**Защитное слово**

Здравствуйте, уважаемые преподаватели и студенты.

Вашему вниманию представляется исследовательская работа на тему:

**«Психолого-педагогические условия профилактики формирования повышенной тревожности у обучающихся в начальной школе».**

В настоящее время проблема профилактики тревожности у младших школьников несет особую значимость.

Залог будущей успешности обучающихся в образовательной и социальной среде общества в котором он находится зависит от того, насколько хорошо созданы психолого-педагогические условия, способствующие развитию детей.

(СЛАЙД)

Требования к условиям реализации программы Начального Общего Образования включают требования к психолого-педагогическим условиям, что находит отражение в результате их выполнения.

**Наше исследование** **актуально**, потому что оно обусловлено потребностью учителей в успешном освоении обучающимися образовательных программ, а повышенная тревожность является негативным фактором в этом процессе. Тема профилактики повышенной тревожности была актуальна всегда, ведь чаще всего она формируется в младшем школьном возрасте, и важно подобрать правильные формы и методы для проведения профилактических мер.

(Слайд 1)

**Объект исследования**: учебно-воспитательный процесс в начальной школе.

**Предмет исследования:** педагогические условия профилактики повышенной тревожности у обучающихся в начальной школе.

**Исходя из объекта и предмета исследования, мы сформулировали цель** педагогического исследования- *теоретически изучить причины развития тревожности у детей и практически обосновать психолого-педагогические условия профилактики формирования повышенной тревожности у обучающихся в начальной школе.*

(Слайд 2)

**В начале нашего исследования,** мы изучили различные определения понятий «тревога», «тревожность», «профилактика». Следует сказать, что понятия «тревога» и «тревожность» взаимосвязаны. Тревожность рассматривается как свойство личности, проявляющееся в повышенном беспокойстве и страхе в определённых социальных ситуациях. Тревога, в свою очередь, определяется как стойкое переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия и предчувствием опасности. В нашем исследовании акцент будет сделан на профилактических мерах, направленных на предупреждение формирования тревоги у младших школьников. За основу в своем исследовании мы взяли определения, с которыми вы можете ознакомиться на слайде.

**Основные психологические особенности младших школьников** заключаются в:

**-** повышенной утомляемости;

- эмоциональной чувствительности и ранимости;

- развитии основных психических функций;

-слабости произвольного внимания;

-раздражительности, капризности;

-доверчивого подчинения авторитету и т.п.

Дети младшего школьного возраста входят в систему новых взаимоотношений со взрослыми и сверстниками, включения в новую систему коллективов, в новый вид деятельности – учение, которое предъявляет ряд требований к ученику.

Исходя из этих особенностей были выделены причины и формы проявления тревожности.

*Причины:*

**-** индивидуальные особенности нервно-психической организации ребенка;

**-** особенности образовательной системы;

**-** требования, предъявляемые к ученикам;

- адаптация к новой социальной роли в школе.

*Формы:*

- постоянное беспокойство;

-трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чем-либо;

-мышечное напряжение (например, в области лица, шеи);

-раздражительность.

СЛАЙД

**Для практической части нашего исследования** мы подробно рассмотрели опыт педагога-практика - Авакян Нарине Аршаковной, который заключался в создании методов конструктивных стратегий поведения в сложных ситуациях и развитии уверенности, адекватной самооценки и личностного роста, что помогает детям справляться с тревожностью и развивать уверенность в себе.

Также нас заинтересовал опыт Карташовой Натальи Анатольевны, которая предлагает использовать в работе с тревожными детьми упражнения на снижение эмоционального напряжения и методики из арт-терапии в виде рисуночных тестов с целью профилактики повышенной тревожности.

Из опыта Яковлевой Натальи Васильевны мы выделили эффективные, по нашему мнению, приемы эмоционального отреагирования отрицательных переживаний, снятие и уменьшение социальных страхов, которые можно использовать как интеграцию в уроке или на внеурочных занятиях.

В целом, опыт этих педагогов демонстрирует комплексный подход к профилактике и преодолению тревожности у младших школьников, включающий как индивидуальные, так и совместные методы работы с детьми и их родителями.

В рамках практической части нашего педагогического исследования мы также планируем осуществлять работу комплексно, в 3 этапа:

-На первом этапе будут проведена диагностика для выявления уровня тревожности у младших школьников с помощью «Шкалы тревожности ребенка» Анны Михайловны Прихожан. Данная диагностика представлена в виде теста с вопросами, где дети, в зависимости от своего ответа, обводят кружком одну из цифр. После обработки результатов будет выявлен не только уровень тревожного состояния, но и отдельный вид тревожности каждого обучающегося, если таковой имеется. После проведения данной работы, мы проведем мероприятия, направленные на профилактику и снижение уровня тревожности, с которыми вы можете ознакомиться на **СЛАЙДЕ.**

**-**На основном этапе запланированы классные часы о важности психологического здоровья, использование арт-терапии, а также проведение урока в форме квиз-викторины, с включением вопросов для развития эмоционального интеллекта, приемов, направленных на создание комфортной и доброжелательной среды, способствующие снижению уровня тревожности. Хочу привести пример на основе приема «Нарисуй страшного добрым»(10 мин)

**Цель приема:**Символическое высмеивание персонажей способных вызвать тревогу.

-На приготовленных заранее черно-белых изображениях «страшных» персонажей, детям необходимо дорисовать их так, чтобы из страшных они превратились в добрых и смешных. Данный прием можно использовать как на уроке, так и на внеурочном занятии, подстроив под тему, которая рассматривается.

-Предлагаю одному человеку принять участие в проведении приема из арт-терапии.

(Сейчас мы с тобой немного порисуем. Перед тобой есть картинка, рассмотри ее. Как бы ты описал это изображение? Каким тебе кажется этот персонаж? Давай сделаем из него доброго и смешного! Возьми в руки карандаши и фломастеры, и используя свою фантазию, дорисуй элементы смешной одежды, прическу, улыбку, так, чтобы он стал совсем не страшным, а смешным. Отлично! У тебя замечательно получилось. Точно так, как ты сейчас легко справился с изменением неприятного, пугающего персонажа, самостоятельно превратив его в веселого и доброго, можно справляться с любыми страхами и тревогами, просто посмотрев на какую-то пугающую ситуацию с другой стороны, используя свое воображение.)

-На заключительном этапе будет проведена повторная диагностика, что позволит отследить результаты проделанной работы на предыдущих этапах, определить разницу полученных результатов на первичной диагностике и в текущий момент. С целью подойти к рассматриваемой нами проблеме с разных сторон, будет проведено родительское собрание, на котором родители также будут ознакомлены с результатами диагностик, результатом проделанной работы и включены в процесс профилактики тревожности у младших школьников путем участия в опроснике, ознакомления с советами по взаимодействию с тревожными детьми.

**Таким образом сейчас мы предполагаем, что профилактика формирования повышенной тревожности у обучающихся в начальной школе станет эффективной при реализации следующих условий:**

- если педагог знает причины и формы проявления тревожности у младших школьников.

-если в профессиональной деятельности применяются методы арт-терапии, психогимнастики, опросников.

-если педагог систематически проводит мероприятия, упражнения по развитию эмоционального интеллекта обучающихся для профилактики формирования повышенной тревожности младших школьников.

-если профилактика формирования повышенной тревожности младших школьников осуществляется во взаимодействии с родителями обучающихся

Спасибо за внимание, готова ответить на ваши вопросы.