

И.А. Карпович, М.Л. Клименко (Мозырь, Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина)

ПРИЧИНЫ И МЕТОДЫ КОРРЕКЦИИ ТРЕВОЖНОСТИ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

Проблема детской тревожности является одной из актуальных проблем практической психологии. В настоящее время проявления тревожности являются часто встречающимся фактором в поведении дошкольников и младших школьников. Тревожность, чувство неполноценности и, как следствие, снижение физической и умственной работоспособности, внимания, памяти, отчуждённость ребенка способствуют развитию «комплекса жертвы», что негативно влияет на развитие личности ребенка в целом и интеграцию его в обществе.

Изучением детской тревожности как психологической проблемы занимались многие отечественные и зарубежные психологи: А.М. Прихожан, Р.С. Немов, Г.Г. Аракелов, Н.Е. Лысенко, Т.В. Драгунова, Л.С. Славина, А. Адлер, К. Хорни, Э. Фромм и др. Исследования по данной проблеме показали, что чаще всего возникновение детской тревожности связано с неудовлетворением возрастных потребностей ребенка. В работах Н.Н. Авдеевой, Б.И. Кочубей и Е.В. Новиковой показано, что тревожность развивается вследствие наличия у ребенка внутреннего конфликта, который может быть вызван разными причинами, но чаще всего в их основе лежат противоречивые и негативные требования взрослых, непринятие ребенка, отсутствие благоприятного микроклимата в семье и в школе [1, 36].

Высока вероятность воспитания тревожного ребенка родителями, осуществляющими воспитание по типу гиперпротекции. Воспитание по типу гиперопеки может сочетаться с симбиотическим, то есть крайне близкими

отношениями ребенка с одним из родителей, обычно с матерью. В этом случае общение взрослого с ребенком может быть как авторитарным, так и демократичным (взрослый не диктует ребенку свои требования, а советуется с ним, интересуется его мнением). К подобным отношениям с ребенком склонны родители с определенными психологическими особенностями – тревожные, мнительные, неуверенные в себе. Установив тесный эмоциональный контакт с ребенком, такой родитель заражает своими страхами сына или дочь, тем самым способствует формированию тревожности. Также каналом передачи беспокойства служит забота матери о ребенке, состоящая из одних предчувствий, опасений и тревог. В воспитании, когда общение взрослого с ребенком носит авторитарный характер, ребенок также теряет уверенность в себе и в своих собственных силах, он постоянно боится отрицательной оценки.

Усилению тревожности ребёнка могут способствовать такие факторы, как завышенные требования со стороны родителей и учителей. Сталкиваясь с постоянными расхождениями между своими реальными возможностями и высоким уровнем достижений, которого ждут от него взрослые, ребенок испытывает беспокойство, которое легко перерастает в тревожность. Еще один фактор, способствующий формированию тревожности, – частые упреки, вызывающие чувство вины («Ты так плохо вел себя, что у мамы заболела голова», «Из-за твоего поведения мы с папой часто ссоримся»). В этом случае ребенок постоянно боится оказаться виноватым перед родителями. Помимо перечисленных факторов, страхи возникают и в результате фиксации в эмоциональной памяти сильных испугов при встрече со всем, что олицетворяет опасность.

С целью выявления детей с высоким уровнем тревожности было проведено исследование на базе четвертых классов средней школы № 15 г. Мозыря по методике Филлипса. Результаты диагностики представлены в таблице.

Таблица – Результаты диагностики по изучению школьной тревожности

ФАКТОРЫ	< 50% (низкая тревожность)	≥ 50% (повышенная тревожность)	≥ 75% (высокая тревожность)
1. Общая тревожность в школе	19(79%)	3(13%)	2 (8%)
2. Переживания социального стресса	22(92%)	2(8%)	0
3. Фрустрация потребности в достижении успеха	21(87%)	3(13%)	0
4. Страх самовыражения, демонстрации своих возможностей	10(42%)	11(46%)	3(12%)
5. Страх ситуации проверки знаний	9(38%)	12(50%)	3(12%)
6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	13(54%)	7(29%)	4(17%)
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	20(83%)	3(13%)	1(4%)

8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями	12(50%)	9(37%)	3(13%)
---	---------	--------	--------

Диагностика личностных особенностей показала, что у некоторых детей (8%) тревожность способствует образованию реакций психологической защиты в виде агрессии, направленной на других. Маска агрессии тщательно скрывает тревогу не только от окружающих, но и от самого ребенка. Тем не менее, в глубине души у них – все та же тревожность, растерянность и неуверенность. Другие реакции психологической защиты нами выявлены у 7% испытуемых, которые чаще проявляются в отказе ребенка от общения и избегания лиц, от которых исходит «угроза». Такие дети одиноки, замкнуты, малоактивны. Наше исследование показало, что 6% тревожных детей, выбрав такой вид психологической защиты, как «уход в мир фантазий». В фантазиях ребенок разрешает свои неразрешенные конфликты, в мечтах находят удовлетворение его невоплощенные потребности, оставаясь при этом в социальной изоляции (3% испытуемых показали по результатам социометрии позицию «непринятых»).

Понимание причин, форм проявления и возникновения повышенной тревожности ставит задачи по созданию и своевременному проведению коррекционно-развивающей работы с детьми, способствует снижению тревожности и формированию адекватного поведения. Коррекционные программы должны быть направлены на достижение способности объективной самооценки; реабилитацию —Я в собственных глазах||, достижение уверенности в себе; коррекцию системы ценностей, потребностей, их иерархии, приведение притязаний в соответствие с психофизиологическими возможностями.

Один из основных способов помощи – метод десенсибилизации. Ребенка последовательно погружают в ситуации, вызывающие у него тревогу, начиная с таких, которые лишь немного волнуют его, и заканчивая теми, которые вызывают сильную тревогу и даже страх. Средством решения задач коррекционных программ служат ролевые игры, психогимнастика, изотерапия. В ролевой игре упор уже делается на межличностное взаимодействие. Нормы и правила социального поведения, стиль общения, разнообразные коммуникативные навыки, приобретенные в ролевой игре и скорректированные группой, становятся достоянием личности и с успехом переносятся в реальную жизнь.

Используют в работе с детьми игры-драматизации (в «страшную школу», например). Сюжеты выбираются в зависимости от того, какие ситуации тревожат ребенка больше всего. Применяются приемы рисования страхов, рассказов о своих страхах. Психогимнастика включает разнообразные упражнения, направленные на формирование комфортной групповой атмосферы, коррекцию различных сторон психики детей.

Ведущая роль в профилактике и коррекции тревожных состояний у детей младшего школьного возраста принадлежит учителю. Педагогический такт, любовь к детям, внимание к каждому ученику – основные составляющие формирования личности школьника, уверенного в собственных силах.

Литература

1. Авдеева, Н. Н. Влияние детско-родительских отношений на возникновение страхов у детей / Н. Н. Авдеева, Ю. А. Кочетова // Психол. наука и образование. – 2008. – № 4. – С. 35–40.

МГПУ им. И.П.Шамякина