

ДИАГНОСТИКА И КОРРЕКЦИЯ ТРЕВОЖНОСТИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**Краева Дарья Алексеевна**

студент, Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского, РФ, г. Калуга

Коржуева Елена Васильевна

научный руководитель, Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского, РФ, г. Калуга

Аннотация. В статье приводятся результаты диагностики уровня тревожности у детей младшего школьного возраста. Проведен краткий аналитический обзор зарубежной и отечественной литературы, посвященной изучению предикторов и особенностей проявления тревожности у детей 7-11 лет. Проанализированы результаты диагностики школьной тревожности у детей 1-2 года обучения, на основе которых предложены рекомендации по коррекции тревожных состояний.

Ключевые слова: младшие школьники, предикторы тревожности, психолого-коррекционная работа, школьная тревожность, эмоционально-волевая сфера.

Начальная школа является важной ступенью в развитии личности ребенка. В этот период происходит, согласно периодизации Л.С. Выготского, «кризис 7 лет», проявляющийся в становлении социального «Я», осознании первой серьезной ответственности, формировании морально-нравственных ориентиров. Усложняются процессы, связанные со сферой переживаний – эмоции и чувства становятся более устойчивыми, а их проявление начинает подчиняться логике – таким образом, происходит формирование внутренней жизни ребенка: на его поведение, отношения с другими людьми начинают влиять именно внутренние переживания.

Данный факт особенно важно учитывать при поступлении в школу: новые социальные условия для многих детей становятся неожиданностью, осложняет процессы их адаптации и социализации, что в последствии приводит к возникновению синдрома тревожных состояний (тревожности).

Тревожность – одна из наиболее распространенных сегодня проблем среди младшего школьного возраста. Несмотря на значительный теоретический и эмпирический материал, накопленный зарубежными и отечественными педагогами-психологами, с каждым годом число детей, у которых диагностируется различная степень тревожных состояний уже на 1- 2 году обучения в школе, неуклонно возрастает.

Развитие знаний о социально-психологических предикторах, обуславливающих возникновение повышенной тревожности у младших школьников, позволит оперативно реагировать на первые симптомы начинающегося тревожного расстройства и оказывать необходимую психологическую помощь.

Таким образом, цель настоящего исследования – на основе эмпирических данных предложить рекомендации по коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста.

Под тревожностью в научной литературе понимается устойчивое психологическое состояние, связанное с беспокойством, ожидание отрицательной реакции со стороны окружающих (Р. Мэй, А. Фрейд) [6; 9]. В то же время, исследователи разводят понятия «тревожность» и «школьная тревожность», понимая под последним «особый тип тревожности, детерминированный спецификой образовательного процесса и характером социальных отношений (А.И. Захаров, В.С. Мухина, А.М. Прихожан и др.) [3; 5; 8].

Е.И. Лебедева в качестве основных предикторов школьной тревожности у детей 7-8 лет называет нарушения в развитии эмоционально- волевой сферы, связанные с возникновением страхов и психологического дискомфорта в различных ситуациях общения [4, с. 357]. А.Л. Венгер и Е.Н. Новиков считают ключевым фактором возникновения школьной тревожности социальное окружение, в первую очередь – семью [2; 7]. Л.И. Божович предполагает, что корни тревожного расстройства заложены ещё в раннем возрасте и могут быть связаны с

различными психологическими **травмами (продолжительная болезнь, продолжительная разлука с матерью и т.п.) [1, с. 33].**

Как правило, в школе тревожного ребенка возможно идентифицировать по следующим симптомам: пассивность на занятиях; стеснительность; излишняя восприимчивость, агрессия в общении со сверстниками. Однако для получения более объективных данных и подбора правильных коррекционных упражнений необходимо проведения психологической диагностики.

Исследование проводилось нами на базе МБОУ СОШ № 16 гор. Сергиев Посад. Выборку обследуемых составили 20 учеников 1-2 класса (7-8 лет) – 10 девочек и 10 мальчиков.

Использовались следующие методики.

1. Тест тревожности (Р. Тэмпл, Д. Дорки, В. Амен).
2. Опросник для диагностики школьной тревожности (Л. Филлипс). Результаты по первой методике представлены на Рис. 1.

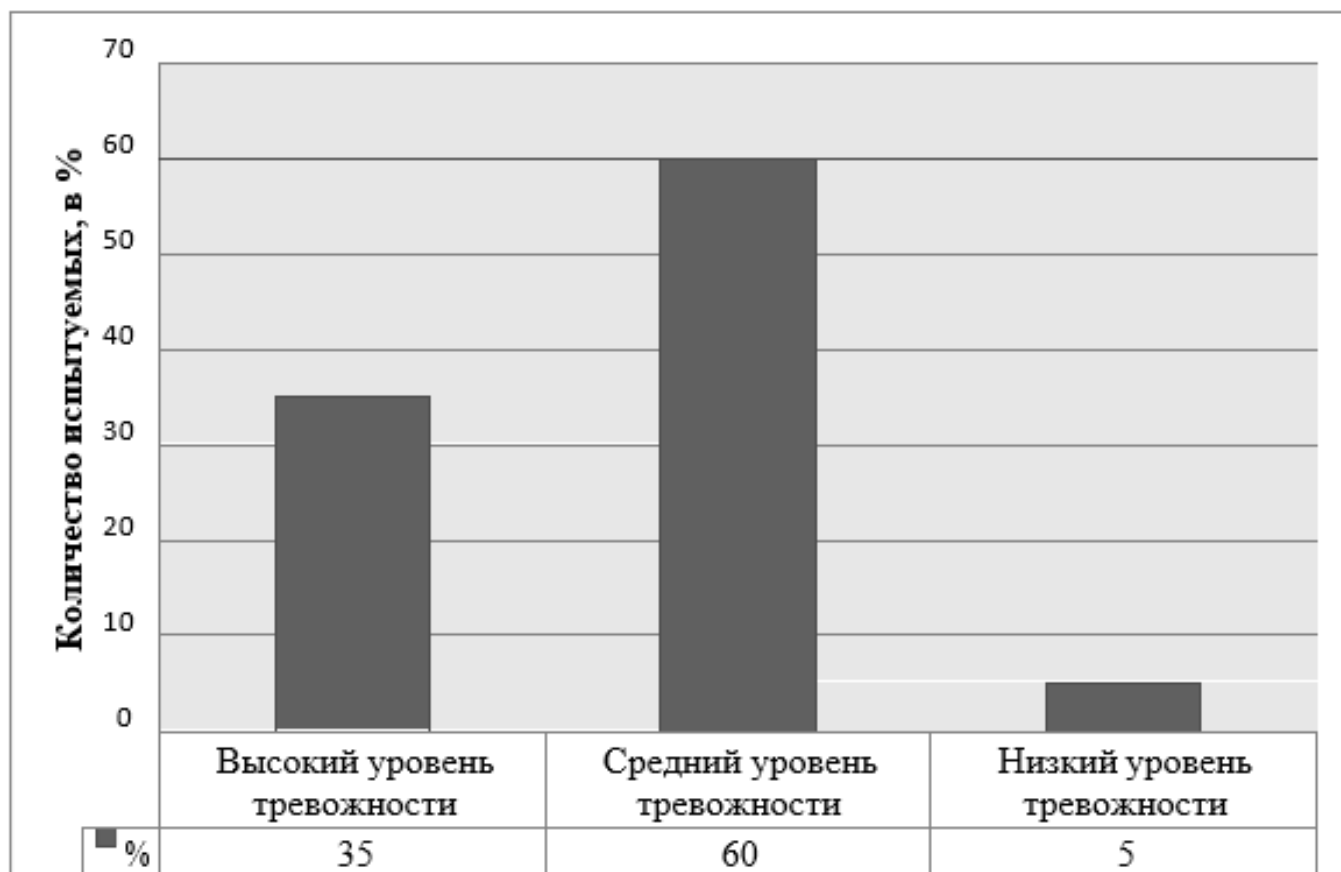


Рисунок 1. Результаты диагностики по методике «Тест тревожности» (Р. Тэммл, Д. Дорки, В. Амен)

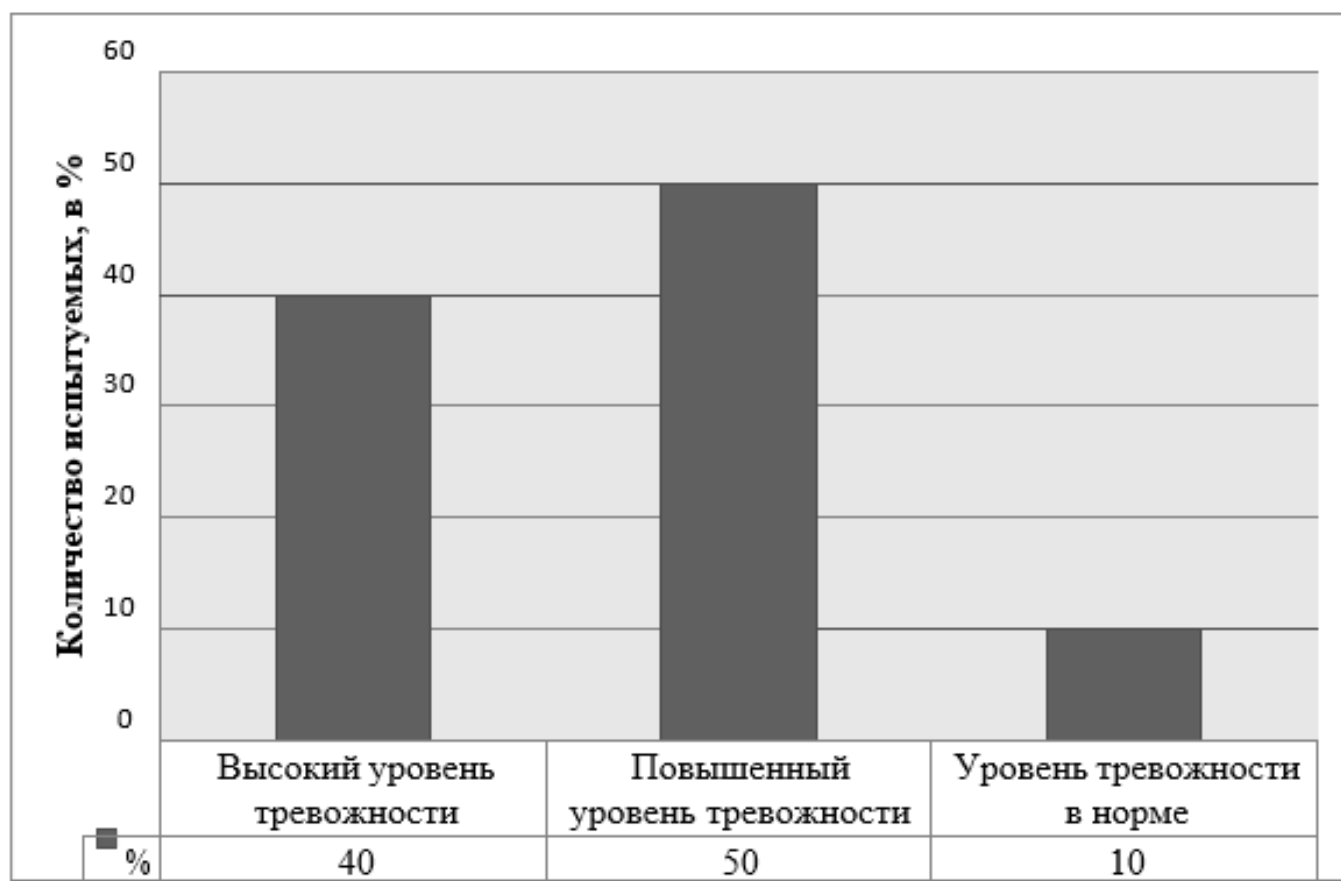


Рисунок 2. Результаты диагностики по методике Л. Филлипса

Таким образом, по результатам диагностики можно констатировать, что только у 5-10% процентов обследуемых уровень тревожности находится в норме, а у более трети школьников этот показатель крайне высок, что определяет необходимость проведения психолого-коррекционной работы.

Для этого нами была разработана тренинговая программа, включающая в себя как индивидуальные, так и групповые встречи, включающие, в том числе, коррекционно-развивающие упражнения по снятию стресса и тревоги. Программа тренинга включала в себя 10 занятий с использованием различных методов и приемов по коррекции школьной тревожности: визуализация и управление эмоциями; формирование устойчивой мотивации и положительной самооценки, арт-терапия.

Проведенные мероприятия способствовали формированию положительного эмоционального фона и укреплению отношений внутри **детского коллектива**, о чем **свидетельствуют результаты повторной диагностики по методике Л. Филлипса – высокий и повышенный уровень тревожности наблюдался, соответственно, только у 15 и 20% обследуемых.**

Школьная тревожность – серьезная проблема современного образовательного процесса, отрицательно влияющая на здоровье, учебу и общение подрастающего поколения. При коррекции тревожных состояний у младших школьников необходимо, во-первых, проводить работу с мотивационно-потребностной сферой ребенка, поскольку зачастую именно завышенные ожидания и потребности мешают школьнику правильно общаться со

сверстниками. Во-вторых, необходимо развивать коммуникативные навыки и эмоциональный интеллект, обогащать представления о формах просоциального поведения – именно это способствует укреплению уверенности в себе и формированию положительной самооценки. В-третьих, в середине или в конце занятий рекомендуется проводить упражнения по снятию эмоционального напряжения, что будет способствовать закреплению позитивных изменений в поведении.

Список литературы:

1. Божович Л.И. Проблемы формирования личности / Под ред. Д.И. Фельдштейна. 2-е изд. Воронеж: МОДЭК, 1997. 352 с.
2. Венгер А.Л., Цукерман Г.А. Психологическое обследование младших школьников. М.: Владос, 2005. 196 с.
3. Захаров А.И. Происхождение детских неврозов и психотерапия. М.: ЭКСМО-Пресс, 2000. 448 с.
4. Лебедева Е.И. Современные предикторы школьной тревожности младших школьников // Вестник Ленинградского государственного университета им. А. С. Пушкина. 2020. № 2. С. 347-359.
5. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: учебник для студ. вузов / В.С. Мухина. 4-е изд., стереотип. М.: Академия, 1999. 456 с.
6. Мэй Р. Смысл тревоги / Перев. с англ. М.И. Завалова и А.И. Сибуриной. М.: Класс, 2001. 384 с.
7. Новиков Е.В. Диагностика и коррекция школьной дезадаптации у младших школьников и младших подростков // В сб.: Проблемы психодиагностики, обучения и развития школьников. М.: АПН СССР, 1985. С. 42-55.
8. Прихожан А.М. Психологическая природа и возрастная динамика тревожности (личностный аспект): автореф. дис. ... д-ра психол. наук / А.М. Прихожан; Москов. психолог.-соц. ин-т. М., 1996. 307 с.
9. Фрейд А. Психология Я и защитные механизмы. М.: Педагогика- Пресс, 1993. 144 с.