

Орлова Радмила Дмитриевна

студентка,

Научный руководитель

Субботина Евгения Валерьевна

канд. психол. наук, проректор

ФГБОУ ВО «Армавирский государственный

педагогический университет»

г. Армавир, Краснодарский край

ДИАГНОСТИКА И КОРРЕКЦИЯ ТРЕВОЖНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация: в статье рассматриваются причины и проявления тревожности младших школьников в учебной деятельности, методы ее диагностики и основные направления психолого-педагогической коррекции. Обосновывается необходимость комплексной оценки эмоционального состояния ребенка и создания психологически безопасной образовательной среды.

Ключевые слова: тревожность, младший школьный возраст, учебная деятельность, школьная тревожность, диагностика, психокоррекция.

Начало школьного обучения сопровождается изменением социальной ситуации развития ребенка: появляются новые обязанности, требования к поведению и учебным результатам, формируются отношения с учителем и одноклассниками. В этих условиях младший школьник может испытывать беспокойство, страх ошибки и опасение отрицательной оценки. Устойчивая тревожность способна снижать учебную активность, мешать ответам на уроках и формировать неуверенность в собственных возможностях.

Тревожность можно определить как склонность к переживанию беспокойства и ожиданию неблагоприятного развития событий. Следует различать ситуативную тревогу, возникающую в конкретных обстоятельствах, и личностную тревожность как относительно устойчивую готовность воспринимать различ-

ные ситуации как угрожающие. А. М. Прихожан описывает тревожность как сложное психологическое образование, связанное с эмоциональными переживаниями и особенностями поведения [2, с. 9–18].

Младший школьный возраст связан с развитием учебной деятельности, произвольности и самооценки. Д. Б. Эльконин подчеркивал особое значение учебной деятельности для развития ребенка [3, с. 18]. В рамках деятельностного подхода А. Н. Леонтьева развитие личности рассматривается во взаимосвязи с деятельностью и системой мотивов [1, с. 93–95]. Поэтому тревожность следует анализировать с учетом конкретных учебных ситуаций и характера взаимодействия ребенка с окружающими.

К распространенным причинам школьной тревожности относятся страх проверки знаний, завышенные ожидания взрослых, публичное сравнение учеников, трудности в отношениях со сверстниками и негативное отношение к собственным ошибкам. Тревога может проявляться как беспокойство, ожидание неудачи, мышечное напряжение, избегание ответов, чрезмерная осторожность или постоянный поиск подтверждения правильности действий [2, с. 9–18]. При этом отдельное волнение перед контрольной работой не свидетельствует само по себе об устойчивой тревожности. Необходимо учитывать повторяемость, интенсивность переживаний и их влияние на повседневную жизнь ребенка.

Диагностика должна быть комплексной и включать наблюдение, стандартизированные методики, беседу с ребенком и сбор информации от родителей и педагогов. Наблюдение проводится в разных ситуациях: при устных ответах, выполнении самостоятельных работ, получении обратной связи и взаимодействии с одноклассниками. Оно позволяет определить, в каких обстоятельствах эмоциональное напряжение усиливается.

Для изучения школьной тревожности может применяться методика Филлипса, позволяющая оценить разные аспекты переживаний, связанных со школьной жизнью. Дополнительно используются подходящие возрасту методики исследования тревожности, представленные в работах А. М. Прихожан [2,

с. 150–180]. При выборе инструмента необходимо учитывать возраст ребенка, наличие адаптации, инструкции и правил интерпретации.

Беседа помогает выяснить, какие школьные ситуации вызывают беспокойство и как ребенок воспринимает собственные ошибки. Родители могут сообщить о поведении ребенка дома и его реакции на оценки, а педагог – о трудностях в классе и особенностях участия в учебной работе. Сопоставление этих сведений позволяет избежать односторонних выводов. Результаты диагностики не должны использоваться для навешивания ярлыков: их задача – определить потребность в помощи и выбрать ее содержание.

Коррекционная работа направлена на снижение эмоционального напряжения, развитие саморегуляции, формирование адекватной самооценки и повышение уверенности в учебных возможностях. Ее содержание определяется результатами диагностики и может включать индивидуальные и групповые занятия.

Первое направление – развитие эмоциональной осознанности. Упражнения «Шкала настроения» и «Назови эмоцию» помогают ребенку распознавать и описывать переживания, замечать признаки волнения и определять ситуации, в которых нужна поддержка. Второе направление – освоение приемов саморегуляции: спокойного дыхания, расслабления мышц и переключения внимания. Их можно использовать перед ответом у доски или выполнением сложного задания.

Третье направление связано с формированием конструктивного отношения к ошибкам. Упражнения «Моя маленькая победа» и «Попробуй другим способом» помогают замечать личный прогресс и воспринимать ошибку как часть обучения. Четвертое направление – развитие коммуникативных навыков с помощью ролевых игр, моделирования школьных ситуаций и упражнений в парах. Они позволяют тренировать обращение за помощью и участие в совместной работе.

Коррекция должна включать и изменение образовательной среды. Учителю рекомендуется формулировать требования понятно, давать время на обдумыва-

ние ответа, избегать унижающего сравнения детей, предоставлять возможность исправить ошибку и отмечать индивидуальный прогресс. Родителям следует поддерживать усилия ребенка, обсуждать трудности без обвинений и не связывать принятие ребенка исключительно с отметками. При выраженной и устойчивой тревоге, существенно нарушающей обучение и повседневную жизнь, необходима углубленная оценка специалиста.

Психологическое сопровождение целесообразно организовать в три этапа: первичная диагностика, коррекционно-развивающая работа и повторная оценка. Эффективность определяется не только изменением диагностических показателей, но и поведением ребенка на уроках, готовностью отвечать, участием в коллективной работе и способностью справляться с учебными затруднениями. При исследовании динамики важно использовать сопоставимые процедуры и учитывать мнение педагогов и родителей.

Таким образом, диагностика и коррекция тревожности младших школьников должны опираться на комплексную оценку эмоционального состояния ребенка и условий обучения. Сочетание диагностических методов, упражнений на саморегуляцию, формирования адекватного отношения к ошибкам и взаимодействия с семьей и педагогами создает условия для снижения учебного напряжения. Эффективность предложенного подхода требует дальнейшей эмпирической проверки на основе реальных данных первичного и повторного обследования.

Список литературы

1. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность: учеб. пособие / А.Н. Леонтьев. – 2-е изд., стер. – М.: Смысл: Академия, 2005. – 352 с.
2. Прихожан А. М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст. – 2-е изд. – Санкт-Петербург: Питер, 2009. – 191, [1] с.
3. Эльконин Д.Б. Психология обучения младшего школьника / Д.Б. Эльконин // Психическое развитие в детских возрастах: избранные психологические труды / Д.Б. Эльконин; под ред. Д.И. Фельдштейна. – 2-е изд., стер. – М.: Ин-

ститут практической психологии; Воронеж: НПО «МОДЭК», 1997. – (Психологи отечества). – С. 239–284.