

## Секция «Педагогическое образование и образовательные технологии»

### Коррекционные занятия как способ снижения школьной тревожности у младших школьников

*Юдакова Марина Андреевна*

*Студент*

*Алтайская государственная педагогическая академия, Институт психологии и педагогики, Барнаул, Россия*

*E-mail: iudakova89@mail.ru*

Тревожность – распространённый психологический феномен нашего времени. Она является частым симптомом неврозов и функционального психоза, а также входит в синдромологию других заболеваний или является пусковым механизмом расстройства эмоциональной сферы личности. Как и любое комплексное психологическое образование, тревожность характеризуется сложным строением, включающим когнитивный, эмоциональный и операционный аспекты, при доминировании эмоционального. В целом, тревожность – это субъективное проявление неблагополучия личности, ее дезадаптации.

Среди наиболее общих причин возникновения тревожности у детей школьного возраста можно отметить:

1. внутриличностные конфликты, прежде всего, связанные с оценкой собственной успешности в различных сферах деятельности;
2. нарушения внутрисемейного или внутришкольного взаимодействия, а также взаимодействия со сверстниками;
3. соматические нарушения.

У детей младшего школьного возраста тревожность является результатом фрустрации, потребности в надёжности, защищённости со стороны ближайшего окружения (ведущей потребности этого возраста). Таким образом, тревожность в этой возрастной группе представляет собой функцию нарушения отношений с близкими взрослыми. У младших школьников таким близким взрослым, помимо родителей, может оказаться учитель. Школьная тревожность – это самое широкое понятие, включающее различные аспекты устойчивого школьного эмоционального неблагополучия. Она выражается в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в классе, в ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны педагогов, сверстников. Ребенок постоянно чувствует собственную неадекватность, неполноценность, не уверен в правильности своего поведения, своих решений.

В целом, школьная тревожность является результатом взаимодействия личности с ситуацией. Это специфический вид тревожности, характерный для определенного класса ситуаций – ситуаций взаимодействия ребенка с различными компонентами школьной образовательной среды.

Можно выделить некоторые факторы, которые оказывают негативное влияние на уровень школьной тревожности ребёнка:

1. учебные перегрузки;
2. неспособность учащегося справиться со школьной программой;
3. неадекватные ожидания со стороны родителей;

4. неблагоприятные отношения с педагогами;
5. регулярно повторяющиеся оценочно-экзаменационные ситуации;
6. смена школьного коллектива или непринятие детским коллективом.

Поскольку тревога является неотъемлемым элементом адаптационного процесса, больше всего беспокойств по поводу школьной жизни испытывают первоклассники, для которых посещение школы представляет собой принципиально новую форму организации жизни. Но эту проблему возможно преодолеть, используя в своей работе специальные психо-коррекционные занятия.

Целью нашей работы являлось разработка системы занятий, направленных на снижение уровня школьной тревожности, до уровня соответствующего возрастным нормам. Исследование проводилось на базе МОУ СОШ № 24 г. Барнаула в 1 «А» классе. Снижение уровня тревожности возможно при реализации таких условий как:

1. Своевременное выявление уровня школьной тревожности младших школьников;
2. Определение причин возникновения тревожности;
3. Целенаправленное и систематическое проведение психо-коррекционных занятий;
4. Учёт индивидуальных и возрастных особенностей детей.

Исследование проводилось в 3 этапа. Первый психодиагностический этап - выявление уровня тревожности учащихся. На данном этапе были использованы следующие методики: метод наблюдения, метод экспертных опросов педагогов и родителей учащихся, проективная методика А.М. Прихожан для диагностики школьной тревожности, проективные рисунки «Школа зверей» С. Панченко.

По итогам метода наблюдения, выяснилось, что 33% (6 учащихся) имеют высокий уровень школьной тревожности, 67% (12 учащихся) уровень школьной тревожности в пределах нормы. Результаты исследования экспертных опросов родителей показали, что у 22% (4 учащихся) наблюдается высокий уровень школьной тревожности и у 78% (14 учащихся) соответствует возрастной норме. Результаты проективной методики А.М. Прихожан показали: 39% (7 учащихся) имеют высокий уровень тревожности, 61% (11 учащихся) показатели соответствуют возрастной норме. По результатам анализа рисунков 45% (8 учащихся) имеют признаки указывающие на проявление школьной тревожности, и у 55% (10 учащихся) работы соответствуют норме.

2 этап основной. По результатам психодиагностического этапа была создана группа коррекции, в количестве 8 человек. Была использована, разработанная нами программа групповой работы по проблеме школьной тревожности для учащихся первого класса. Психо-коррекционная программа состоит из 15 занятий, которые проводились 3 раза в неделю по 30 минут.

3 этап завершающий, на данном этапе были использованы те же методики, что и на психодиагностическом. Были получены следующие результаты: результаты метода наблюдения показали, что высокий уровень школьной тревожности имеют 4 человека (22%). По сравнению с психодиагностическим этапом произошли положительные изменения: 2 ученика улучшили свои результаты, 11%. Результаты методики экспертных опросов родителей показали небольшие изменения в положительную сторону 2 учащихся (11%) остались с высоким уровнем тревожности, остальные 6 учащихся (89%) имеют уровень в пределах нормы. По итогам проективной методики А.М. Прихожан количество детей имеющих высокий уровень тревожности 4 человека (22%), 3 человека (17%) имеют положительные показатели. Результаты завершающего этапа по методике про-

ективные рисунки изменились, рисунки 3 учащихся (17%) имеют наличие признаков тревожности. Остальные рисунки характеризуются отсутствием каких-либо признаков выраженной тревоги.

Результаты, полученные в ходе исследования свидетельствуют о том, что произошли позитивные изменения. Можно заметить общие тенденции в поведении детей: дети стали включаться в диалог, вели себя увереннее, свободнее с учителем и одноклассниками. Цель исследования нашла своё подтверждение на теоретическом и практическом уровнях.

Проблема школьной тревожности и работа с ней многогранна и сложна. Тем не менее, нами была предпринята попытка осветить основные факторы, влияющие на появление школьной тревожности у учащихся, а также систему психокоррекции этого симптома школьной дезадаптации.

#### **Слова благодарности**

Хочется выразить слова благодарности научному руководителю Алеевой Юлии Вениаминовне. Выражаю слова благодарности организаторам конференции.