

## РАЗДЕЛ III. ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

УДК 159.922.736.3

*Бочева Н.А.*

*Московский государственный областной университет*

### АНАЛИЗ ПРОГРАММ ПО КОРРЕКЦИИ ТРЕВОЖНОСТИ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ\*

*N. Bocheva*

*Moscow State Regional university*

### PSYCHOLOGICAL REASON OF THE ANXIETY FORMATION AT A PRIMARY SCHOOL AGE WHICH IS CONNECTED WITH THE WAY OF THE PEDAGOGICAL COMMUNICATION

**Аннотация.** В статье теоретически обосновывается гипотеза влияния педагогического стиля общения на эмоциональное состояние учащихся в процессе обучения. Используя наблюдение и психологическое консультирование в работе школьного психолога, было выявлено, что для позитивного воспитания и развития личности ученика педагогу важно иметь чёткое отрефлексированное представление о том, что совсем недопустимо в его деятельности, что вариативно, а что является желательным и ценным результатом.

**Ключевые слова:** профессиональная компетентность, коммуникативный компонент, образовательная среда, становление личности.

**Автор программы:** А.М. Прихожан [3].

**Цель:** снижение уровня школьной тревожности у учащихся 1 класса.

**Задачи:**

- смягчить, снизить силу потребностей, связанных с внутренней позицией школьника;
- развитие и обогащение операциональных навыков поведения, деятельности, общения с тем, чтобы новые навыки позволили детям отказаться от неправильно сложившихся способов реализации мотива, чтобы они могли свободно выбрать более продуктивные формы;
- максимально укрепить конкурирующие образования;
- работа по снятию излишнего напряжения в школьных ситуациях.

**Возраст:** 6-7 лет.

**Специфика.** Используется групповая форма работы. Снятие тревожности осуществляется путём комплексного применения целого ряда приёмов, упражнений, однако центральная роль отводится двум методам. Во-первых – методу последовательной десенсибилизации, широко применяемому в работе с тревожными детьми и взрослыми. Суть его состоит в том,

*Abstract.* In the article there is a theoretical justification of the hypothesis of the pedagogical communication influence on the schoolchildren emotional state during the learning process. Using the observation and psychological consulting at school psychology work, it's revealed that for the positive upbringing as well as schoolchildren personal development it's very important for the pedagogue to have a normal view and idea about what is inadmissible in his work or what is half admissible, and, on the contrary, what is desirable and has a valuable result.

*Key words:* professional capacity, communication component, educational process, identification of a person.

---

\* © Бочева Н.А.

что ребёнку последовательно предъявляют стимулы или помещают его в ситуации, связанные с областью, вызывающей у него тревогу и страх, – начиная с тех, которые могут лишь немного его волновать, и кончая теми, которые вызывают сильную тревогу, возможно, даже испуг. Применение данного метода осуществляется в форме обучения одному из учебных предметов, причём эти занятия по ходу работы группы всё более приобретают черты реального школьного урока. Вторых, применяется приём «отреагирования» страха, тревоги, напряжения, широко используемый в практике работы с детьми, имеющими эмоциональные трудности. Развитие произвольности осуществляется как с помощью игровой драматизации, так и с помощью традиционного приёма – разнообразных игр с правилами, которые позволяют детям организовывать и контролировать свою деятельность.

**Основные направления работы:**

- развитие основных новообразований, способствующих успешности в школе, прежде всего – развитие произвольности;
- формирование необходимых учебных умений и навыков;
  - воспитание правильного отношения к результатам своей деятельности, умения правильно оценить их, опосредованно относиться к собственным успехам, неудачам; не бояться ошибок, использовать их для развития деятельности; формирование правильного отношения к результатам деятельности другого ребёнка, развитие ориентации на способ деятельности;
  - расширение и обогащение навыков общения со взрослыми и сверстниками, развитие адекватного отношения к оценкам и мнениям других людей.

**Анализ.**

Среди положительных сторон данной программы могут быть выделены:

- групповая форма работы, имеющая чёткий алгоритм;
- возможность развития коммуникативных навыков.

Среди отрицательных сторон можно вы-

делить следующие:

- не учитываются индивидуально-психические особенности детей;
- не учитывается связь школьной тревожности, самооценки и уровня притязаний школьников;
- не учитываются различные характеристики ситуации развития детей;
- при смешивании учащихся разных классов затрудняется работа группы, создание рабочей атмосферы, сплоченности, провоцируется соперничество.

**Авторы программы:** Микляева А.В., Румянцева П.В. [1].

**Цель:** создание условий для снижения школьной тревожности у учащихся до уровня «мобилизующей» тревоги, соответствующего возрастной норме.

**Задачи:**

- обучение участников группы способам осознания и *отреагирования* эмоций;
- способствование повышению самооценки у участников группы;
- способствование повышению общей коммуникативной культуры учащихся.

**Возраст:** 6-7 лет.

**Специфика.** Используется групповая форма работы. К ожидаемым результатам можно отнести: а) снижение тревожности, связанной с различными аспектами школьной жизни, до уровня, соответствующего возрастной норме; б) повышение самооценки учащихся; в) развитие культуры общения. Программа рассчитана на 12-20 часов. Если специфика группы требует дополнительной проработки какой-нибудь темы, программа может быть скорректирована с помощью дополнительных занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность каждого занятия – 1-2 академических часа. Группа состоит из 7-10 человек, в средней школе – до 12 человек.

Специфика работы предполагает ряд требований к помещению для проведения занятий.

**Основные направления работы.** Проблема школьной тревожности требует системности и комплексного подхода, работы

с педагогами и родителями учащихся. На подготовительном этапе работы необходимо проведение консультаций с родителями и педагогами участников группы с целью предупреждения возникновения ситуаций, способствующих развитию тревожности. Кроме того, необходимо учитывать, что работа зачастую проводится в условиях школьного класса, то есть дети взаимодействуют не только в процессе развивающих занятий, но и в течение всего учебного года. Поэтому к основным условиям эффективности программы необходимо отнести создание максимально безопасной атмосферы в группе и соблюдение максимально возможной анонимности. Смешивание учащихся разных классов нежелательно, так как это затрудняет работу группы, препятствует созданию рабочей атмосферы, сплочённости, провоцирует соперничество. Основной этап предполагает групповую работу. Каждая программа построена по следующему алгоритму:

- занятия №№ 1-3 ориентированы на создание рабочей атмосферы, формулирование правил группы, прояснение ожиданий участников;
- занятия №№ 4-8 направлены на разрядку школьной тревожности;
- занятия №№ 9-11 способствуют развитию навыков общения, повышению самооценки учащихся;
- занятие № 12 (итоговое занятие) представляет собой подведение итогов работы.

На завершающем этапе групповой работы проводится контрольная диагностика уровня школьной тревожности у участников группы, позволяющая оценить эффективность работы. Желательно проводить контрольную диагностику по истечении 3-4 недель с момента окончания работы группы, чтобы приобретённые учащимися в «тепличных» условиях развивающей группы навыки совладения с тревожностью «прошли коррекцию жизнью». Для проведения такой диагностики необходимо использовать проективные методы, поскольку, многократно вербализовав различные аспекты проблемы школьной тревожности, учащийся может

(осознанно или неосознанно) «скорректировать» свои ответы на вопросы опросников соответственно социально желательному (в данном случае – ожидаемому психологом и самим учащимся) образцу. На этом этапе проводятся консультации с педагогами и родителями по результатам работы.

#### **Анализ.**

Среди положительных сторон данной программы могут быть выделены:

- групповая форма работы, имеющая чёткий алгоритм;
- возможность развития коммуникативных навыков.

Среди отрицательных сторон можно выделить следующие:

- не учитываются индивидуально-психические особенности детей;
- не учитываются различные характеристики ситуации развития детей;
- при смешивании учащихся разных классов затрудняется работа группы, создание рабочей атмосферы, сплочённости; провоцируется соперничество.

**Автор программы:** Хухлаева О.В.[4].

**Цель:** содействие адаптации школьников (под *школьной дезадаптацией* понимается образование неадекватных механизмов приспособления ребёнка к школе в форме нарушения учебной деятельности или поведения, конфликтных отношений, психогенных заболеваний, реакций повышенного уровня тревожности, искажений в личностном развитии).

#### **Задачи:**

- **эмоциональный блок:** формирование у детей эмоциональной децентрации, способность индивида воспринимать и учитывать в своём поведении состояния, желания и интересы других людей;
- **когнитивный блок:** формирование самосознания личности;
- **поведенческий блок:** обеспечение адекватного ролевого развития детей.

**Возраст:** 5-9 лет.

**Специфика:** групповая форма работы.

**Основные направления работы** (3 блока).

### I. Эмоциональный блок:

- этап 1 – знакомство с базовыми эмоциями: знакомство с чувствами, обучение распознаванию и произвольному проявлению чувств;
- этап 2 – обучение пониманию относительности в оценке чувства;
- этап 3 – обучение конструктивному разрешению конфликтов: обучение детей умению владеть своими чувствами, обучение умению принимать во внимание чувства другого человека в конфликтных ситуациях, обучение детей принятию ответственности за свои чувства на самих себя;
- этап 4 – итог.

**II. Когнитивный блок** (искажение в развитии самосознания может приводить к появлению агрессивности, тревожности, трудностей в общении со сверстниками): игры-упражнения, направленные на гармонизацию осознания имени; игры-упражнения, направленные на гармонизацию притязания; игры-упражнения, направленные на гармонизацию осознания детьми прав и обязанностей.

**III. Поведенческий блок** (адекватное ролевое развитие – умение принимать роли, адекватные новым ситуациям, умение изменять свои привычные роли в старых ситуациях, т. е. обладание ролевой гибкостью и ролевой креативностью): обращение к традиционной русской культуре, в которой взаимодействию человека с ролью уделяется достаточно большое внимание.

### Анализ.

Среди положительных сторон данной программы могут быть выделены:

- групповая форма работы, имеющая чёткий алгоритм;
- работа, осуществляемая с учётом гармоничного развития личности.

Среди отрицательных сторон можно выделить следующую:

- нет чёткой деятельности, направленной на снижение тревожности.

**Автор программы:** Л. Ярославцева [5].

**Цель:** психологическая помощь и поддержка тревожных детей как фактор профи-

лактики школьной тревожности и дезадаптации.

### Задачи:

- диагностика актуального состояния ребёнка, выяснение *тревожащей* ситуации в жизни ребёнка;
- установление контакта с ребёнком, установление положительной психологической, рабочей атмосферы в группе, классе;
- обучение приёмам и методам овладения своим волнением, тревожащим состоянием;
- перестройка особенностей личности школьника, его самооценки и мотивации;
- рекомендации педагогам, родителям по работе с тревожными детьми.

**Возраст:** 6-8 лет (младший школьный).

**Специфика.** Предусматриваются групповая, индивидуальная формы работы. Программа обеспечивает комплексный подход к коррекции тревожности и позволяет сделать психокоррекционный процесс более полным, развёрнутым и эффективным.

**Основные направления работы.** Используемые методы работы: *арт-терапия*; элементы *сказкотерапии*; использование методики *оригами*; отдельные приёмы *психодрамы*.

В данной программе широко применяются техники и методы *арт-терапии*. Арттерапия в психологии применяется как средство психической гармонизации и развития личности. Этот подход сочетает в себе факторы неверbalной экспрессии с верbalным взаимодействием специалиста и клиента. Ценность арттерапии заключается в том, что она апеллирует к внутренним ресурсам личности, тесно связанным с его творческими возможностями.

Работа происходит при сочетании двух методов работы с тревожными детьми: в одном из них упор делается на формирование у ребёнка конструктивных способов поведения в трудных для него ситуациях, а также на овладение приёмами, позволяющими справиться с излишним волнением, тревогой; в другом – центральное место занимает работа по укреплению уверенности в себе, развитие позитивной самооценки и представления о себе, забота о личностном росте.

**Сказкотерапия** — самый древний в истории метод практической психологии и один из самых молодых методов в современной научной практике. С помощью сказок, мифов, притч, легенд и других метафорических жанров ребёнок получает первые знания о мире. На языке метафоры люди раскрывают друг другу тонкие наблюдения за жизнью, законы взаимодействия, делятся самым сокровенным. Сказкотерапия, основанная на принципах гуманистической терапии, представляет собой систему передачи ребёнку жизненного опыта, развития социальной чувствительности, интуиции и творческих способностей.

**Оригами** — способ индивидуального самовыражения. Это вид деятельности, в котором изначально задействованы обе руки и одновременно развиваются оба полушария головного мозга. Во время занятий уравновешивается работа полушарий, повышается уровень внимательности, развивается воображение, растёт скорость, гибкость и оригинальность творческого мышления, стабилизируется на высоком уровне психическое и эмоциональное состояние, снижается тревожность и психическая травмированность, улучшаются двигательные способности рук и глазомер.

Техники и процедуры **психодрамы** являются способом вскрытия личностных проблем, страхов и фантазий детей и подростков для последующего изучения и коррекции. Психодрама основана на посыле, согласно которому действия, воспроизводящие жизненную ситуацию, более эффективны при исследовании чувств и формировании новых установок и моделей поведения, чем вербализация. Интенсивность переживаний усиливается путём использования различных психодраматических приёмов, облегчающих выражение чувств.

Структура занятия:

1. Ритуал приветствия.
2. Упражнения на снятие мышечного напряжения.
3. Индивидуальная работа (оригами).
4. Групповая работа.

**Анализ.**

Среди положительных сторон данной программы могут быть выделены:

- групповая форма работы, имеющая чёткий алгоритм;
- работа, осуществляемая с учётом гармоничного развития личности;
- гармоничное сочетание индивидуальной и групповой форм работы;
- развитие коммуникативных навыков, творческих способностей, снятие мышечного напряжения.

Среди отрицательных сторон можно выделить следующие:

- основной упор делается на технику оригами;
- при смешивании учащихся разных классов затрудняется работа группы, создание рабочей атмосферы, сплочённости, провоцируется соперничество.

**Автор программы:** Е. Плотко [2].

**Цель:** снижение уровня личностной тревожности у учащихся основной и средней школы, склонных к тревожным реакциям.

**Задачи:**

- создание условий для исследования участниками группы своих личностных границ;
- обучение членов группы навыкам сосредоточения на дыхании;
- оказание участникам группы помощи в завершении незавершённых гештальтов;
- обучение членов группы навыкам эффективного взаимодействия (активного слушания, Я-заявления).

**Возраст:** 6-15 лет (учащиеся основной и средней школы).

**Специфика.** Предполагается групповая форма работы. Данная программа представляет собой серию групповых занятий по 40 минут. Групповой эффект от занятий заключается в возможности у участников группы получить поддержку и обратную связь от сверстников; увидеть, что они не одиноки в своих переживаниях, — это само по себе уже имеет терапевтический эффект. Кроме того, проблемы, вызывающие у людей тревогу, часто схожи между собой, и посредством присоединения во время индивидуальных сессий

человек, не решившийся на индивидуальную работу, имеет возможность завершить свои незавершённые ситуации, оставаясь в тени.

Основные направления работы:

1) обучение навыкам сосредоточения на собственном дыхании (помогает исследовать, каким образом различными структурами мышечных напряжений индивид останавливает полный выдох);

2) исследование личностных границ (помогает восстановить способность к контакту с окружающей средой);

3) перевод тревоги в возбуждение и нахождение таких путей удовлетворения потребностей, вызвавших это возбуждение, которые безопасны для других функций организма (помогает завершить незавершённые гештальты).

#### **Анализ.**

Среди положительных сторон данной программы могут быть выделены:

– возможность развития коммуникативных навыков, навыков эффективно взаимодействия;

– групповая форма работы, имеющая чёткий алгоритм.

Среди отрицательных сторон можно выделить следующие:

– используется только одно направление в работе;

– не учитываются индивидуально-психические особенности детей;

– при смешивании учащихся разных клас-

сов затрудняется работа группы, создание рабочей атмосферы, сплочённости, провоцируется соперничество.

Вышеупомянутые авторы изучают разные виды тревожности у детей начальной школы. Есть программы, которые имеют чёткий алгоритм, возможность развития коммуникативных навыков, учитывают гармоничное развитие личности. Но в них есть и отрицательные стороны: не учитываются индивидуальные особенности детей, связь школьной тревожности и самооценки. В связи с этим не все рассмотренные программы могут быть использованы для занятий по снятию тревожности при дезадаптации. Исходя из цели нашего исследования, на базе центра разрабатывается программа, снижающая уровень дезадаптации в школе у первоклассников.

#### **ЛИТЕРАТУРА:**

1. Микляева А.В., Румянцева П.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. – СПб.: Речь, 2004. – 248 с.
2. Плотко Е. Гештальт в работе с тревогой и тревожностью // Газета «Школьный психолог». – № 6. – 2007.
3. Прихожан А.М. Психология тревожности. Дошкольный и школьный возраст. – СПб.: Питер, 2007. – 192 с.
4. Хухлаева О.В. Лесенка радости. – М.: Совершенство, 1998. – 80 с.
5. Ярославцева Л. Работа психолога с тревожностью. Птица радости // Газета «Школьный психолог». – № 6. – 2007.