

CZU: 159.922.7:616.89-008.441 + 37.105.3

DOI: <http://doi.org/10.5281/zenodo.4277529>

ПРОФИЛАКТИКА СОСТОЯНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Лариса МОСКАЛЮК

Молдавский государственный университет

Мы изучали и исследовали наличие страхов и проявление тревожности у детей младшего школьного возраста, старались обосновать причины появления страхов у детей, рассматривали динамику развития тревожности и зависимость от взаимоотношений с родителями, воспитателями. Изучаемая в работе проблема представляет, на наш взгляд, интерес для психологов, воспитателей, психиатров и родителей, так как тревожность и страхи оказывают негативное влияние не только на учебную деятельность детей младшего школьного возраста, на взаимоотношения, но и на здоровье в целом. Необходимо продолжать исследования, с упором на профилактическую деятельность.

Ключевые слова: *воспитание, дети, школьники, родители, семья, страх, тревожность, профилактика.*

PROPHYLAXIS STATE ANXIETY THE SMALL SCHOOL

This scientific work is dedicated to the great problems of children's fear and state of anxiety. I studied and investigated the present fear and the children's display of the state of anxiety and I examined the influence of factors to the state of their anxiety. To my mind investigating this work is a very important problem because the state of anxiety and fear are very negative not only for children's learning knowledge but to their whole state of health. So the general conclusion to the research results may produce a great interest not only for parents but for psychologist, teachers, doctors, psychiatrist and neuropathologists, because these are necessary arguments and prophylaxes for the children's state of anxiety and also for the formation of the harmony's personal development to their social, harmonically development and choice of their life. To my opinion it is very important to continue the beginning which is very persistent with great emphasize to the prophylactic activity.

Keywords: *education, children, schoolchildren, parents, family, fear, anxiety, prophylaxes.*

Введение

В современной психологии проблема тревожности является одной из самых актуальных. Возрастает число детских проблем социально-педагогического свойства. Нестабильность социально-экономической обстановки, безработица, вынужденная миграция населения, снижение жизненного уровня населения приводят к тому, что семья не всегда способна полноценно выполнять функцию воспитания подрастающего поколения [1]. Семья – это система, в которой изменение одного элемента неизбежно приводит к изменению всей системы и наоборот, изменение всей системы неизбежно связано с изменением одного элемента [2]. Особую актуальность, на наш взгляд, приобретает изучение причин и факторов появления тревожности и страхов у детей младшего школьного возраста. В Молдове увеличилось число семей, неблагополучных в экономическом, психологическом, педагогическом аспектах. Изучаемая проблема представляется очень важной, так как тревожность и страхи оказывают негативное влияние не только на учебную деятельность младших школьников, на их взаимоотношения, но и на здоровье в целом.

В статье акцентируются ошибки, допущенные родителями и другими участниками взаимоотношений, воспитателями, родственниками, сверстниками и др. [3].

Цель: исследование уровня тревожности и страхов у детей младшего школьного возраста.

Методы и методики: состояние тревожности исследовалось нами посредством методов беседы, наблюдения, опроса, проективного метода и тестирования. Применялись следующие методики: «Беседа-опрос наличия страхов у детей», А.И. Захаров; «Контурный САТ – Н»; «СОМОР»; «Незаконченные предложения» (Петренко В. А.); Методика Р. Сирса.

Выборка: в исследовании принимали участие 100 детей младшего школьного возраста (10–11 лет), находившихся в летнем лагере «Dumbrava Albă» города Бэлць.

Результаты и обсуждения

После заполнения в течение 15-20 минут «Опросника наличия страхов у детей», в результате обработки мы получили данные о наличии страхов у младших школьников [1, с.77]. Все перечисленные страхи можно разделить на группы в порядке убывания:

- с причинением физического ущерба (неожиданные звуки, транспорт, пожар, стихия, война); их больше всего;
- «медицинские» (боль, уколы, врачи, болезни);
- социально опосредованные страхи (людей, детей, наказания, опоздания, одиночество) и т.д.

У 47,8% детей младшего школьного возраста количество страхов выше возрастной нормы. Наличие большого количества разнообразных страхов – важный показатель преневеротического состояния.

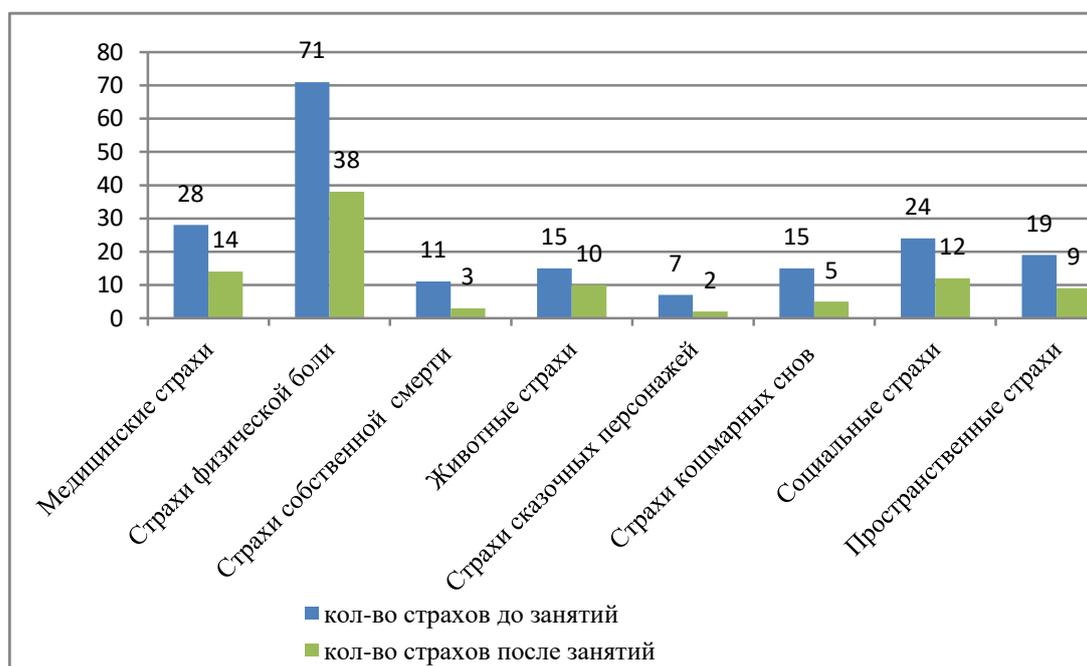


Рисунок. Количество страхов у младших школьников до коррекционных занятий и после.

На рисунке 1 представлено количество страхов до психологического консультирования и после индивидуальных и групповых занятий.

Мы определили высокую тревожность по многим методикам у 8 младших школьников. Всю группу – 27 детей, распределили на 3 группы психологического здоровья. Сопоставив результаты по всем выполненным методикам, мы распределили младших школьников по группам психического здоровья, в зависимости от уровня тревожности, в следующем порядке:

- 13 младших школьников – 48,1%, в I группу психического здоровья с низким уровнем тревожности, которые не требуют психологической помощи. В этой группе признаки дезадаптации отсутствуют.
- 6 младших школьников – 22,2%, во II группу дезадаптации, где есть признаки дезадаптации и определен выраженный уровень тревожности. С ними будут проводиться групповые психологические занятия.
- 8 младших школьников – 29,6%, в III группу, где определили высокий уровень тревожности и есть признаки дезадаптации. Эта группа подростков нуждается в индивидуальном психологическом консультировании.

В диагностическом эксперименте мы определили детей младшего школьного возраста с высоким и выраженным уровнем тревожности, сопоставив результаты по всем выполненным нами методикам. Мы распределили детей по группам психического здоровья в вышеуказанном порядке; всего с 14 младшими школьниками мы провели групповые и индивидуальные психологические консультирования.

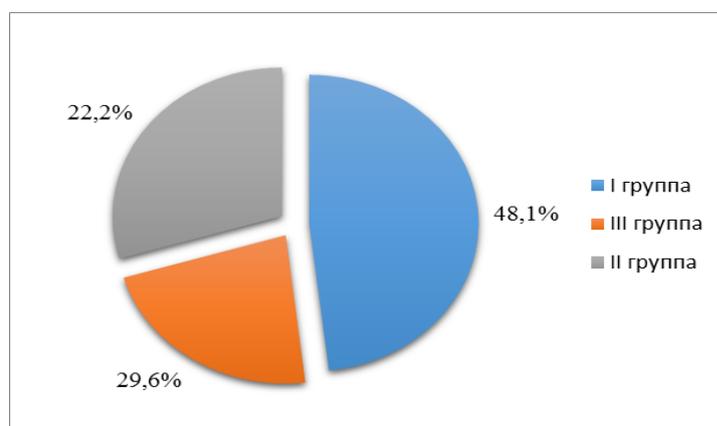


Рисунок 2. Группы психологического здоровья и общий уровень тревожности.

Слабый уровень тревожности преобладает в полных семьях и у мальчиков. Все они в I группе психического здоровья (48%), не требующие психологической помощи.

Во II «группе риска» с выраженным уровнем тревожности – 22,2%. С ними провели групповые занятия.

У 29,6% детей младшего школьного возраста мы определили высокий уровень тревожности, что составляет 22% (2 мальчика, 6 девочек). Заметно преобладание девочек. Все они в III «группе риска», с ними мы провели индивидуальное психологическое консультирование по специально составленной программе. Мы провели диагностическое исследование, в ходе которого определили уровень тревожности, количество страхов, взаимосвязь с межличностными отношениями, а также особенности состояния тревожности у младших школьников. Сочетание перечисленных методик, на наш взгляд, позволяет получить более полную информацию о проявлениях различных видов тревожности и страхов [4]. Высокий уровень тревожности наблюдался у младших школьников, проживающих с отчимом, родственниками, в интернате и в распавшихся семьях, где воспитанием занимаются мамы. Получены результаты, подтверждающие высокую степень уровня тревожности у детей младшего школьного возраста, проживающих в неполных семьях, в сравнении с подростками, живущими в полных семьях. Нами получены новые экспериментальные данные в рамках семейного подхода к появлению, формированию, проявлению и осложнению состояния тревожности. Невыявленные страхи и тревожность серьезно затрудняют учебную деятельность младших школьников, существенно усложняют отношения с родителями, а также отрицательно сказываются на взаимоотношениях с взрослыми и сверстниками.

Всего 56% исследуемых младших школьников живут в полных семьях и 44% – в неполных семьях. Подростки, воспитываемые в неполных семьях (в распавшихся семьях), с одним родителем, находятся в сложных обстоятельствах, которые часто отрицательно сказываются на их формирующейся психике. Факты убедительно показывают, что возникновение целого ряда пограничных форм патологии в неполных семьях имеет место значительно чаще, чем в гармоничных семьях. Дети с повышенной тревожностью склонны воспринимать окружающий мир как заключающий в себе опасность и угрозу в значительно большей степени, чем дети с низким уровнем тревожности. Повышенный уровень тревожности является субъективным проявлением неблагополучия и дезадаптации.

В 80% случаев причины тревожности у младших школьников кроются в семье. Показатели состояния тревожности получены с помощью шести психодиагностических методик, результаты которых повторяют друг друга. В ходе исследования мы определили, что подростки действительно характеризуются разными уровнями тревожности, и на проявление определенного уровня тревожности влияют как личностные особенности, так и социум.

Нами были разработаны программы психологического консультирования, направленные на снижение уровня тревожности и страхов. Использовались различные формы проведения занятий: беседа, элементы изобразительной деятельности, двигательные упражнения. Применялись игры, сказки, рисунки и т.д. По мере выполнения различных упражнений, младшие школьники активнее отвечали на вопросы, помогали друг другу, сдружились между собой. Мы провели 8 занятий продолжительностью в 1 – 1,5 часа для младших школьников, проявляющих повышенную тревожность, к ним относятся и застенчивые

дети. Программа рассчитана для детей, имеющих трудности в общении со сверстниками, не уверенными в себе, замкнутыми.

Цель программы: развитие уверенности в себе, повышение самооценки, развитие умения постоять за себя, снятие психологических барьеров; актуализация чувства страха, осуществление контроля над объектом страха, снижение тревожности, повышение психического тонуса детей, установление межличностных отношений.

Занятие 1. Знакомство, преодоление тревоги и страха, связанного с межличностным общением в незнакомой группе. Создание доверительных отношений в группе.

Занятие 2. Расширение репертуара поведения в ситуации, вызывающей страх. Получение нового позитивного опыта.

Занятие 3. Получение позитивной обратной связи для укрепления самооценки, актуализации личностных ресурсов, познание себя с помощью группы.

Занятие 4. Актуализация опыта, отношение к эмоциональной сфере. Тренировка умения выражать свое эмоциональное состояние и понимать его. Развитие навыков невербального общения.

Занятие 5. Нахождение способов решения своих проблем, преодоление трудностей межличностного полноценного самовыражения и уверенности в себе.

Занятие 6. Повышение коммуникативной компетенции в процессе межличностного общения по направлениям ребенок – ребенок.

Занятие 7. Определение личной цели, углубление процесса самораскрытия, активизации творческого самовыражения и т.д.

Занятие 8. Актуализация, обобщение знаний о своем будущем, закрепление представлений участников о самих себе. Создание мотивации на использование нового опыта.

В завершение консультирования и ассимиляции опыта, мы провели аутогенную тренировку для улучшения психоэмоционального состояния и снижения уровня тревожности.

«Аутогенная тренировка»

- 1-е упр., подготовительное, обще расслабляющее. Дети сидят на стульях, голова опущена на грудь, глаза закрыты, предплечья рук на бедрах. Дети проговаривают про себя, вначале вслед за проводящим сеанс, а затем самостоятельно формулу «А голова светлая и ясная» «Я спокоен, абсолютно спокоен и уверен в себе».
- 2-е упр., «Я очень хочу, чтобы руки стали приятно расслабленными».
- 3-е упр., «Я очень хочу, чтобы мои ноги стали приятно расслабленными».
- 4-е упр., Руки и ноги приятно расслаблены.
- 5-е упр., «Я очень хочу, чтобы моё тело стало приятно расслабленным, а посторонние звуки меня не волновали».
- 6-е упр., Всё тело приятно расслаблено.
- 7-е упр., Тело приятно расслаблено.
- 8-е упр., «Я очень хочу, чтобы мои руки стали приятно тёплыми».
- 9-е упр., «Хочу, чтобы мои руки стали приятно тёплыми».
- 10-е упр., Обе руки приятно расслаблены и тёплые.
- 11,12,13-е упр., «Я очень хочу, чтобы мои ноги стали приятно тёплыми».
- 14-е упр., «Всё тело приятно расслаблено и тёплое, а мысли чёткие и ясные».
- 15-е упр., «Мысли как сталь, как стрела, летящая в цель, чёткие и ясные мысли».
- 16-е упр., «Самочувствие отличное, приятное, настроение хорошее».

Выход из аутогенного погружения. Считать от 10 до 1. Вдох – выдох, руки опустить вниз, глаза открыть, массирующим похлопыванием по ногам потереть колени. Опираемся на колени руками и медленно встаём, выдох.

Через 10 дней проводилась повторная психодиагностика. Мы проверили уровень страхов и тревожности у респондентов теми же диагностическими методиками, чтобы сравнить показатели до и после психологических занятий.

Выводы

В результате реализации программы у младших школьников, отдохавших в летнем лагере, наметилась положительная динамика: на 25% снизился уровень тревожности и страхов. В статье мы представили результаты исследования состояния тревожности у детей младшего школьного возраста, а также

рассмотрели факторы, влияющие на появление и проявление состояния тревожности у младших школьников. Мы рассмотрели особенности и динамику развития страхов и тревожности в зависимости от взаимоотношений с родителями, воспитателями и сверстниками. Нами освещены направления практической работы по профилактике, диагностике и психологическом консультировании. В завершение были даны некоторые рекомендации родителям и воспитателям по воспитанию младших школьников.

Таким образом, улучшая качество социальных отношений, можно изменить и улучшить физическое состояние. Взаимоотношения в семье, в школьном коллективе влияют на уровень тревожности в целом, а также на психологическое и соматическое здоровье детей младшего школьного возраста. Еще раз хочется подчеркнуть, что в семье с обоими родителями дети лучше себя чувствуют, у них высокий уровень тревожности практически не проявляется. Главной духовной силой, скрепляющей семью, является чувство родства, которое проявляется, прежде всего, во внутрисемейных отношениях. Семья не только передает, но и создает духовные ценности, такие, как супружеская и родственная любовь, уважение и любовь детей к родителям, семейная солидарность. Родителям надо хорошо знать своего ребенка, примерно понимать его поступки, интересы, предвидеть, с кем, в каких обстоятельствах и как он ведет себя. Это позволит определить, какой прием воспитания и в какой ситуации окажет на него желаемое воздействие.

Необходимо осуществлять комплексную воспитательную, социализирующую и профилактическую помощь младшим школьникам. Общие выводы по результатам исследования могут представлять интерес для родителей, психологов, педагогов, врачей психиатров и невропатологов, так как они являются аргументацией необходимости профилактики тревожности у детей, для формирования личности, её социализации, гармонии, развития и выбора жизненного пути. Очень важно поэтому продолжить начатую работу, но уже с упором на профилактическую деятельность.

Литература:

1. VOLBOCEANU, A. *Psihologia comunicării*. Chișinău: Tipografia Centrală, 2007. 136 p.
2. ЗАХАРОВ, А. *Дневные и ночные страхи у детей*. Москва: Союз, 2000. 320 с.
3. МИКЛЯЕВА, А., РУМЯНЦЕВА, П. *Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция*. Санкт-Петербург: Речь, 2007. 248 с.
4. ХУХЛАЕВА, О. *Основы психологического консультирования и психологической коррекции*. Москва: Академия, 2001. 208 с.

Данные автора:

Лариса МОСКАЛЮК, докторант Школы психологии и педагогических наук Молдавского государственного университета.

E-mail: moskalyuk.68@bk.ru

Prezentat la 02.05.2020