

ОРГАНИЗАЦИЯ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ТРЕВОЖНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Иванова Анастасия Александровна

магистрант, Самарский государственный социально-педагогический университет, РФ, г. Самара

Архипова Ирина Владимировна

научный руководитель, канд. психол. наук, доцент, Самарский государственный социально-педагогический университет, РФ, г. Самара

Аннотация. В данной статье представлен макет экспериментальной программы, направленной на предотвращение чувства тревоги и снижение уровня тревожности среди младших школьников, а также представлены результаты исследования по проведенной методике среди учащихся 4-х классов МБОУ № 176 г. Самара, в возрасте от 9 до 11 лет, после профилактической работы.

Ключевые слова: тревожность, личностная тревожность, игровая терапия, средства игровой терапии.

Экспериментальная программа, направленная на предотвращение чувства тревоги и снижение уровня тревожности среди младших школьников, реализуемая в ходе формирующего и контрольного этапов исследования, представляет собой комплекс профилактических мероприятий с использованием средств игровой терапии.

Структура программы включает два блока: диагностический и практический, направленный на снижение уровня тревожности среди младших школьников.

Цель программы: создание условий с помощью средств игровой терапии для снижения уровня тревожности младших школьников.

Задачи программы:

- снятие психоэмоционального напряжения, тревожности
- формирование умения осознавать, понимать и адекватно выражать свои эмоциональные переживания;
- развитие чувства близости и доверия по отношению к другим людям;
- создавать условия для принятия самостоятельных решений, для формирования внутренней позиции

Форма проведения: групповое занятия с элементами тренинга, с использованием средств игровой терапии.

Методы и техники, используемые в коррекционной работе: дыхательная терапия; музыкотерапия; арт-терапия; игры и упражнения, позволяющие преодолеть тревожность; релаксация.

Программа занятий по снижению уровня тревожности младших школьников рассчитана на 10 занятий. Каждое занятие с обучающимися рассчитано на 35-40 минут, частота проведения 1 раз в неделю.

Форма занятий - групповая, в группе 10-12 человек.

В программе предусмотрено два этапа: первый этап связан с прояснением существующей проблемы, эмоциональным раскрытием младших школьников, со снятием эмоциональных зажимов (4 занятия); второй этап характеризуется формированием социального доверия и сплоченности младших школьников, созданием условий для снижения тревожности средствами игровой терапии (6 занятий).

Каждое занятие включает в себя обязательный ритуал приветствия, разминку, основную часть. В конце каждого занятия обязательно проводится обратная связь и ритуал прощания [2, с. 37-39].

В ходе нашего исследования мы опросили учащихся 4-х классов МБОУ № 176 г. Самара, в возрасте от 9 до 11 лет, выявили уровень тревожности и предполагаемые причины возникновения.

На диагностическом этапе исследования для выявления уровня тревожности младших школьников была использована методика «Тест школьной тревожности Филлипса». В результате диагностирования были получены следующие данные (см. рис. 1):

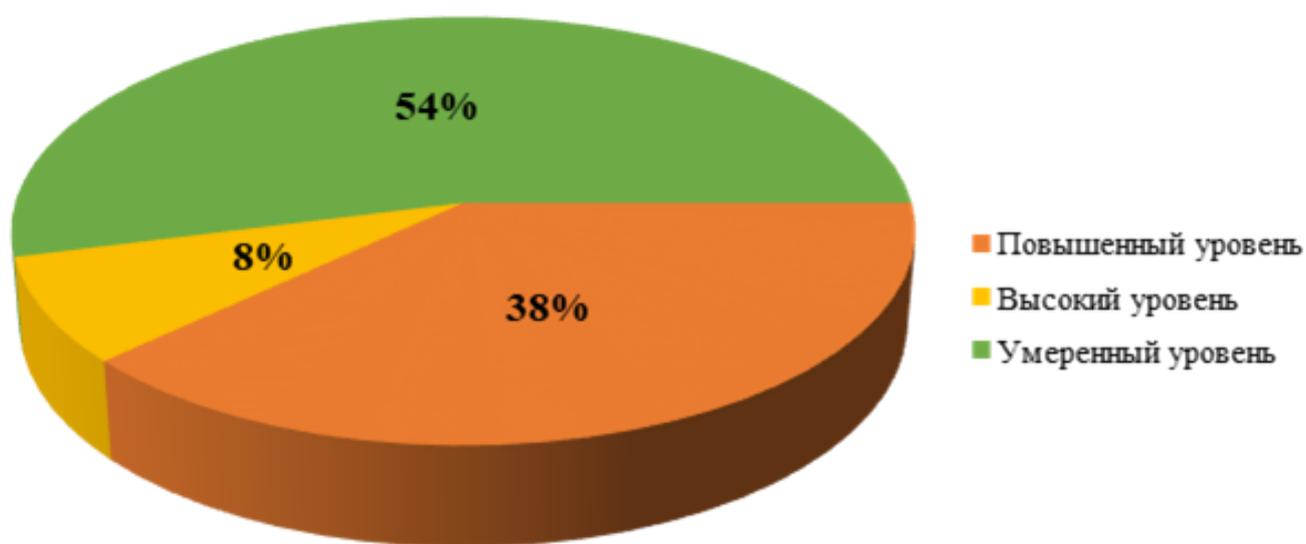


Рисунок 1. Уровень тревожности

Таким образом, статистический анализ полученных данных показал, что у 16 (54%) учащихся умеренный уровень тревожности. Данный уровень тревожности считается наиболее адаптивным, способствующим достижению высоких результатов. Это позволяет охарактеризовать их как способных к адекватному восприятию стимулов внешней среды, что является условием эффективной деятельности.

В ходе исследования выяснили, что у 11 (38%) учащихся несколько повышенный уровень тревожности, данные испытуемые входят в группу риска. Несколько завышенная тревожность часто бывает связана с ограниченным кругом ситуаций, определённой сферой жизни. Данный уровень превышает оптимальный уровень тревожности. Для них свойственно чувство скованности, беспокойства, напряжения, тревоги.

У 3 (8%) опрошенных высокий уровень тревожности. Для данных школьников свойственен преобладающий эмоциональный фон, высокая сенситивность, повешенная чувствительность к мнению окружающих и критике по поводу своих способностей и внешности, у них высокая потребность в одобрении.

Сфера преимущественной локализации тревожных проявлений для данных учеников - повышенные результаты по следующим шкалам:

Повышенные результаты по шкале «Фрустрация потребности в достижении успеха - неблагоприятный психологический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата» у 4 человек (9%) от количества учащихся.

Повышенную тревожность 11 человек (38 %) испытывают в ситуации проверки знаний.

Это приводит к тому, что ученики пытаются всеми возможными способами избежать данной ситуации, порой провоцируя конфликты в классе, или замыкаются в себе [1, с. 78].

В результате проведения профилактических мероприятий направленных на профилактику тревожности учащихся, нацеленных на создание условий для успешной учебной деятельности и формирования здорового психологического климата в повседневной среде школьника, можно сделать вывод об эффективности использования разработанных занятий с применением средств игровой терапии.

Список литературы:

1. Божович, Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте [Текст] / сост. И. В. Дубровина, Н. И. Гуткина, А. М. Прихожан, Н. Н. Толстых. □ СПб. : Питер, 2008. – 398 с.
2. Костина, Л. М. Методы диагностики тревожности [Текст] / Л. М. Костина. □ СПб. : Речь, 2007. – 198 с.