

## КОРРЕКЦИОННАЯ ПЕДАГОГИКА, ДЕФЕКТОЛОГИЯ

**Ахметшина Наталья Сергеевна**

учитель начальных классов

**Хадиева Сирина Асхатовна**

учитель татарского языка и литературы

**Постнова Светлана Николаевна**

учитель начальных классов

МБОУ «СОШ № 31»

г. Нижнекамск, Республика Татарстан

### ПРЕОДОЛЕНИЕ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ШКОЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ

***Аннотация:** в данной статье приводится характеристика тревожных детей, информация о внешних и внутриличностных источниках тревожности. Авторами представлены основные направления работы с тревожными детьми. Более подробно рассказывается об одном из направлений – играх по стабилизации эмоционального состояния школьников.*

***Ключевые слова:** тревожность, эмоциональная адаптация, зоны уязвимости, эмоции, стабилизация эмоционального состояния.*

Одной из актуальных проблем современной школы является постоянный рост числа учащихся, испытывающих различного рода трудности в процессе школьного обучения. Проблема стоит настолько остро, что важнейшим направлением работы в массовой школе становится организация коррекционно-развивающей работы с детьми, испытывающими трудности в обучении и социальной адаптации.

Актуальность рассматриваемого направления работы обусловлена тем, что для учащихся с низкой успеваемостью и учебной не успешностью характерна высокая тревожность и эмоциональная напряжённость. Определённый уровень

тревожности – естественная и обязательная особенность любого человека, однако повышенный уровень тревожности является субъективным проявлением неблагополучия личности, а у неуспешных в учении школьников этот показатель выше среднестатистического. Именно в этом отношении учащиеся с трудностями обучения и адаптации оказываются в неблагоприятных условиях. Трудности в учебной деятельности, её низкая результативность и соответствующее отношение к ней учителя, родителей и одноклассников приводят к тому, что оценка становится для ребёнка психотравмирующим фактором. Даже доступные и привычные для ученика задания в оценочной ситуации могут вывести его из равновесия, заставят переживать напряжение, беспокойство, озабоченность.

Кроме того, на повышенную эмоциональную напряжённость учащихся влияет характер взаимоотношений учитель – ученик. В том случае, когда обучение взрослого с ребёнком носит авторитарный характер, ученик теряет уверенность в своих силах, постоянно боится сделать что-нибудь не так и тем самым заслужить отрицательную оценку.

Усилению в ребёнке тревожности способствуют также неадекватно повышенные требования со стороны учителя и родителей. Сталкиваясь с постоянными расхождениями между своими реальными возможностями и тем уровнем достижений, которого ждут от него взрослые, ученик испытывает беспокойство, которое легко перерастает в тревожность. И ещё один фактор, способствующий формированию тревожности, – частые упрёки, вызывающие чувство вины, сравнения ребёнка (не в его пользу) с более успешными одноклассниками.

Влияние переживания школьниками тревоги и эмоционального дискомфорта на учебную деятельность отмечено многими исследователями. При этом психологи отмечают, что для детей младшего школьного возраста тревожность ещё не является устойчивой чертой характера и относительно обратима при проведении соответствующих психолого-педагогических мероприятий (А.И. Захаров). При соблюдении соответствующих рекомендаций педагогами и родите-

лями можно существенно снизить тревожность ребёнка. Учитель должен разработать необходимые рекомендации, исходя из индивидуальных особенностей каждого ученика.

Учителя и родители должны знать, что поведение таких учащихся отличается следующими особенностями:

- эмоционально острее, чем успешные сверстники, они реагируют на сообщение о неудаче;
- значительно хуже работают в стрессовых ситуациях или при дефиците времени, отведённого на решение поставленной задачи;
- боязнь неудачи у таких детей доминирует над стремлением к достижению успеха;
- большей стимулирующей силой обладает сообщение об успехе, чем о неудаче;
- повышенная тревожность предрасполагает ученика к восприятию и оценке многих, объективно безопасных ситуаций как таких, которые несут в себе угрозу.

Работа педагога – воспитателя с эмоционально зажатými и тревожными учащимися должна быть направлена на развитие в детях веры в собственные силы, осуществление на занятиях групповой деятельности, обеспечивающей эмоциональное влияние детей друг на друга. Организуемая деятельность должна нести в себе ситуацию успеха, для чего необходимо снять страх у ученика перед предстоящей работой. Этого можно добиться, если предположить учащимся доступные и интересные задания, сопровождаемые ясной инструкцией, разъяснением, как лучше выполнить планируемое.

Чтобы стимулировать активность учащихся, педагог – воспитатель должен подмечать и поощрять малейшие достижения детей, уметь находить сильные стороны в действиях своих подопечных. В качестве стимулирующего приёма может использоваться персональная исключительность. Чувство предназначенности для выполнения какого-либо дела помогает учащимся приобрести внутреннюю свободу, снимает неуверенность и страх перед предстоящей деятельностью.

Существует целый ряд способов и приёмов, способствующих повышению у детей уверенности в себе. Веры в свои силы. Оптимизации социально-эмоциональной адаптации детей группы риска эффективно способствует проведение специальных занятий по стабилизации эмоционального состояния школьников.

Игры по стабилизации эмоционального состояния школьников.

1. Ритуал приветствия. Он может быть каким угодно, в зависимости от предложений ребят. Мы обычно выражаем свои положительные эмоции пожатием руки (передаём по кругу).

2. Разминка. Перед началом занятия необходимо «разогреться». Есть много техник разогрева. Т.е. эмоционального настроения на предстоящую деятельность. Наиболее простая – потирание рук (ребятам можно предложить вспомнить, как они это делают перед вкусным обедом или после удачного дела). Кстати, этот приём полезно использовать перед приготовлением уроков как положительный настрой на предстоящее дело. Главное, потирать руки с видимым удовольствием. Продолжительность разминки 1–2 мин.

3. Аэростат. Для снятия внутреннего напряжения, скованности ведущий предлагает учащимся поработать с дыханием.

– Сядьте удобно на стуле. Руки на коленях. Глаза лучше закрыть. Дышите в удобном для вас ритме. При вдохе грудная клетка поднимается, при выдохе – опускается. Представьте себе, что при входе вы поднимаетесь вверх, в небо, а при выдохе – опускаетесь вниз, на дно океана. Итак, вдох... выдох... вдох... выдох....

Продолжительность упражнения 2–3 мин.

4. Игра «Аукцион эмоций». Ведущий объясняет участникам:

– У меня в «волшебной» шкатулке спрятана одна эмоция. Её получит тот ученик, который последним назовёт эмоцию. Учащиеся перечисляют эмоции (веселье, восторг, восхищение, гнев, грусть, досада, жалость и т.д.).

Последний ученик, называвший эмоцию, получает «эмоцию», спрятанную в шкатулке. Надо угадать, что это за эмоция, по описанию внутреннего состояния, находясь в этой ситуации: ты получил пятёрку за отличный ответ, родители

тебе подарили вещь, о которой давно мечтал. Ученик отгадывает, что это радость. Из шкатулки достаётся «эмоция радость». «Эмоция» может выглядеть как угодно в зависимости от фантазии ведущего (мы делаем «радость» в виде конфеты). Ведущий объясняет, что эмоция радости возникает при удовлетворении сильной потребности. Поэтому люди по – разному относятся к одним и тем же событиям – всё зависит от их потребностей (в вещах, отметках и т. п.).

Продолжительность игры 3–4 мин.

– Игра «Волшебный магазин».

– Ведущий говорит: – Один из членов группы уже получил эмоцию, все остальные также могут получить любую эмоцию, какую захотят. Для этого мы посетим «волшебный магазин». Продавец (ведущий) может продать любую эмоцию, но в обмен дети должны отдать те эмоции, которые им не очень нравятся или мешают им. Ведущий продаёт эмоцию – бросает мячик покупателю, а покупатель расплачивается эмоцией – возвращает мячик.

– Продолжительность игры 4–5 мин.

– Далее ведущий беседует с ребятами:

– Сейчас вы накупили много разных эмоций. У некоторых они лежат в сумках, новые, нераспакованные, другие уже «примеряют» эмоции на себя. Если человек «примеряет» эмоцию, то каким образом эта эмоция у него проявляется? (Эмоции проявляются через выражение лица, жесты, слова, интонации.)

5. Упражнение «Разгадай эмоцию».

– Предлагается разгадать эмоции по словам: ура (радость), ой – ой (печаль), ах, о-го-го, вот это да (удивление, восторг), беда, караул (страх, паника), я так зол (гнев) и др.

– Следующее задание: угадать эмоцию по интонации (ведущий произносит любое слово с различными интонациями). Затем детям предлагается поупражняться в произнесении одного слова с различными интонациями. В конце впечатления детей от этого упражнения обобщаются.

– Эмоции выражаются и мимически, поэтому детям предлагается разгадать, что выражают лица людей на картинках (демонстрируются картинки, изображающие различные выражения лица). Ведущий комментирует это задание:

– Как видите, эмоции человека проявляются на его лице. Только великие шпионы умеют скрывать свои эмоции так, что их нельзя отгадать. Причём у выражения лица есть замечательная особенность – не только лицо зависит от переживаемой эмоции, но и внутреннее состояние человека зависит от выражения лица, т. е. всё наоборот. Улыбнитесь – и вам сразу станет радостнее.

– Продолжительность игры 4–5 мин.

6. Упражнение «Эмоциональный вернисаж». Тема выставки – радость. На ней представлены домашние задания детей – рисунки того, как они представляют радость. Ведущий организует обсуждение: что дети испытывали, когда рисовали, как по-разному они понимают и представляют радость. Сравнивая рисунки радости с рисунками противоположного смысла (плохое настроение), ведущий интересуется у школьников, что можно сделать с рисунками для улучшения настроения. Под мелодичную музыку детям предлагается поработать над рисунками плохого настроения, превращая их в изображения более приемлемых эмоциональных состояний.

Продолжительность игры – 10 мин.

7. Ритуал прощания. Так же, как и ритуал приветствия, но зависит от предложений детей.

В настоящее время увеличилось число тревожных детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью. Возникновение и закрепление тревожности связано с неудовлетворением возрастных потребностей школьника. Именно устойчивым личностным образованием тревожность становится в подростковом возрасте. До этого тревожность является производной широкого круга нарушений. Закрепление и усиление тревожности происходит по механизму «замкнутого психологического круга», ведущего к накоплению и углублению отрицательного эмоционального опыта, ко-

торый, порождая в свою очередь негативные прогностические оценки и определяя во многом модальность актуальных переживаний, способствует увеличению и сохранению тревожности.

Для каждого возрастного периода существуют определенные области, объекты действительности, которые вызывают повышенную тревогу большинства детей в независимости от наличия реальной угрозы или тревожности как устойчивого образования. Для школьного возраста такими объектами становится его внешность, межличностные отношения со сверстниками, отношения со взрослыми (родителями, педагогами) и многое другое.

Школьник начинает сомневаться в своих способностях, возможностях и силах. Но тревога, дезорганизует не только учебную деятельность, она начинает разрушать личностные структуры. Поэтому знания причин возникновения повышенной тревожности, приведет к созданию и своевременному проведению коррекционно-развивающей работы, способствуя снижению тревожности и формированию адекватной самооценки и поведения у школьников.

Таким образом, полученные данные являются основой для дальнейших исследований по данной проблеме, в том числе убеждают, что установление определенных причин повышенной тревожности, а также применения целенаправленных коррекционно-развивающих занятий будут реально оказывать влияние на снижение тревожности у школьников.

Работа по психо-профилактике и преодолению тревожности у школьников должна носить не узкофункциональный, а общий, личностно-ориентированный характер, сфокусированный на тех факторах среды и характеристиках развития, которые в каждом возрасте могут стать причиной тревожности.

Работу следует осуществлять на уровне всех структурных компонентов тревожности, с ориентацией на ее возрастные и половые «пики» и индивидуальные «зоны уязвимости» для каждого ребенка. В подростковом возрасте центральное место отводится работе с окружающими подростка сверстниками, а затем уже взрослыми.

В профилактике и преодолении тревожности у детей существенную роль играет обеспечение ребенка необходимым набором средств и способов действий в значимых для него ситуациях, а также выработка индивидуальной эффективной модели поведения.

### ***Список литературы***

1. Аракелов Н. Тревожность: методы ее диагностики и коррекции / Н. Аракелов, Н. Шишкова // Вестник МУ – 1998. – №1 – С. 18.
2. Бороздина Л.В., Залученова Е.А. Увеличение индекса тревожности при расхождении уровней самооценки и притязаний / Л.В. Бороздина, Е.А. Залученова // Вопросы психологии – 1993. – №1 – С. 104–113.
3. Журнал «Начальная школа» – № 12 – 2004.
4. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://vocabulary.ru/dictionary/34/word/korekciono-vospitatelnaja-rabota>
5. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://enc-dic.com/enc\\_psy/Korrekcionno-Vospitatelnaja-Rabota-11872.html](http://enc-dic.com/enc_psy/Korrekcionno-Vospitatelnaja-Rabota-11872.html)
6. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.portalus.ru/modules/psychology/print.php?subaction=showfull&id=1273266457&archive=&start\\_from=&ucat=16&category=16](http://www.portalus.ru/modules/psychology/print.php?subaction=showfull&id=1273266457&archive=&start_from=&ucat=16&category=16)
7. Школьные страхи как объект психологической коррекции [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.secreti.info/23-2p.html>