Методика «Твой выбор» для 9 классов.

#### Инструкция

Данные вопросы касаются Вашего отношения к различным направлениям деятельности. Нравится ли Вам делать то, о чем говорится в опроснике. Если да, то в бланке ответов рядом с номером вопросов поставьте «+». Если не нравится – «-». Если сомневаетесь – поставьте «?».

Это не экзамен и не контрольная работа, поэтому здесь не может быть неправильных ответов – могут быть только необдуманные. Чем искреннее Вы ответите на все вопросы, тем точнее будет результат, который Вы получите сразу после завершения работы. Не советуйтесь друг с другом и не тратьте много время на размышления.

#### Вопросы.

1. Узнавать об открытиях в области физики и математики.
2. Смотреть передачи о жизни растений и животных.
3. Выяснять устройство электроприборов.
4. Читать научно – популярные технические журналы.
5. Смотреть передачи о жизни людей в различных странах.
6. Бывать на выставках, концертах, спектаклях.
7. Обсуждать и анализировать события в стране и за рубежом.
8. Наблюдать за работой медсестры, врача.
9. Соблюдать уют и порядок в доме.
10. Читать книги и смотреть фильмы о войнах и сражениях.
11. Заниматься математическими расчетами и вычислениями.
12. Узнавать об открытиях в области химии и биологии.
13. Ремонтировать бытовые электроприборы.
14. Посещать технические выставки, знакомиться с достижениями науки и техники.
15. Ходить в походы, бывать в новых неизвестных местах.
16. Читать отзывы и статьи о книгах, фильмах, концертах.
17. Участвовать в общественной жизни школы, города.
18. Объяснять одноклассникам учебный материал.
19. Самостоятельно выполнять работу по хозяйству.
20. соблюдать режим дня, вести здоровый образ жизни.
21. Проводить опыты по физике.
22. Ухаживать за животными, растениями.
23. Читать статьи об электронике и радиотехнике.
24. Собирать и ремонтировать мебель, часы, замки, велосипеды.
25. Коллекционировать камни, минералы.
26. Вести дневник, сочинять стихи и рассказы.
27. Читать биографии известных политиков, книги по истории.
28. Играть с детьми, помогать делать уроки младшим школьникам.
29. Закупать продукты для дома, вести учет расходов.
30. Участвовать в военных играх, походах.
31. Заниматься физикой и математикой сверх школьной программы.

32. Замечать и объяснять природные явления.
33. Собирать и ремонтировать компьютеры.
34. Строить чертежи, схемы, графики, в том числе на компьютере.
35. Участвовать в географических, геологических экспедициях.
36. Рассказывать друзьям о прочитанных книгах, увиденных фильмах и спектаклях.
37. Следить за политической жизнью в стране и за рубежом.
38. Ухаживать за маленькими детьми и близкими, если они заболели.
39. Искать и находить способы зарабатывания денег.
40. Заниматься физической культурой и спортом.
41. Участвовать в физико-математических олимпиадах.
42. Выполнять лабораторные опыты по химии и биологии.
43. Разбираться в принципах работы электроприборов.
44. Разбираться в принципах работы различных механизмов.
45. «Читать» географические и геологические карты.
46. Участвовать в спектаклях, концертах.
47. Изучать политику и экономику других стран.
48. Изучать причины поведения людей, строение человеческого организма.
49. Вкладывать домашние деньги в домашний бюджет.
50. Участвовать в спортивных соревнованиях.

#### *Обработка и анализ результатов*

После того как ребята завершили работу с опросником, они должны подсчитать количество плюсов в каждой из десяти колонок. Десять колонок – это десять возможных направлений профессиональной деятельности.

1. – физика и математика;
2. – химия и биология;
3. – радиотехника и электроника;
4. – механика и конструирование;
5. – география и геология;
6. – литература и искусство;
7. – история и политика;
8. – педагогика и медицина;
- 9.- предпринимательство и домоводство;
10. – спорт и военное дело.

Чем выше балл в каждой колонке, тем выше интерес к этому виду деятельности. Максимальный балл – 5 – говорит о ярко выраженном интересе к предмету или виду деятельности. Если сумма баллов ни в одном столбце не превышает 2 балла, значит, профессиональные интересы еще не сформированы.

Чаще всего максимальное число баллов оказывается не в одном, а в трех-четыре столбцах. Эти комбинации выявляют сферу профессиональных интересов подростков.

#### *Рекомендации для психологов и учителей*

Методика основана на самооценке, которая различна у всех учащихся. Слово «интерес» тоже каждый понимает по-своему. Поэтому предупредите ребят, чтобы они сравнивали число «плюсов» в разных колонках своего бланка, а не с числом «плюсов» в бланке соседа по парте. Поинтересуйтесь, кто не согласен, кто ими удивлен. Напомните ребятам, что эта работа – только шаг в изучении своих интересов и склонностей, поблагодарите их и соберите бланки.

Бланк ответов «Карта интересов»  
 Фамилия имя \_\_\_\_\_ класс \_\_\_\_\_ дата \_\_\_\_\_

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

21		22		23		24		25		26		27		28		29		30	
31		32		33		34		35		35		37		38		39		40	
41		42		43		44		45		46		47		48		49		50	

## Выявление и коррекция тревожных состояний.

Нет никакого сомнения, что в основе девиантного поведения — неправильно сформированные прошлым воспитанием реакции на жизненные ситуации. Ситуации, вызывающие повышенную напряженность, создающие трудности в общении, приводящие к острым переживаниям, обидам, ущемлению самолюбия, дадут о себе знать в будущем.

Тревожность детей— прямое следствие повышенной напряженности нашей жизни. Ее симптомы проявляются у все большего количества жителей Земли: если 20 лет назад умеренную тревожность ощущал едва ли каждый четвертый житель развивающихся стран, то к концу тысячелетия тревожными стали не менее трех четвертей населения. Тревожность проявляется в постоянном беспокойстве, неуверенности, ожидании неблагоприятного развития событий, постоянном предчувствии худшего. Жить человеку в таком состоянии нелегко. Оно изматывает, подтачивает силы, ослабляет волю и разум, подталкивает к совершению нелогичных, необдуманных поступков. Тревожность — это обычный предвестник будущей беды. Повышенная тревожность лежит в основе большинства случаев отклоняющегося поведения школьников. Постоянно гнетущие их ощущения неопределенности и страха парализуют волю, мешают здраво рассуждать, толкают на необдуманные действия.

Различают **тревогу** и **тревожность**. **Тревога** — ощущение конкретной, неопределенной угрозы, неясное чувство опасности, страх неизвестно чего. В отличие от тревоги **тревожность** считается эмоциональным состоянием, особенностью характера или чертой личности. Тревожный человек постоянно неуверен в себе, своих решениях и действиях, все время ждет неприятностей, эмоционально неустойчив.

Что вызывает детскую тревожность? Обычные детские страхи: боязнь грозы, темноты, диких зверей, высоты, опоздать в школу, выходить к доске, отвечать на уроке и т. п. Они служат ситуативными источниками тревоги и не слишком опасны, так как исчезают вместе с источником опасности. Но у части детей оставляют глубокие следы в душе, ведут к стихийно возникающим способам защиты от источника тревоги — особенностям поведения, фантазиям, уединениям,

агрессивности, апатии, заболеваний. Но в большей мере тревожность ребенка вызывается:

—противоречивыми требованиями к нему, исходящими из разных источников или даже одного источника (родители то позволяют, то запрещают);

—неадекватными требованиями, т. е. не соответствующими возможностям и стремлениям ребенка;

—негативными требованиями, которые ставят ребенка в униженное, зависимое положение;

—отсутствием требовательности к ребенку, безразличием к нему со стороны взрослых, что рождает чувство опасности, незащищенности.

Тревожность имеет генетические корни, внешняя среда может ее либо развивать, либо подавляет, способствует или препятствует развиваться в устойчивую черту личности. К 10—12 годам тревожность (или ее отсутствие) становится чертой характера. Врожденная или сформированная склонность ребенка легко впасть в тревожное состояние во многом предопределяет его поведение.

Итак, общие причины детской тревожности:

—конституциональная особенность нервной системы (меланхоличный темперамент);

—невротические состояния, вызванные страхом, частыми неудачами;

—следствие перенесенных заболеваний;

—результат запугивания ребенка взрослыми;

—плод чрезмерного детского воображения;

—естественная боязнь темноты, грома, молнии, опасных животных;

—проявление инстинкта самосохранения;

—результат «запрещающего» воспитания;

—чувство вины за неспособность быть на уровне высоких требований, доступных другим детям;

—следствие депривации — чувства обездоленности, недоступности.

Среди сильных источников детской тревожности — угроза исключения из группы сверстников из-за неприемлемых установок или действий. Ребенок постоянно беспокоится, что о нем думают другие. Некоторые дети склонны преувеличивать степень внимания к их персоне со стороны других людей и стремление оценивать их.

Как видим, причин для возникновения тревожности достаточно. Можно контролировать только небольшую их часть, а устранять и того меньше. Но, прежде всего, взрослый обязан понять, что ребенку трудно. Его мир постоянно расколот: нужно быть вежливым всегда — и нужно драться, когда обижают. От учителя за это получить строгий выговор, от товарищей — полное одобрение за смелость. Дома тоже смотрят по-разному: мама говорит, что сын растет хулиганом, а папа, наоборот, поддерживает: молодец, сумел постоять за себя. Противоречия окружающего мира порождают внутренние противоречия, и ребенок теряется в сомнениях, увеличивающих его тревожность.

По-разному проявляется тревожность у мальчиков и девочек. Сведений об учете половых различий при формировании эмоциональной устойчивости школьников нет. Очень неразумно забывать о разнице полов, но пока наша педагогика обходит тендерные вопросы. Все знают, что эмоциональная жизнь мужчины и женщины, мальчика и девочки протекает по-разному. Мальчик, чтобы справиться с волнением в нелегкой ситуации публичного выступления или экзамена, должен быть не только наперед уверен, что над ним не посмеются, что он не разочарует старших, но и — прежде всего — в том, что ему не угрожает двойка или общественное порицание. Мальчики боятся физических травм, несчастных случаев, а также наказаний, источником которых чаще всего являются родители. Бездумно и бездушно пользуются этим иные учителя, делая порицательные записи в дневниках за незначительные провинности (забыл тетрадь, карту, карандаши, форму и т. п.), угрожая вызовом родителей в школу.

Девочек в подобных ситуациях беспокоит больше то, как они выглядят. Их мало волнуют сами наказания. Они переживают, как справятся с тем или иным делом, добьются ли успеха. Поэтому, чтобы успокоить мальчика, иногда достаточно сказать: «Не бойся, это оценка Ни в журнал, ни в дневник не пойдет». А чтобы снять тревогу у девочки, придется привести другие доводы: «У тебя все получится, ты хорошо подготовилась и наверняка справишься».

Будем различать тревогу **конструктивную** и **идеструктивную**. Первая созидательная, вторая разрушительная. Чувство тревоги неизбежно сопровождает учебную деятельность ребенка в любой, даже самой идеальной школе. Умеренная школьная тревожность — состояние обычное и даже полезное. Познавательная деятельность ребенка не может не сопровождаться тревогой. Ведь сама ситуация познания чего-то нового, неизвестного, ситуация решения задачи, когда нужно приложить усилия, чтобы непонятное стало понятным, всегда

таит в себе неопределенность, противоречивость, а следовательно, и повод для тревоги. И учение, и развитие личности ребенка наилучшим образом протекают не тогда, когда тревога близка к нулю, а когда она находится на оптимальном уровне и когда ребенок обучен адекватным способам борьбы с нею.

Для плодотворной работы, утверждают ученые, определенный уровень тревоги просто необходим. Тот уровень, который не изматывает человека, а задает тонус его деятельности. Такая тревога не парализует, а, наоборот, разогревает, мобилизует на преодоление трудностей. Ее называют конструктивной.

Задача учителя не в том, чтобы устранять любые поводы для тревоги, добиваться абсолютного душевного спокойствия, и вместе с тем — равнодушия детей, а в том, чтобы, во-первых, удерживать тревогу не выше определенного уровня, а во-вторых, дать ребенку средства конструктивного преодоления избыточной тревожности.

Признаки тревожности учитель может установить, внимательно наблюдая. Конечно, однозначный вывод сразу сделать трудно, но если ученик вял, пассивен, плаксив, неуверен в себе, то налицо большая вероятность того, что он тревожен.

Общие признаки тревожности:

- повышенная возбудимость, напряженность, закрытость;
- страх перед всем новым, неизведанным, необычным;
- неуверенность в себе, заниженная самооценка;
- ожидание неприятностей, неудач, осуждения учителя, родителей;
- развитое чувство ответственности, стремление выполнить работу как можно лучше, чтобы не ругали;
- безынициативность, пассивность, ожидание приказаний от старших;
- склонность помнить больше плохое, чем хорошее;
- боязнь общения с новыми людьми;
- нежелание начинать новое дело, готовность отказаться от начатого дела из-за боязни его провалить;

неумение владеть своими чувствами, плаксивость, нытье и т. п. В зависимости от источника тревоги выделяются три ее типа.

**Реалистическая тревога** обусловлена реальными опасностями внешнего мира (например, гром и молния, буря и град, опасные животные, травмы, зубная боль, предстоящая контрольная работа) и связанными с ними болезненными ощущениями. Они в основном являются источниками страха и исчезают, как только исчезает сама угроза. Реалистическая тревога — эмоциональный ответ на опасности внешнего мира. Она помогает обеспечить самосохранение.

**Невротическая тревога** вызывается страхом сделать что-то не так, что-то ужасное, что повлечет отрицательные последствия. Маленький ребенок понимает, что его плохое поведение чревато угрозой наказания. Невротическая тревога первоначально переживается как реалистическая, потому что наказания обычно исходят из внешнего источника. И только когда в подсознании закрепляются образы и связи возможных действий и ответов на них, тревога переходит в невротическую. Реальной тревоги, как таковой, нет, но всегда есть возможность попасть в неприятную ситуацию.

**Моральная тревога** возникает всегда как противоречие между безнравственным поступком и проявлением вины, стыда, самообвинения. Она характерна только для хорошо воспитанных, со сформированными моральными принципами детей. Ребенок чувствует, что нарушил правила, отступился от принципов, солгал, потерял свое Я. Он морально страдает, хотя никто из посторонних не понимает причин. Может не до конца осознавать их и ребенок, а только смутно ощущать. Но от этого легче не становится, его гнетет вина перед собой.

Природа создала человека таким, что он инстинктивно пытается найти защиту от постоянно захлестывающей его тревоги. Выработались даже специальные *защитные механизмы*, которые помогают в трудных ситуациях. Их выделил и описал великий психолог нашего времени З. Фрейд (1856—1939).

1. *Вытеснение*. Это первичная защита. Ее сущность сводится к удалению, вытеснению из сознания определенных мыслей, чувств, желаний и влечений. Непроизвольное вытеснение чаще всего происходит, как забывание. Произвольное подавление осуществляется усилием воли самого человека. Внешнее подавление — распространенный метод помощи тревожным детям.

2. Приписывание собственных недостатков другим составляет сущность механизма *проекции*. Отрицательные эмоции, которые были бы направлены против себя, обращены на других; человек сохраняет самоуважение. Подозрительный считает всех людей подозрительными, эгоист видит вокруг только эгоистов, и даже вор видит всех своими сообщниками. Таким образом, проекция представляет собой процесс, посредством которого человек приписывает собственные неприемлемые мысли, чувства и поведение другим людям или окружению.

*Замещение.* Рассматривается как переадресация тревожного импульса от более угрожающего объекта или личности к менее угрожающему. Ребенок после того, как его наказали родители, толкает свою младшую сестру, пинает собачку, ломает игрушки.

4. *Рационализация.* Искажение реальности и защита самооценки. Это ложная аргументация, посредством которой ребенок уходит от действительности. Если воспитаннику кажется, что его достижения менее значительны, чем достижения его товарищей, то он начинает страдать, хуже учиться, его самоуважение понижается. Это своеобразный уход, отступление перед трудностями, ограничение своего Я. В некоторых случаях использование самоограничения оправданно, поскольку обеспечивает адаптацию к сложившейся ситуации. Однако длительное самоограничение может привести к снижению самооценки. Не зная своего потенциала, после первых же неудач воспитанник бросает начатое дело, пасует перед трудностями, плывет по течению. Поэтому многие потенциально талантливые люди не могут раскрыться в полную силу.

5. *Реактивное образование.* Неприятный тревожный импульс подавляется и сознательно генерируется противоположным. Человек сознательно пытается вытеснить из сознания неприятные для него впечатления.

6. *Регрессия.* Для нее характерен возврат к ребяческим, детским моделям поведения.

7. *Сублимация.* Изменение импульсов таким образом, чтобы их можно было выразить посредством социально приемлемых конструктивных мыслей или действий.

8. *Отрицание.* Когда человек отказывается признать, что произошло неприятное событие, это значит, что он включает именно этот механизм. Ребенок упорно продолжает верить, что любимая кошка не умерла, что она все еще жива! Отрицание реальности имеет место и в тех случаях, когда люди говорят: «Сомной это просто не может случиться».

Знание этих механизмов поможет учителю оказать квалифицированную коррекционную помощь тревожным, депрессивным детям.

Обратим внимание и на выводы ученых о том, что повышенная тревожность рождает *избыточные потребности*, т. е. защитные механизмы, в которых нуждается нормальный человек, но которые необходимы тревожному, чтобы уровнять его тревогу с защитой против нее. Американская исследовательница К. Хорни (1885—1952) выделила и описала 10 защитных механизмов. Человеку кажется, что, предъявляя избыточные потребности, он уравнивает свою обеспокоенность, и чувствует себя более уверенно.

Избыточная потребность:	Проявление в поведении
в любви и одобрении	Ненасытное стремление быть любимым и объектом восхищения со стороны других
в руководящем партнере	Чрезмерная зависимость от других, боязнь получить отказ и остаться в одиночестве
в четких ограничениях	Стиль жизни, при котором первостепенное значение имеют ограничения и установленный порядок
во власти	Доминирование и контроль над другими
в эксплуатации других	Боязнь быть использованным другими, выглядеть «тупым»
в общественном признании	Желание быть объектом восхищения со стороны других
в восхищении собой	Стремление создать собственный приукрашенный образ
в честолюбии	Сильное стремление быть лучшим, невзирая на недостатки
в независимости	Дистанцирование от всех
в безупречности	Попытки быть морально непогрешимым

Как видим, все избыточные потребности влекут за собой отклоняющееся поведение, потому что удовлетворить их без нарушения норм невозможно. К. Хорни утверждает, что нет человека, у которого не было хотя бы одного из перечисленных недостатков. Это означает, что нет людей без девиантного поведения. С этим выводом мы вынуждены смириться: чтобы достичь успеха, будем принимать детей такими, какими они есть.

Что будет делать учитель для помощи тревожным детям? Во-первых, необходимо собрать этих детей в отдельную подгруппу, где им легче будет справиться со своим недостатком. Каковы действия учителя?

1. Постоянно подбадривать, поощрять, выражать уверенность в их успехах, возможностях.
2. Защищать от неприятностей, от перенапряжения, лишних волнений, ненужных переживаний.
3. Расслаблять, снимать напряжение с помощью специальных подвижных игр, музыкальных и спортивных упражнений.
4. Применять специальный тренинг на проявление смелости, решительности, уверенности в себе.
5. Укреплять их волю на примерах сильных, мужественных людей, имевших в детстве подобные проблемы.
6. Сопереживать вместе с детьми их успехи и неудачи, выражать постоянную готовность помочь.

В осуществлении коррекции тревожности у детей учитель использует комплекс коррекционных методик, отобрав из них те, что подходят его детям и согласуются с конкретными условиями.

### *Предостережение*

Среди коррекционных методик, предложенных психологами, важное место отводится ролевым и имитационным играм. В этой связи следует высказать некоторое опасение. Будьте внимательны. Наблюдайте за реакцией учеников 3—4 классов во время предложенных вами игр. Если хотя бы у одного ученика они вызывают ухмылку, недовольство своей «детскостью», то откажитесь от них. Наши «тертые жизнью» дети уже многое повидали и вполне могут относиться скептически к вашим «детсадовским затеям». Ничего, кроме разочарования и потраченного времени, не будет. Детские забавы с прихлопываниями и приседаниями на них уже давно не действуют и ничему не научат. Перейдите на серьезный, взрослый тон.

Если хотя бы у одного участника игры требования учителя изобразить доброжелательную улыбку или по-рыцарски поприветствовать девочку вызовут ухмылку, то можно считать, что эта игра провалилась. Суровая реальность предлагает иным детям такие формы поведения, после которых все игры воспринимаются ими как «глупость и блажь» и не годятся. Если учитель все же решится использовать игру, то нужно: 1) выбрать игру, соответствующую уровню развития детей; 2) исключить из нее «детские» элементы, раздражающие школьников; 3) предложить игру со сложными правилами; 4) участвовать в этой игре самому и выполнять все требования, как равноправный участник.

С детской тревожностью справиться совсем не просто. Учитель будет настойчиво объяснять школьникам, как определять и оценивать источник тревоги, ее реальность и силу. Важнейшее качество, придающее тревоге конструктивность, — умение анализировать тревожную ситуацию, спокойно, без паники разобраться в ней. С этим тесно связано умение анализировать и планировать поступки. Именно неумение анализировать и планировать свои действия даже в простейших ситуациях — беда многих школьников. Каждому учителю знакомы дети, которым нужно по несколько раз напомнить: «Взяли ручку, открыли тетрадь...». К сожалению, в дальнейшем отсутствие самостоятельности приводит к отсутствию личной ответственности. Чем старше становятся дети (особенно мальчики), тем больше к безответственности прибавляется еще и безмятежность, т. е. неспособность переживать за плохо-сделанную работу.

Итак:

1. Переживания тем конструктивнее, чем яснее и понятнее ситуация, в том числе и ситуация неудачи. Поэтому не надо жалеть сил, объясняя ученику, почему и за что снижена оценка, по какой причине не удалась та или иная задача. Это, в свою

очередь, помогает ребенку научиться самостоятельно анализировать и оценивать свои знания, умения и навыки, обучает его умению переживать и преодолевать свои неудачи. Уже младший школьник должен понимать, что любая ошибка, совершена ли она при решении школьной задачи или в реальной жизни, — это не катастрофа, а стимул для дальнейшего поиска. Опыт ошибок и неудач в жизни человека играет не меньшую роль, чем опыт побед и радостных переживаний.

2. Честность и доверие к ребенку — вот два кита, на которых стоит эмоциональное благополучие. Третий кит — безусловное принятие ребенка. Безусловное — значит, без всяких условий. Ни отметки, ни достижения детей не должны рассматриваться как основные ценности. Ругая ребенка за лень и неуспеваемость, не забудем сказать, что уверены в его возможностях, что ценим его как человека и огорчены сложившейся ситуацией. Ребенок должен знать, что он хороший, любимый и будет таким всегда.

3. Повышение самооценки школьника — это универсальный способ преодоления тревожности и других повышенных эмоциональных состояний. Надо помогать ему находить ситуации, в которых он один из лучших, хвалить его как можно чаще, не скупиться на проявления любви и нежности.

4. Если источник тревоги известен, то учитель постарается помочь ребенку перевести тревогу из непонятной и страшной силы в конструктивную — осознаваемую разумом, а поэтому доступную для анализа и предотвращения; не страшную, а вполне преодолимую.

Важнейшей чертой школьной тревожности является ее неразрывная связь с поведением учителя. Любое слово, любой жест, взгляд, поступок учителя значит для младшего школьника очень многое.

Успешное решение учителем коррекционных задач зависит от его педагогической культуры, от того, насколько глубоко и всесторонне он понимает внутренний мир своих воспитанников, насколько способен своим вниманием охватить неповторимость и многогранность индивидуальности каждого. Но для этого даже основательных знаний недостаточно. Можно знать, а не уметь; можно уметь, но не понимать, с чем конкретно имеешь дело. Учитель будет осторожен в своих начальных выводах и обязательно прибегнет к различным методам исследования, чтобы всесторонне охватить интересующий его предмет, среди которых тестирование, беседы, изучение школьной документации и др.

## **Для работы с детьми**

### *Диагностическая методика*

*Название: Узнай себя.*

*Форма, метод:* Тест-игра.

*Цель:* Составить первое впечатление о степени тревожности учащихся класса.

*Оборудование:* Планшет для теста, распечатка теста. Чтобы облегчить, ускорить и стандартизировать тестирование, учитель вместе с учениками делают на уроке труда планшеты для тестов, образцы которых показаны. В эти конвертики будут вкладываться новые задания. Они будут использоваться постоянно. Можно сделать их именными.

## **Тест**

Скажи, пожалуйста:

1. Трудно сосредоточиться на учебе?
2. Задания вызывают беспокойство?
3. Во время выполнения заданий ты переживаешь?
4. Часто думаешь о возможных неприятностях?
5. Быстро и спокойно засыпаешь?
6. Боишься школы, учителей?
7. Боишься темноты, грозы?
8. Плохо переносишь ожидание?
9. Не любишь браться за новое дело?
10. Боишься трудностей?

*Реализация:* Детям предлагается тест. Устанавливается время выполнения задания (не больше 2—3 минут).

*Вариации:* От класса к классу задания усложняются, учитель вводит те вопросы, которые представляют для него наибольший интерес.

*Обработка результатов:* 8—10 баллов — высокая тревожность, 6—8 баллов — умеренная, меньше — тревожность отсутствует.

*Выводы:* Только для начальных представлений. Дополняется сведениями, добытыми другими методами исследования.

***Коррекционная методика***

*Название:* Приятные воспоминания.

*Форма, метод:* Упражнение.

*Цель:* 1) получить диагностическую информацию, 2) сформировать элементы требуемого поведения.

*Оборудование:* Не требуется.

*Реализация:* Дети по очереди рассказывают о своем поведении. Каждый припоминает ситуацию, в которой он был доволен собой, своим поступком. Обязательно определяется, что именно вызвало приятные ощущения. Дети сообща корректируют ситуацию, предлагают свои варианты решения. Учитель расставляет акценты.

*Вариации:* Можно поставить и противоположную цель: пусть дети расскажут, когда они не были довольны своими поступками. Но такая постановка задачи требует доверия, полной раскрепощенности детей. Не всегда этична и выполнима. Применяется учителем осторожно и взвешенно.

*Обработка результатов:* Не требуется.

*Выводы:* Педагог получает дополнительные сведения о ребенке, его представлениях и оценках ситуаций.