

Психолого-педагогические условия снижения тревожности у младших школьников

ПЕРЕТЯТКУ Мария Ивановна,

кандидат педагогических наук, доцент,

Бэлцкий государственный университет им. Алеку Руссо

ЗОРИЛО Лариса Ивановна,

кандидат педагогических наук, доцент,

Бэлцкий государственный университет им. Алеку Руссо

БАЛАНКО Татьяна, студентка II курса,

Факультета Педагогики, Психологии и Социальной работы,

Бэлцкий государственный университет им. Алеку Руссо

The psychological-pedagogic conditions in overcoming schoolchild's anxiety are discussed in the article. The system of work by research work's principles is suggested and includes the special studies, pupils' outside regular hours' activities, cooperate partnerships between teacher and parents in this work solving. The experiment is described of using special methods aimed to pupils' ability to develop emotional stability. The authors of the article examine the anxiety's overcoming as a factor which has a bad influence on pupil's mental state of health.

Школьная тревожность – это одна из типичных проблем, с которыми сталкивается школьный психолог. Особое внимание она привлекает потому, что выступает ярчайшим признаком школьной дезадаптации ребёнка, отрицательно влияя на все сферы его жизнедеятельности: не только на учёбу, но и на общение, в том числе и за пределами школы, на здоровье и общий уровень психологического благополучия.

Данная проблема осложняется тем, что довольно часто в практике школьной жизни дети с выраженной тревожностью считаются наиболее «удобными» для учителей и родителей: они всегда готовят уроки, стремятся выполнять все требования педагогов, не нарушают правила поведения в школе. С другой стороны, это не единственная форма проявления высокой школьной тревожности; зачастую это проблема и наиболее «трудных» детей, которые оцениваются родителями и учителями как «неуправляемые», «невнимательные», «невоспитанные», «наглые». Такое разнообразие проявления высокой школьной тревожности обусловлено неоднородностью причин, приводящих к школьной дезадаптации. Вместе с тем, не смотря на очевидность различий поведенческих проявлений, в их основе лежит единый синдром – школьная тревожность, которую не всегда бывает просто распознать.

На основе анализа психолого-педагогической литературы мы выдвинули предположение о том, что тревожность, как фактор внутреннего развития ребёнка оказывает влияние на становление личности младшего школьника, результаты его учебной деятельности.

Тревожность младшего школьника может быть значительно снижена при своевременной диагностике этого феномена; оказании поддержки ребёнку со стороны педагога и родителей; соблюдении определённой последовательности при работе с уровнем повышенной тревожности у детей; включении в программу коррекционной работы моментов актуализации тревоги, её разрядку и выработку новых стратегий поведения.

Для проверки этой гипотезы, нами, в рамках работы проблемной группы, была предпринята попытка разработки коррекционно-развивающей программы. Её цели: помощь младшему школьнику в адаптации к новому, школьному окружению, обеспечение максимально возможного комфортного контакта с окружающим миром и помощь в углублении этого контакта; формирование механизмов эмоциональной адаптации нового (более высокого) уровня регуляции.

Разработанная нами программа была построена не как тренировка отдельных умений и навыков, а как элемент целостной, осмысленной деятельности ребёнка, органически вписывающейся в систему повседневных жизненных отношений.

Не исключая важности и значения индивидуальной работы с детьми, реализуя задачи названной программы, мы предпочли групповую форму занятий, исходя из того, что психологические проблемы ребёнка наиболее ярко себя обнаруживают в процессе общения со сверстниками.

Мы учли, что тревожные дети отличаются, прежде всего, характерными особенностями эмоциональных состояний, самооценки, уровня притязаний и самоконтроля, поэтому специфический тип их ориентации в мире отражается и на характере их социальных контактов. Саморегуляция поведения обеспечивает контроль над соблюдением норм общения в соответствии с требованиями морали. На пороге школьного обучения становление сферы саморегуляции имеет особое значение.

Работа по разработанной нами программе была начата в 2007 году в общеобразовательной школе № 3 г. Бэлць. Программой были охвачены все второклассники школы в течение всего учебного года.

Главная задача программы – повышение у учащихся второго года обучения уровня школьной мотивации, снижение школьной тревожности, повышение уверенности в себе.

Нами использовались следующие методы: имитационные и ролевые игры; психогимнастика; рисуночные методы; элементы групповой дискуссии; техники и приёмы саморегуляции; метод специальных упражнений.

Использованные методы направлены на формирование у детей навыков эмоциональной регуляции поведения, что в итоге ведёт к снижению тревожности.

Отработка навыков проходила три этапа: 1 – получение информации о содержании того или иного навыка, 2 – применение полученных знаний в конкретных ситуациях, 3 – перенос навыков, освоенных на занятиях, в повседневную жизнь ребёнка.

Нами были сформированы общие правила проведения занятий:

Перед началом работы по программе проводились беседы с учителем, консультации, встречи с родителями детей и воспитателями группы продлённого дня. Занятия включали в себя элементы социально-психологического тренинга, поэтому проводились в специальном помещении, в котором дети могли свободно располагаться и передвигаться. Продолжительность занятия не превышала 40 минут (время школьного урока). Оптимальная периодичность встреч участников программы – 1-2 раза в неделю. Программа рассчитана на работу в группе из 10-12 человек (это дети с повышенным чувством тревожности). Учитель специально работал над созданием доверительной обстановки во время занятий, чтобы каждый ребёнок имел возможность проявить себя, быть открытым и не бояться ошибок.

Тематика и планы занятий менялись в зависимости от задач и проблем конкретной группы детей. Проблемы выявлялись не только по запросам учителей и родителей, но и по результатам обследований.

Темы для занятий разрабатывались нами заранее. В ходе занятий рассказы обсуждались и обыгрывались с детьми.

Сюжеты и истории рассказов объединял игровой персонаж. Дети «преодолевали» возникающие проблемы и «усваивали» приёмы саморегуляции вместе с ним. Способы подачи материалов менялись в зависимости от состава и особенностей каждой группы детей.

Мы старались сделать занятия очень близкими миру детей – игровыми, т.к. игра ещё очень близка детям, особенно на начальной ступени обучения. Каждому ребёнку давалась возможность «пообщаться» с игрушкой (дракончиком), включиться в игровую ситуацию, чтобы почувствовать себя свободнее.

При обсуждении, мы просили детей «помочь» герою рассказов, тем самым привлекая детей к поиску выхода из различных сложных ситуаций, очень близких детям по их повседневной жизни.

На занятиях было важно подвести ребят к выводам о том, что жизненные ситуации могут быть различными, но не всё зависит от нашего желания, однако, мы можем изменять свои мысли, а, значит, и своё настроение и состояние. Для того, чтобы детям было легче понять достаточно сложную для учащихся начальной школы, установку на саморегуляцию, мы использовали наглядно-образные опоры. Например, объяснение по выбору позитивных мыслей дополняли правилом: мысли нужно выбирать, как цветы – только хорошие (красивые).

Закреплялись такие навыки придумыванием плакатов совместно с детьми или просто рисунками по предложенной теме. Чтобы навыки, полученные на занятиях, использовались детьми в повседневной жизни, детям задавались домашние задания. Они заключались в том, чтобы последить за своими мыслями в разных ситуациях, попробовать дома или на уроках изменять свои мысли (при помощи полученных навыков), когда этого потребует ситуация.

Фиксировать свои успехи детям предлагалось фишками: после каждого случая, когда им удаётся справиться с проблемой, можно бросить фишку в баночку с надписью: «Я справился». На занятиях ребята делились своими успехами, рассказывали, как они справляются с проблемами, сколько у них фишек в баночке.

Полученные знания отрабатывались на занятиях-тренингах, где дети самостоятельно обыгрывали различные, предложенные педагогом ситуации. На тренингах учащиеся не только получали практические знания о том, как важно регулировать свои эмоции, но и упражнялись в способности проявлять эмоции в поведении (через мимику, интонации и жесты), упражнялись регулировать свои эмоциональные состояния.

Общаясь с игровым персонажем, ребята задавали ему вопросы, давали свои советы, рассуждали о добре и зле.

В процессе проведения занятий постепенно дети учились не только отвечать на вопросы, но и самостоятельно делать выводы, обобщать и анализировать, логически рассуждать.

Мы закрепляли знания детей и отрабатывали навыки управления своим настроением, обучали приёмам рефлексии – анализа своих мыслей.

Поощрения повышали самооценку детей, особенно тревожных, поэтому оценка ответов, действий, поступков ребят в основном была позитивной. Мы старались не сравнивать результаты, которых добивались дети, выполняя те или иные задания, отмечая достижения каждого ребёнка. За период работы по нашей программе все дети побывали в роли «ведущего» и получили наклейки-поощрения по той или иной теме. Каждая тема отрабатывалась столько, сколько требовалось для конкретной группы детей. При необходимости, мы беседовали с родителями детей, которым требовалась дополнительная помощь, и работали в тесном контакте с педагогами.

Литература

1. Битянова, М. Р. Диагностика и коррекция тревожности в школьном возрасте. М., 1993. 201 с.
2. Богатырёва, Т. Л. Практическому психологу: цикл занятий с подростками. М.: Пед. Об-во России, 2007. 144 с.
3. Гинзбург, М. Р. Личностная тревожность, как психологическая проблема. **В: Вопросы психологии** 2006, № 3.
4. Курпатов, А. В. От депрессии к радости. СПб, 2006. 224 с.
5. mpereatcu@rambler.ru