

Разова Т.А.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ И МЕТОДЫ СНИЖЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Аннотация. В работе рассмотрены вопросы выбора способов и методов снижения тревожности у младших школьников

Ключевые слова: тревожность, методы, направление работы, сказкотерапия, младшие школьники.

T.A. Razova

MAIN DIRECTIONS AND METHODS OF REDUCING ANXIETY IN ELEMENTARY SCHOOLCHILDREN

Abstract. The article deals with the ways of choice and methods to reduce anxiety in younger schoolchildren.

Key words: anxiety, methods, direction of work, fairy-tale therapy, elementary schoolchildren.

А. А. Осипова под снижением и профилактикой тревожности понимает систему мероприятий, направленных на исправление особенностей психического развития, не соответствующих норме, с помощью специальных средств психологического воздействия. М. М. Семаго и Н. Я. Семаго придерживаются мнения о том, что работа такого характера является методом воздействия специалиста, направленным на оптимизацию развития психических процессов и функций, а также на гармонизацию личности в целом [1].

Таким образом, рассматривая способ снижения тревожности, мы выяснили, что это деятельность педагога-психолога, который имеет дело с уже сформировавшимися личностными качествами, и направлена на их исправление.

Профилактическо-развивающая работа также имеет своей целью оптимизацию и обогащение личностных свойств ребенка, направлена на раскрытие его потенциальных возможностей.

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Психологическое снижение тревожности в своем арсенале имеет богатый набор действенных и проверенных методов, которые помогают в решении конкретных задач и служат цели развития гармоничной личности. По характеру направленности воздействия принято выделять развивающие, активизирующие, успокаивающие и мобилизующие методы снижения коррекции. По использованию средств искусства существуют такие методы как: библиотерапия, музыкотерапия, сказкотерапия, куклотерапия, танце-двигательная терапия, песочная терапия и др.

При выборе методов психологической работы по снижению тревожности следует учитывать следующее:

- метод должен быть соотнесен с возрастом клиента;
- существуют периоды наиболее эффективного применения метода;
- необходимо учитывать дополняемость одного метода другим;
- имеются ограничения в применении определенных методов [4].

В нашем исследовании работа будет направлена на снижение тревожности у детей младшего школьного возраста. Поэтому при выборе методов следует обратить внимание на то, что работая с детьми данной возрастной категории, необходимо учитывать высокую познавательную активность ребят, особенности развития мотивации и самоконтроля.

Учебная деятельность является ведущей, что, в свою очередь, позволяет включить элементы урока в занятия нашей программы по снижению тревожности.

На данном этапе развития у ребят формируется интеллектуальная и личностная рефлексия, что позволяет работать с ними в рамках сказкотерапии. При этом, используя сказки, в структуру занятий можно включить элементы куклотерапии, способствующие самовыражению ребенка.

Обращаясь к прошлому опыту ребенка, допустимо использовать элементы ролевой игры, и в тоже время, учитывая зону ближайшего развития, можно включить в структуру занятий групповую работу.

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Современные ученые и практики определяют три ключевых направления работы с тревожными детьми:

- повышение самооценки ребенка;
- обучение ребенка способам снятия мышечного и эмоционального напряжения; [1]4
- отработка навыков владения собой в ситуациях, травмирующих ребенка.

В соответствии с данными направлениями работы происходит выбор методов и приемов снижения тревожности у обучающихся младшего школьного возраста.

Первое направление работы с тревожными детьми – это повышение самооценки ребенка.

Низкая самооценка выражается в болезненном восприятии критики от окружающих, обвинении себя в любых неудачах, в боязни браться за новое сложное задание. Для того, чтобы повысить самооценку тревожным детям, Вирджиния Квин предлагает оказывать поддержку, проявлять искреннюю заботу о них и как можно чаще давать позитивную оценку их действиям и поступкам. Если в младшем школьном возрасте ребенок не испытывает такой поддержки от взрослых, то в более старшем возрасте его проблемы увеличиваются, «развивается резкое состояние личностного дискомфорта» [3]. Среди приемов, помогающих повысить самооценку ребенка в младшем школьном возрасте, можно выделить следующие:

- называть ребенка по имени,
- хвалить его в присутствии других детей, хвалить не просто так, а за реально достигнутый успех, по сравнению с его прошлыми достижениями.

Обучение ребенка способам снятия мышечного и эмоционального напряжения является важным компонентом работы с тревожными детьми. Чаще всего эмоциональное напряжение у тревожных детей проявляется в мышечных зажимах в области лица и шеи, а также мышц живота. Для того, чтобы помочь детям снизить напряжение, можно научить их выполнять релаксационные

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

упражнения [4]. Для решения данной задачи актуальны приемы телесно-ориентированной терапии, целью которой является развитие осознания собственного тела, создания позитивного образа тела, развитие навыков общения, исследование чувств. Телесно-ориентированная терапия применяется в работе с эмоциональными расстройствами, следовательно, снижение тревожности также может быть актуальной проблемой, которую мы решаем с помощью этого метода.

Отработка навыков владения собой в ситуациях, травмирующих ребенка – это направление работы с тревожными детьми заключается в обыгрывании, как уже происходивших ситуаций, так и возможных в будущем. В таком случае использование ролевой игры является наиболее продуктивным. Играя роль слабых, трусливых персонажей, ребенок лучше осознает и конкретизирует свой страх. А используя прием доведения данной роли до абсурда, взрослый помогает ребенку увидеть свой страх с другой стороны (иногда комической), относиться к нему как к менее значимому. И наоборот, исполняя роли сильных героев, ребенок приобретает чувство уверенности в том, что он сможет справиться с любыми трудностями, как и герой сказки. При этом важно не просто обыгрывать ситуации, но и обсуждать с ребенком то, как он сможет использовать в жизни опыт от проигрывания данных ситуаций. Сюжетами для ролевых игр целесообразно выбирать «трудные» случаи из жизни каждого ребенка [2]. Например, если ребенок боится отвечать у доски, следует проиграть с ним именно эту ситуацию, обратив внимание ребенка на то, что происходит с ним в каждый определенный момент, и как можно избежать неприятных переживаний и ощущений. Можно научить детей использовать дыхательные упражнения, приемы саморегуляции (сжимание кистей рук в кулаки и расслабление, выполняется поочередно и др.), методы самовнушения: «у меня все получится, все будет хорошо, я справлюсь» и прочие.

Кроме того, в работе, направленной на отработку ситуаций владения собой, уместно задействовать элементы психогимнастики, метода, при котором

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

участники проявляют себя, используя «язык своего тела». Это происходит, когда дети проигрывают травмирующую ситуацию. Также методы арт-терапии помогают снизить тревожность через самовыражение, когда дети, например, рисуют свой страх или портрет смелого человека.

Метод сказкотерапии является актуальным и действенным в работе с тревожными детьми. Волшебная сказка описывает глубинный человеческий опыт прохождения эмоциональных кризисов и преодоления страхов. Дает человеку опору в условиях неопределенного эмоционального опыта и подготавливает его к определенным кризисным переживаниям.

Далее остановимся на рассмотрении основных приемов работы со сказкой, которые может использовать педагог в своей деятельности.

Первый прием – это анализ сказки. Цель данного приема заключается в осознании и интерпретации того, что стоит за каждой сказочной ситуацией, сюжетом, поведением героев.

Следующий прием – это рассказывание сказок, целью которого является развитие фантазии, воображения, способности к децентрации, умению посмотреть на ситуацию с другой стороны. Сущность приема в том, что ребенку предлагается рассказать сказку от первого или третьего лица. Также возможен вариант рассказа сказки от имени кого-то из действующих лиц или от лица персонажа, не участвовавшего в сказке.

Также педагогами используется такой прием, как переписывание сказок, причем, как авторских, так и народных. Этот прием может использоваться в случае, когда ребенку не понравился сюжет, конец сказки, главный герой или ситуация [4].

В целом, в процессе снижения тревожности младших школьников еще одним важным направлением в работе педагога является работа с родителями обучающихся.

Как показывает практика, формирование детской тревожности является следствием неправильного воспитания ребенка и неверных взаимоотношений

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

детей и родителей. Так, например, родители тревожных детей зачастую предъявляют к ним завышенные требования, совершенно невыполнимые для ребенка. Некоторые родители, стремясь уберечь своего ребенка от любых реальных и мнимых угроз его жизни и безопасности, формируют тем самым у него ощущение собственной незащитности перед опасностями мира. Это препятствует нормальному развитию ребенка, мешает развитию творческих способностей.

Большое количество замечаний, окриков, одергиваний может вызвать в ребенке не только агрессию, но и тревогу.

Таким образом, работа по снижению тревожности у младших школьников может быть выстроена на основе трех ключевых направлений:

- *повышение самооценки ребенка;*
- *обучение ребенка способам снятия мышечного и эмоционального напряжения;*
- *отработка навыков владения собой в ситуациях, травмирующих ребенка.*

Эффективными методами и приемами снижения тревожности являются:

- *телесно ориентированная терапия,*
- *использование элементов ролевой игры,*
- *психогимнастики,*
- *арт-терапии,*
- *сказкотерапия.*

Кроме того, важно задействовать *работу с родителями*, поскольку осуществление связи семья – школа является необходимым в работе с тревожными детьми.

Данные направления и методы работы являются актуальными для решения проблемы тревожности и соответствуют возрастным особенностям младших школьников.

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Список литературы

1. Курносикова, Е.А. Психокоррекционная работа с тревожными детьми младшего школьного возраста: Методические указания / Е.А. Курносикова, Н.Н. Морозова. – Саранск: Красный октябрь, 1997. – 124с.
2. Лютова, Е.К. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми / Е.К. Лютова, Г.Б. Мони-на. – Москва: Речь, 2005. – 190 с.
3. Реан, А.А. Психология детства: учебник / под ред. члена- корреспондента РАО А. А. Реана. – Санкт-Петербург: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2006. – 350 с.
4. Соколовская, О.К. Методы психолого-педагогической коррекции: учебное пособие / О.К. Соколовская, М.О. Цатурян; М-во образ. и науки РФ, Вологод. гос. ун-т. – Вологда: ВоГУ, 2017. – 96 с.

Разова Татьяна Александровна – учитель, МАОУ «Начальная образовательная школа №39», г. Череповец, Вологодская область, Россия

Razova Tatyana Aleksandrovna – teacher, MAEI «Elementary education school №39», Cherepovets, Vologda Region, Russia