

# ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ РАБОТА ПО СНИЖЕНИЮ УРОВНЯ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ

*А.В. Долгополова, Ю.А. Гаврилова*

*Самарский национальный исследовательский университет  
имени академика С.П. Королёва*

Актуальность исследования проблемы тревожности обусловлена тем, что данное явление оказывает негативное влияние на наиболее важные аспекты жизни ребенка: развитие личностных качеств ребенка, его социальную адаптацию, успешное межличностное взаимодействие в коллективе. Эффективность образовательного процесса немыслима без освоения методов снижения тревожности учащихся, связанной с учебным процессом. Возникающую проблему тревожности важно выявлять и помогать устранять именно в младшем школьном возрасте, чтобы не допустить перехода данного недуга в «хроническую форму».

Исследование проводилось на базе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Школа №58» г.о. Самара. Выборку составили: 25 учащихся 4 класса (возраст 9-10 лет).

Неоспорим тот факт, что школа является важным и незабываемым этапом в жизни каждого человека. Прекрасно, если ребенок за 9 или 11 лет школьной жизни приобретет ценный и, преимущественно, положительный опыт. Однако с приходом в начальную школу ребенок встречается и со своими первыми трудностями. Смена ведущего вида деятельности, жесткие правила поведения и требования к выполнению заданий на уроках и дома, нестабильные отношения с одноклассниками, появление нового авторитета классного учителя, зачастую беспокойная обстановка в семье приводят к появлению у части школьников состояния тревожности или даже страха и стресса. Это может сказаться не только на результативности учебной деятельности, но и на искажении личностных структур ребенка, поскольку эти дети не всегда способны проявить внешне переживаемые ими эмоции. Зачастую тревожные дети находят успокоение в играх и общении не с реальными людьми, а в виртуальном мире. Зависимость от «гаджетов» и без того добавляет проблем с коммуникацией и самовыражением таких детей в школе. Уровень их самооценки низок; такие дети действительно думают, что хуже других выполняют задание, неумело рассуждают на разные темы, неуклюже ведут

себя и прочее. Кроме того, в силу больших эмоциональных нагрузок, ребенок начинает чаще болеть, снижается сопротивляемость соматическим заболеваниям [5, с. 37]. Сами педагоги и родители обычно отмечают следующие особенности «высокотревожных» школьников: дети «боятся всего нового и неизвестного», они «сильно ранимы, мнительны, обидчивы», у них повышена чувствительность и впечатлительность, школьники боятся задать уточняющий вопрос, поднять руку, они слишком стеснительны или имеют «чрезмерно серьезное отношение к элементам учебного процесса» [7, с. 104]. Среди зарубежных авторов, занимавшихся изучением явления тревожности, были: А. Адлер, З. Фрейд, К. Хорни и другие. В отечественной психологии тревожность исследовали: А.И. Захаров, Е.К. Лютова, А.В. Микляева, Г.Б. Моница, А.М. Прихожан и другие.

По мнению А.В. Микляевой, школьная тревожность — это специфический вид тревожности, который проявляется во взаимодействии ребенка с составляющими образовательной среды и в нем же закрепляется. В формировании этого вида тревожности можно условно выделить ситуационные (взаимодействие с компонентами образовательной среды) и индивидуальные (самооценка, темперамент) предпосылки [5, с. 26]. Зачастую педагоги ошибочно принимают тревожных детей за послушных, покладистых, беспроблемных. Дети же, ощущая свою беспомощность, опасаются принимать участие в новых видах деятельности, коллективных играх, кружках, чтобы лишний раз не привлекать к себе внимание и потенциально возможную угрозу в виде насмешек, иронии, непонимания. У тревожных детей высокие требования к себе, они чрезвычайно критичны к себе и малопритязательны в суждениях об окружающих [3, с.42].

А.И. Захаров считает, что у старших дошкольников и младших школьников тревожность еще не является устойчивой личностной чертой, и при проведении психолого-педагогической коррекции может быть обратима [2]. А.М. Прихожан определяет следующие формы тревожности: открытая – сознательно переживаемая и демонстрируемая в поведении и деятельности в виде состояния тревоги. Она бывает острая, регулируемая и культивируемая тревожность; скрытая или бессознательная тревожность. Она проявляется в чрезмерном спокойствии, нечувствительности к реальному неблагополучию и даже отрицании его, или через специфические способы поведения [7, с. 105].

Подавляющее большинство исследователей указывают на роль семьи в генезисе и закреплении детской тревожности. Причиной зачастую бывают: родительская гиперопека; неблагоприятные, недружелюбные отношения с родителями, «отвергающий» стиль воспитания; тревожность самой матери на подсознательном уровне передается ребенку [5, с. 27]. Поэтому необходимо работать с родителями в контексте снижения уровня школьной тревожности [4]. Помимо детско-родительских отношений данное состояние могут вызывать: низкая самооценка ребенка, неблагоприятные отношения с педагогами, страх оценочных ситуаций, сложный социально-психологический климат в классе, повышенная эмоциональная чувствительность, как свойство высшей нервной деятельности индивида и другое.

Нами выделены методы снижения тревожности учащихся младших классов: психологическое просвещение родителей (выступления на родительских собраниях; распространение среди родителей буклетов, содержащих рекомендации по воспитанию; оформление стендов с тематической информацией; индивидуально-групповые консультации; семинары-практикумы, детско-родительские тренинги), психологическое просвещение педагогов (групповые и индивидуальные консультации с психологом, круглые столы с другими педагогами по обмену опытом, семинары, педагогические тренинги, буклеты и др.), и непосредственно психолого-педагогическая работа с тревожными учащимися.

Для выявления тревожности учащихся 4 класса использовались три диагностические методики: тест уровня школьной тревожности Филлипса [8, с. 138]; методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению Ч.Д. Спилбергера» (в модификации А. Д. Андреевой) [1, с. 85]; графическая методика «Кактус» М.А. Панфиловой [6, с. 29].

Согласно методике диагностики уровня школьной тревожности Филлипса, повышенный и высокий уровни по фактору «общей школьной тревожности» наблюдается у девяти из трёх учащихся. Наиболее выраженные факторы тревожности у учеников данного класса по средним показателям:– это «страх ситуации проверки знания» и «страх несоответствия ожиданиям окружающих». Максимально высокий уровень тревожности принадлежит фактору, связанному со «страхами и проблемами в отношениях с учителями». Диагностика мотивации учения и эмоционального отношения к учению Ч.Д. Спилбергера (в модификации

А.Д. Андреевой) показала, что у семи учащихся показатель тревожности находится на высоком уровне. Результаты диагностического исследования по проективной графической методике «Кактус» М.А. Панфиловой показали, что у девяти человек из класса обнаружено более двух признаков тревожности из четырех возможных.

Таким образом, все три диагностические методики, дополнив друг друга, подтвердили важность разработки и проведения психолого-педагогической работы по снижению школьной тревожности учащихся этого класса, что и было сделано. Был разработан и проведен цикл, состоящий из 10 практических занятий. Занятия проводились со всем классом одновременно, во избежание внесения дополнительного элемента тревожности среди учащихся. Занятия были подобраны таким образом, чтобы соблюсти принцип безопасности, психологического, физического и духовного здоровья детей, соответствовать требованиям поставленных задач, подходить под возраст группы и придерживаться принципа чередования разных видов деятельности для сохранения интереса учащихся.

Применяемые методы и формы работы на занятиях: элементы арт-терапии, сказкотерапии, рисуночной терапии, психогимнастика, дыхательная гимнастика, ситуационно-ролевые игры, медитационные упражнения; практиковались формы групповых обсуждений, рекомендаций, мотивирующих установок, домашних заданий. Упражнения были направлены на: высвобождение у учащихся ощущений страха, тревоги, обучение навыкам отреагирования страха; создание условий для осознания и осмысления предмета своего страха, тревожного состояния; принятия его в себе; помощь младшим школьникам в формировании адекватной самооценки, развитие большей уверенности в себе; ознакомление ребят с приемами снижения мышечного и эмоционального напряжения и зажимов в теле; обучение школьников эффективным формам социально-коммуникативных навыков; помощь в повышении учебной мотивации учащихся.

После проведения повторной диагностики было обнаружено, что по всем трем диагностическим методикам выявилось уменьшение числа учащихся, переживающих разную степень тревожности. По методике Филлипа положительные изменения были отмечены по факторам: «общей школьной тревожности» и «страху не соответствовать ожиданиям окружающих»; по последнему фактору количество учащихся с оптимальным уровнем тревожности увеличилось в два раза (с трех до шести

человек). Положительная динамика в снижении тревожности учащихся наблюдается и по фактору «страха самовыражения»: трое учащихся из групп повышенной и высокой тревожности переместились в группы низкой и оптимальной тревожности. Данные повторной диагностики по методике Ч.Д. Спилберга также свидетельствуют о положительном сдвиге в состоянии тревожности у учащихся испытуемого класса: три человека из групп средней и высокой тревожности переместились в группу с низкой тревожностью. Помимо факторов тревожности, мы также увидели положительные изменения в таком важном личностном качестве учащихся, как уверенность в себе; рисунки ребят стали более жизнерадостными, а классный коллектив – более сплоченным; повысилась учебная мотивация. По завершении занятий были получены положительные отзывы от учеников. Таким образом, мы можем заключить, что проделанная психолого-педагогическая работа продемонстрировала свою результативность. Практическая значимость разработанного цикла занятий по снижению тревожности учащихся начальных классов подтверждена, поскольку мы имеем существенные изменения по показателям тревожности учащихся. Данный цикл занятий может быть использован в общеобразовательных учреждениях для работы с детьми младшего школьного возраста.

Наряду с проведенным циклом занятий были предложены рекомендации для педагога-психолога школы, классного руководителя исследуемого класса и родителей учащихся, способствующие дальнейшему снижению тревожности детей, как в классной, так и в домашней среде:

1. Эмоциональный, преимущественно, телесный контакт, очень важен для детей любого возраста, особенно дошкольного и младшего школьного. Объятия, поглаживания, поцелуи помогут понизить уровень тревожности.
2. Посильная помощь в преодолении тревожности у ребенка созданием специальных комфортных обучающих ситуации.
3. Обсуждение с ребенком его детских тревог.
4. Оказание помощи младшему школьнику по постановке учебной цели соответственно его возможностям.

### **Библиографический список**

1. Дерманова, И.Б. Диагностика эмоционально-нравственного развития СПб.: Речь, 2002. 176 с.

2. Захаров, А.И. Как помочь нашим детям избавиться от страха. СПб.: Педагогика, 1995. 188 с.
3. Лютова, Е.К. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми / К.К. Лютова, Г.Б. Моница. СПб.: Издательство «Речь», 2005. 190 с.
4. Егорова У.Г. Психологические аспекты готовности к изменению социального статуса ребенка// Известия Самарского научного центра РАН. 2009. Т.11. № 4-5. С. 1201-1204.
5. Микляева, А.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция / А.В. Микляева, П.В. Румянцева. СПб.: Речь, 2004. 248 с.
6. Панфилова, М.А. Игротерапия общения: Тесты и коррекционные игры. Практическое пособие для психологов, педагогов и родителей. М.: «Издательство ГНОМ и Д», 2001. 160 с.
7. Прихожан, А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000. 304 с.
8. Рогов, Е. И. Настольная книга практического психолога в 2 ч. Часть 1. Система работы психолога с детьми разного возраста. 4-е изд., перераб. и доп. М.: Издательство «Юрайт», 2014. 412 с.

## **СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО «ВЫГОРАНИЯ» – БОЛЕЗНЬ НАШЕГО ВРЕМЕНИ**

*А.С. Домченкова*

*Самарский филиал Московского городского педагогического университета*

Одной из актуальных в последние годы становится проблема эмоционального выгорания, стресса, депрессии, психосоматического расстройства. По статистическим данным 70 % жителей России находятся в постоянном состоянии стресса. Депрессией страдают 20% от пациентов, обратившихся за помощью. Исследования, проводимые Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ), говорят, о том, что ежегодно с возрастом увеличивается частота депрессии, количество людей, лишившихся работы, страдающих депрессией, и повышается число суицидов из-за