

Афанасьева Анна Николаевна

учитель начальных классов

ГБОУ школа №627

г. Санкт-Петербург

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ ТРЕВОЖНОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ 7–8 ЛЕТ С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ

***Аннотация:** в статье автором анализируется современное состояние проблемы тревожности детей младшего школьного возраста в норме и при нарушениях зрения. Предоставлены результаты опытно-экспериментальной работы по коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста с нарушениями зрения.*

***Ключевые слова:** проблема тревожности, коррекция тревожности, страх, младшие школьники, нарушение зрения.*

Проблема изучения феномена тревожности в отечественной и зарубежной литературе в последнее время обсуждается очень активно. С одной стороны, подчеркивается, что адекватный уровень тревожности играет важную роль в эмоционально – волевой регуляции, в преодолении детьми стрессовых нагрузок, а в целом – является существенным внутренним фактором, обуславливающим формирование адаптивного ресурса зрелой личности. С другой стороны, большинство авторов отмечает, что именно с высоким уровнем тревожности связаны трудности социально-психологической адаптации, формирования адекватного представления о себе и своих личностных качеств у детей.

По данным А.Д. Андреевой, наиболее значительным фактором, вызывающим отрицательные эмоции у ребенка, продолжает оставаться школьная жизнь.

Школьная пора – основная и основополагающая часть детства: это время формирования личности, выбора жизненного пути, овладения социальными нормами и правилами. Если же лейтмотивом переживаний школьника оказываются тревога и неуверенность в себе, то и личность формируется тревожная, мнительная [2].

В отечественной тифлологии неоднократно подчеркивается значимость эмоциональной сферы в процессах компенсации дефекта и интеграции в общество незрячих и слабовидящих детей.

А.Г. Литвак, Л.Н. Солнцева, В.А. Феоктистова отмечают, что у детей с нарушениями зрения чаще наблюдаются трудности в социальной адаптации, установлении адекватных взаимоотношений со сверстниками. Это в первую очередь связано с тем, что нарушение зрения воздвигает барьеры на пути постижения ребенком окружающего мира, прежде всего, – психологического барьера.

К концу дошкольного, началу школьного возраста ребенок с нарушением зрения, как правило, начинает осознавать свой дефект. В этот период у детей может наблюдаться боязнь новых помещений, незнакомых людей и ситуаций, замкнутость, нежелание общаться [4].

Осознание и переживание дефекта в школьном возрасте способствует закреплению неадекватных уровней тревожности, что подчеркивает особую значимость проблемы, послужившей предметом нашего исследования.

Экспериментальное исследование проходило на базе РГОУ «Чебоксарская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат» Министерства образования Чувашской Республики. В исследовании принимали участие 12 детей 7–8 возраста, разделенные на экспериментальную группу – 6 человек (слабовидящие дети) и контрольную группу – 6 человек (5 слабовидящих детей и 1 ребенок слепой).

Перед нами стояла цель – определить уровень и характер тревожности и выявить оптимальные пути ее коррекции у детей младшего школьного возраста с нарушением зрения.

В работе использовались: методика «Шкала явной тревожности для детей СМАС» разработанная американскими психологами и адаптированная А.М. Прихожан; методика Сирса, основанная на наблюдении.

Анализ результатов констатирующего эксперимента и обработка данных позволили выявить среди испытуемых группу риска, определить индивидуальный характер и особенности проявлений тревожности у детей.

Количественный анализ данных показал, что в контрольной группе и экспериментальной группе наибольший процент составляют дети со средним уровнем тревожности – 50%. На высокий и низкий уровни пришлось по 25% испытуемых.

В ходе констатирующего эксперимента было установлено, что большинство детей с высоким уровнем тревожности неуверенны в себе, они зависимы от внешних обстоятельств и оценок, чувствительны к чужому мнению о себе, беспокойны. Такие дети боятся рассчитывать на собственные силы в трудных ситуациях.

Следует отметить, что в экспериментальной и контрольной группе показатели тревожности у девочек были выше, чем у мальчиков на 4–5 элементов.

Проведенное исследование показало, что в образовании неадекватных уровней тревожности у слабовидящих школьников участвуют целый комплекс факторов (половозрастных, социально-психологических, зрительных) обуславливающих упрощение репертуара поведенческих реакций, приверженность малоэффективным защитным механизмам в хронических фрустрирующих ситуациях, болезненность острой тревожности и симптоматичность чрезмерного спокойствия.

Выявленные в ходе экспериментальной работы особенности тревожности легли в основу разработанной нами программы психологической коррекции, направленной на снижение неадекватного уровня тревожности, предупреждение возникновения неуверенности, эмоциональной неустойчивости, повышения уровня активности и уровня самопринятия.

При составлении программы мы опирались на работы Л.М. Костиной, Е.К. Лютовой, Г.Б. Мониной, Г.Л. Лэндрет, Ш. Льюис и Ш.К. Льюис. Из которых подчеркнули для себя важность использования в коррекционной работе с тревожными детьми игровой терапии, техник мышечной релаксации и упражнений на дыхание.

Психологическая коррекция включает два этапа работы:

Первый этап (4 занятия) направлен на снятия напряжения, развитие у детей уверенности в себе. По окончании данного этапа у детей снижается скованность, боязливость, торопливость, уменьшается количество нервных движений.

На данном этапе работы осуществлялась аффективная стимуляция, или повышение психического тонуса ребенка, поскольку дети, обладающие тревожностью, как правило, имеют низкий тонус и не умеют адекватно проявлять свои чувства. Мы помогли детям узнать себя, понять свои чувства, настроение, научиться рассказывать о себе другим.

Второй этап (7 занятий) направлен на снижение уровня тревожности, развитие доверия детей друг к другу, формирование умения чувствовать себя свободнее и раскованней в коллективе сверстников.

По окончании данного этапа дети легко, непринужденно общаются со сверстниками, с желанием выступают с ними в контакт.

По завершении коррекционной программы мы провели контрольное обследование и выявили динамику уровня тревожности в экспериментальной и контрольной группе.

Исходя из качественной интерпретации результатов контрольного этапа, мы подошли к выводу, что психологическое воздействие в соответствии с предложенными рекомендациями по осуществлению работы, направленной на снижение уровня тревожности у детей младшего школьного возраста с нарушениями зрения в экспериментальной группе дало положительный результат.

В отличие от контрольной группы, где выявилась тенденция повышения уровня тревожности, в экспериментальной группе увеличилось количество детей с низким уровнем тревожности на 33,3% и уменьшилось число испытуемых со средним уровнем тревожности на 16,7%.

Изменилось поведение детей, подвергшихся формирующим воздействием. Они стали более внимательными к окружающим, раскованными.

В нашем экспериментальном исследовании большое внимание уделялось созданию на занятиях атмосферы доброжелательности и увлеченности детей как важных условий раскрытия их психических возможностей. Следует отметить, что эти занятия вызывали у детей живой интерес и ярко выраженные положительные эмоции, способствующие снижению уровня тревожности и речевой активности детей.

Проведенное исследование не исчерпывает решения рассматриваемой проблемы. Необходима дальнейшая разработка, апробирование и выявление эффективности методов, приемов, способов и условий в коррекции повышенной тревожности у детей младшего школьного возраста, имеющих нарушения зрения.

Список литературы

1. Бреслав Г.М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве: норма и отклонения: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Г.М. Бреслав. – М.: Педагогика, 1990. – 144 с.
2. Ильин Е.П. Эмоции и чувства / Е.П. Ильин; под ред. Е. Строгановой. – СПб.: Питер, 2001. – 752 с.
3. Литвак А.Г. Психология слепых и слабовидящих: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.Г. Литвак. – СПб.: КАРО, 2006. – 336 с.
4. Солнцева Л.И. Психология детей с нарушениями зрения: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Л. И. Солнцева. – М.: Классикс Стиль, 2006. – 256 с.