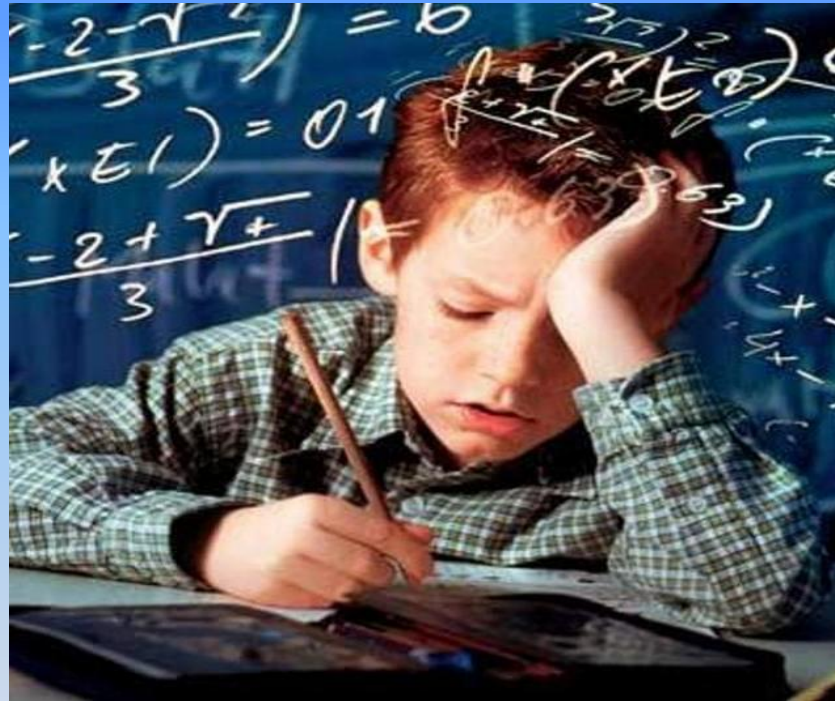


ПРЕОДОЛЕНИЕ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА



РАЗРАБОТАЛА КЛЕШНЕВА З, И

I. Изучение факторов тревожности у детей младшего школьного возраста.

Понятие тревожности.

Тревожность-это индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и таких, которые к этому не предрасполагают.

Следует отличать тревогу от тревожности. Если **тревога**-это эпизодические проявления беспокойства, волнения ребенка, то **тревожность** является устойчивым состоянием.

Тревожность не связана с какой-либо определенной ситуацией и проявляется почти всегда.

Младший школьный возраст является сензитивным:

- для формирования мотивов учения, развития устойчивых познавательных потребностей и интересов;
- развитие продуктивных приёмов и навыков учебной работы, "умения учиться";
- раскрытия индивидуальных особенностей и способностей;
- развития навыков самоконтроля, самоорганизации и саморегуляции;
- становления адекватной самооценки, развития критичности по отношению к себе и окружающим;
- усвоения социальных норм, нравственного развития.



Младший школьный возраст, характерные особенности психического развития

Важнейшие новообразования возникают во всех сферах психического развития: преобразуются интеллект, личность, социальные отношения.

Поэтому так важен уровень достижений, осуществлённых каждым ребёнком на данном возрастном этапе. Если в этом возрасте ребенок не почувствует радость познания, не приобретет умения учиться, не обретет уверенность в своих возможностях и способностях, не избавится от тревожности как психического состояния, сделать это в дальнейшем будет значительно труднее и потребует неизмеримо более высоких душевных и физических затрат.



Школьный возраст, характерные особенности психического развития

И родителям и учителям хорошо известно, сколь мучительно протекают годы учебы для тревожных детей. А ведь 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. Выбор профессии для такого человека основан на стремлении предохранить себя от неудачи, общение со сверстниками и учителями - не в радость, а в тягость... Да и интеллектуальное развитие школьника, когда он связан тревожностью по рукам и ногам, не сочетается с развитием творческих способностей, оригинальностью мышления, любознательности. Ведь творческий человек - это человек свободный, рискующий. Он не боится предложить новый, нетрадиционный взгляд или решение, хочет идти своим путем. Тревожные же люди - рабы давно принятых зачастую устаревших, но зато многократно проверенных жизнью вариантов.

Классификация видов тревожности

Выделяют **два основных вида тревожности.**

Первым из них - это так называемая

ситуативная тревожность, т. е. порожденная

некоторой конкретной ситуацией, которая объективно

вызывает беспокойство. Данное состояние может, возникает у любого

человека в преддверии возможных неприятностей и жизненных

осложнений. Это состояние не только является вполне

нормальным, но и играет свою положительную роль. Оно

выступает своеобразным мобилизирующим механизмом,

позволяющим человеку серьезно и ответственно подойти к

решению возникающих проблем. Ненормальным является скорее

снижение ситуативной тревожности, когда человек перед лицом

серьезных обстоятельств демонстрирует безалаберность и

безответственность, что чаще всего свидетельствует об

инфантильной жизненной позиции, недостаточной

сформулированности самосознания.



Другой вид - так называемая **личностная тревожность**.

Она может рассматриваться как личностная черта, проявляющаяся в постоянной склонности к переживаниям тревоги в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и таких, которые объективно к этому не располагают. Она характеризуется состоянием безотчетного страха, неопределенным ощущением угрозы, готовностью воспринять любое событие как неблагоприятное и опасное. Ребенок, подверженный такому состоянию, постоянно находится в настороженном и подавленном настроении, у него затруднены контакты с окружающим миром, который воспринимается им как пугающий и враждебный. Закрепляясь в процессе становления характера к формированию заниженной самооценки и мрачного пессимизма. У детей дошкольного возраста доминирует ситуативная тревожность.



Причины тревожности

Среди причин, вызывающих детскую тревожность, на первом месте, по мнению Е. Савиной - **это неправильное воспитание и неблагоприятные отношения ребенка с родителями, особенно с матерью.** Так отвержение, неприятие матерью ребенка вызывает у него тревогу из-за невозможности удовлетворения потребности в любви, в ласке и защите. В этом случае возникает страх: ребенок ощущает условность материальной любви («Если я сделаю плохо, меня не будут любить»). Неудовлетворение потребности ребенка в любви будут побуждать его добиваться ее удовлетворении любыми способами.



- **Детская тревожность может быть следствием и симбиотических отношений ребенка с матерью, когда мать ощущает себя единым целым с ребенком, пытается оградить его от трудностей и неприятностей жизни. Она «привязывает» к себе, предохраняя от воображаемых, несуществующих опасностей. В результате ребенок испытывает беспокойство, когда остается без матери, легко теряется, волнуется и боится. Вместо активности и самостоятельности развиваются пассивность и зависимость.**

- Одной из самых частых причин тревожности является **завышенные требования к ребенку**, негибкая, догматическая система воспитания, не учитывающая собственную активность ребенка, его интересы, способности и склонности. Наиболее распространенная система воспитания - "ты должен быть отличником". Выраженные проявления тревоги наблюдаются у хорошо успевающих детей, которых отличают добросовестность, требовательность к себе в сочетании с ориентацией на отметки, а не на процесс познания. Бывает, что родители ориентируют на высокие, не доступные ему достижения в спорте, искусстве, навязывают ему (если это мальчик) образ настоящего мужчины, сильного смелого, ловкого, не знающего поражений, не соответствии которому (а соответствовать этому образу невозможно) больно бьет по мальчишескому самолюбию. К этой же области относится навязывание ребенку чуждых ему (но высоко ценимых родителями) интересов, например как туризм, плавание. Ни одно из этих занятий само по себе не плохо. Однако выбор хобби должен принадлежать самому ребенку. Принудительное участие ребенка в делах, которые не интересуют школьника, ставит его в ситуацию неизбежного неуспеха.

Стремясь выработать у ребенка такие качества как добросовестность, послушание, аккуратность, учителя нередко усугубляют и без того нелегкое положение ребенка, увеличивая пресс требований, невыполнение которых влечет для него **внутреннее наказание**. Без сомнения, добросовестное отношение к делу необходимо, однако дело школьника (учение) - особое дело, в котором процесс важнее результата и слабо с ним связан.

Если рабочий трудится прежде всего ради результата, например ради производства какой-либо детали, то ребенок учится не для того, чтобы решить ту или иную задачу: она давно решена и ответ помещен в конце задачника.

Смысл учения - в самом процессе учения и развития, ориентация на результат, а тем более на отметку как конечную цель всех стараний школьника в сочетании с завышенными требованиями родителей способствует перенапряжению его сил, извращают их направленность. От отметки часто зависит отношение к ребенку значимых для него людей. Ребенок чувствует, что отношение к нему прямо пропорционально его успеваемости, и оценки становятся средством достигнуть расположения родителей, учителей, одноклассников.



Гендерные аспекты тревожности

Сама интенсивность переживания тревоги, уровень тревожности у мальчиков и девочек различны. В дошкольном и младшем школьном возрасте мальчики более тревожны, чем девочки. В девять-одиннадцать лет интенсивность переживаний у обоих полов выравнивается, а после двенадцати лет общий уровень тревожности у девочек в целом возрастает, а у мальчиков несколько снижается, хотя именно среди мальчишек встречаются ребята с серьезными нарушениями в этой сфере.



- В дошкольном и младшем школьном возрасте мальчики более тревожны, чем девочки. Это связано с тем, с какими ситуациями они связывают свою тревогу, как ее объясняют, чего опасаются. И чем старше дети, тем заметнее эта разница. Девочки чаще связывают свою тревогу с другими людьми. К людям, с которыми девочки могут связывать свою тревогу, относятся не только друзья, родные, учителя. Девочки боятся так называемых "опасных людей" - пьяниц, хулиганов и т. д.

Мальчики же боятся физических травм, несчастных случаев, а также наказаний, которые можно ожидать от родителей или вне семьи: учителей, директора школы и т.д.



II. Особенности поведения тревожного ребенка

Тревожные дети отличаются частыми проявлениями беспокойства и тревоги, а также большим количеством страхов, причем страхи и тревога возникают в тех ситуациях, в которых ребенку, казалось бы, ничего не грозит. Тревожные дети отличаются особой чувствительностью.

Тревожные дети очень чувствительны к своим неудачам, остро реагируют на них, склонны отказываться от той деятельности, например рисования, в которой испытывают затруднения.



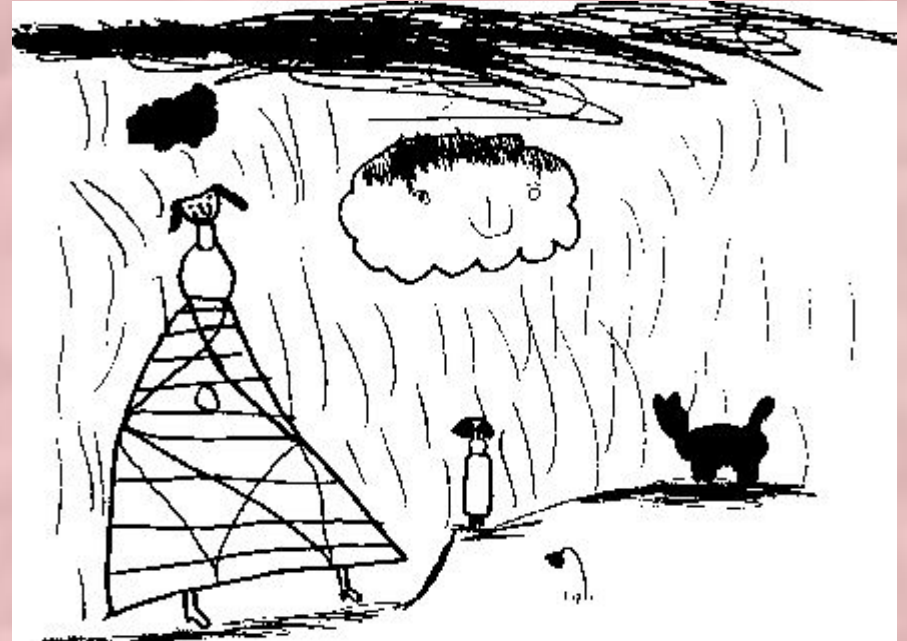
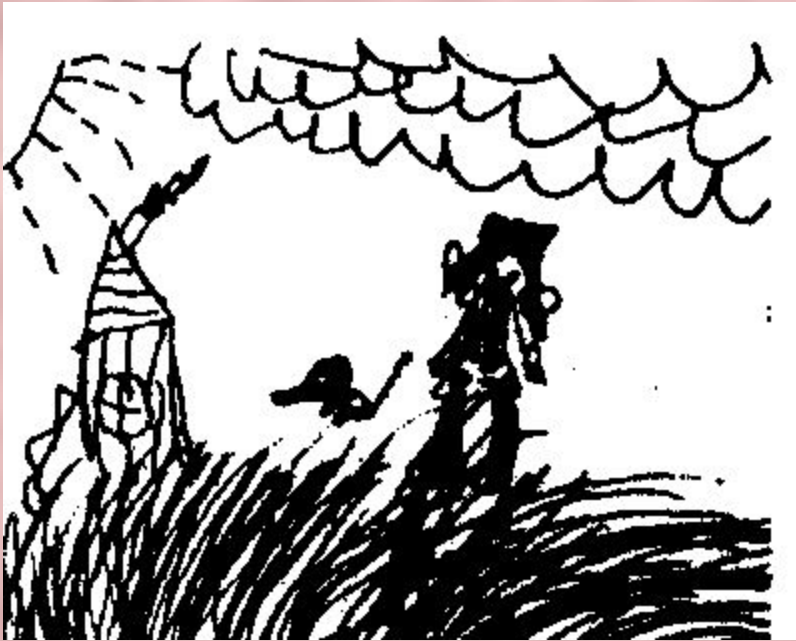
Тревожные дети нередко характеризуются ***низкой самооценкой***, в связи, с чем у них возникает ожидание неблагополучия со стороны окружающих. Это характерно для тех детей, чьи родители ставят перед ними непосильные задачи, требуя этого, что дети выполнить не в состоянии, причем в случае неудачи их, как правило, наказывают, унижают («Ничего ты делать не умеешь! Ничего у тебя не получается!»).

- Тревожные дети имеют склонность к вредным привычкам невротического характера (они грызут ногти, сосут пальцы, выдергивают волосы, занимаются онанизмом). Манипуляция с собственным телом снижает у них эмоциональное напряжение, успокаивают.



Значение изобразительной деятельности в развитии тревожного ребенка

Распознать тревожных детей помогает рисование. Их рисунки отличаются обилием штриховки, сильным нажимом, обычно не крупными размерами изображений. Нередко такие дети «застревают» на деталях, особенно мелких.



Значение окружающих взрослых в развитии ребенка



Тревожность ребенка во многом зависит от уровня тревожности окружающих его взрослых. Высокая тревожность педагога или родителя передается ребенку. В семьях с доброжелательными отношениями дети менее тревожны, чем в семьях, где часто возникают конфликты. Интересен тот факт, что после развода родителей, когда, казалось бы, в семье закончились скандалы, уровень тревожности ребенка не снижается, а, как правило резко возрастает. Психолог Е.Ю. Брель выявила и такую закономерность: тревожность детей возрастает в том случае, если родители неудовлетворены своей работой, жилищными условиями, материальным положением. Может быть, поэтому в наше время число тревожных детей неуклонно растет.

Помимо отрицательного влияния на здоровье, поведение и продуктивность деятельности, высокий уровень тревожности неблагоприятно сказывается и на качестве социального функционирования личности. Тревожность рассматривается как **фактор агрессивного поведения**, что отмечается при анализе поведения и детей и взрослых.

Кроме того, исследования показывают, что тревожность ведёт к отсутствию у человека уверенности в своих возможностях в общении, связана с отрицательным социальным статусом, формирует конфликтные отношения.



ПРИЧИНЫ ФОРМИРОВАНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ

Отсутствие любви к ребёнку может быть не только в семьях с низким, но и с высоким социальным статусом. Отвержение ребёнка может быть сопряжено в сознании родителей с идентификацией себя с дефектом ребёнка. Чаще это встречается у отцов. В случае материнского отвержения ребёнка ситуация объясняется незрелостью личностной сферы матери и несформированностью материнского инстинкта. Отвержение ребёнка наносит неповторимый ущерб развитию его личности, искажая её. Отвержение формирует у ребёнка ощущение покинутости, незащищённости, неуверенности в себе, ребёнок не чувствует поддержки, у него нет «опоры» в семье. Недостаток в родительской любви замещается равнодушием или ненавистью к людям, стремлением наказать всех за отсутствие тепла и любви близких в детстве.

Модель «маленький неудачник». Эти родители приписывают своему ребёнку социальную несостоятельность и уверены в том, что он никогда не добьётся успеха в жизни. Родители испытывают чувство досады и стыда из-за того, что дети проявляют не успешность и неумелость. Некоторые рассматривают жизнь с таким ребёнком как непосильную ношу, как «крест» на всю жизнь.



- **Жестокое отношение.** Жестокое обращение с детьми чаще встречается в социально неблагополучных семьях, где насилие по отношению к детям является нормой. Ребёнок может ежедневно наказываться физически, подвергаться избиениям, насмешкам и надругательствам. Есть примеры исключительной жестокости, когда ребёнок может быть помещён в собачью будку, закован в цепи или привязан к столу.
- К переходным вариантам, с тенденцией к оказанию помощи ребёнку, но при выборе **неадекватного способа взаимодействия**, могут быть отнесены следующие типы воспитания: гиперопека, противоречивое воспитание, авторитарная гиперсоциализация, воспитание в «культе» болезни, модель «симбиоз» и др.

- **Гиперопека**- возникает при завышенном уровне заботы родителей о ребёнке. Родители стремятся сделать за ребёнка всё, даже то, что он может сам. Ребёнка окружают повышенным вниманием, постоянно в любых условиях защищают, охраняют от предполагаемых опасностей. Родители как бы помещают ребёнка в «тепличные» условия, а в результате он не обучается самостоятельно преодолевать трудности, у него не формируются навыки самообслуживания, умение постоять за себя и т. д. Жалея ребёнка и стремясь ему помочь, родители сами ограничивают возможности его развития.

- **Противоречивое воспитание.** Ребёнок может вызывать у членов семьи разногласия в использовании воспитательных средств. Так, например, родители, несмотря на то, что любят ребёнка, могут быть сторонниками строгого стиля воспитания и поэтому предъявляют к нему соответствующие требования. Одновременно бабушка и дедушка, живущие в семье, могут занимать более «мягкую» позицию и поэтому разрешают ребёнку делать всё, что ему захочется. При таком воспитании у ребёнка не формируется адекватной оценки своих возможностей и качеств, он обучается «лавировать» между взрослыми и часто сталкивает их друг с другом. Такая модель воспитания формирует в личности ребёнка дисгармоничные черты: хитрость, избалованность, лживость, эгоизм.
- **Авторитарная гиперсоциализация.** К этой модели чаще тяготеют родители, которые сами имеют высокие амбиции и высокий социальный статус. Они всё время завышают возможности ребёнка, стремясь с помощью собственных авторитарных усилий развить у него социальные навыки. Родители, использующие такую модель, как правило, навязывают ребёнку свои желания и цели. Они не хотят оценить реальный потенциал ребёнка, определить его интересы и склонности. Они действуют авторитарно, во всём проявляя свою власть, а иногда и грубость по отношению к ребёнку. В итоге он чувствует свою несостоятельность и постоянный нажим со стороны родителей. Это приводит к развитию у ребёнка тревожности и неуверенности в собственных силах.

- **Воспитание в «культе» болезни.** Многие родители формируют в семье отношение к ребёнку как к «больному». При таком методе воспитания у детей формируется мнительность, страх перед любым недугом, например, простудой. Ребёнок относится к себе как к «больному», по этой причине у него формируется представление о себе как о слабом, не способном к большим достижениям человека. Его внутренняя позиция всегда ближе к отказу от решения проблемы, чем к её преодолению.

Модель «симбиоз». Развивает у родителей полное «растворение» в проблемах ребёнка. Чаще эта модель встречается у матерей больных детей, воспитывающих их в неполных семьях. Такие матери создают для своих детей внутри семьи особую атмосферу абсолютного поклонения к ребёнку. Они практически полностью забывают о собственных проблемах профессиональной карьере и личностном росте. Такая материнская любовь искажает возможности личностного развития ребёнка. В результате такого воспитания у ребёнка формируется эгоистическая личность, не способная к проявлению любви к близким. Можно увидеть связь между моделью воспитания и психологическим типом родителя. Эмоциональной насыщенностью, пониманием проблем ребёнка, любовь к нему характеризуются отношения у другого типа родителей. Гиперопекаемые отношения в наибольшей мере проявляются у авторитарных и психоматичных родителей. Гипоопекаемые отношения доминируют у невротичных и у незначительной части авторитарных родителей.

Методы профилактики и коррекции школьной тревожности

- 1) отсутствие сравнений ребенка с другими учащимися, акцент делается на сравнении с самим собою (как пример: сравнение выступлений ученика на репетиции и на концерте, сравнение его собственных достижений за определенный временной период);
- 2) стимуляция оптимистического взгляда на возможности ученика (повышение самооценки способствует снижению тревожности и более эффективной деятельности, поддержка и одобрение не могут быть чрезмерными, если они заслужены). Если говорится о недостатках и ошибках – это делается в мягкой манере, сопровождая упоминанием о достоинствах ученика либо выражая уверенность в преодолении препятствий. (Многократно сталкивалась с тем, что вера в возможности ученика помогает ему раскрыть свой потенциал, а постоянная жесткая критика лишь препятствует в этом, можно вспомнить педагогический опыт Ш. Амонашвили);
-

- 3) при оценивании высокотревожных учащихся, по возможности, избегание низких отметок, в крайнем случае, выставление двух отметок: низкую – за результат, высокую - за приложенные учеником усилия. (*«Ни один ребенок не должен испытывать ощущения неудачи, порожденной нашей системой оценивания, критикой и насмешкой со стороны учителей и товарищей»* К. Роджерс. Известный факт – в большинстве гуманистических педагогических систем отсутствует отметка как таковая.);
- 4) целенаправленное создание «ситуаций успеха» – предоставление ребенку задания, которые ему по силам, акцент на успешности результата;
- 5) понимание важности четких, понятных и последовательных требований (одинаковых для всех: наличие «любимчиков» и «нелюбимчиков» у педагога приводит к уменьшению его авторитета, по данным Д. Эльконина);

- 6) построение урока таким образом, чтоб мотивацией деятельности ученика был не страх наказания, а интерес к процессу освоения знаний, увлечение (поскольку приятная деятельность не может быть ассоциироваться с чувством глубокого страха, тревоги, соответственно, чем выше степень субъективного удовольствия, получаемого в процессе обучения – тем ниже уровень тревожности). На уроках - элементы игры, викторины, использование показа фотографий, репродукций, слайдов, ресурсов всемирной сети, компьютерных технологий. В настоящее время, известно множество вариантов инновационного ведения уроков, многие из них помогают расширить диапазон позитивных чувств и переживаний, испытываемых ребенком в ходе занятий;
- 7) поскольку публичное обсуждение болезненных для него вопросов повышает уровень тревожности и фрустрирует ученика – беседы с учеником на таковые темы уместны лишь наедине с ним (критика лишь в отсутствии других учеников и т. д.);

8) избегание эмоциональной депривации ученика, чрезвычайно важно демонстрировать ему принятие, уважение безотносительно его достижений. Учитывая тот факт, что тревожность часто сопровождается поиском социального одобрения (Е. Хабирова) – любимый учитель, как референтная фигура, может помочь ребенку почувствовать уважение к самому себе, безопасность. Большое значение имеет демонстрация доброжелательности, внимания, равно как и теплые слова («Молодец! Замечательно. Видишь, получается! Умница»), тактильный контакт (если речь идет об ученике младших классов);

9) ученика не стоит ориентировать на идеальное совершенство («быть лучше всех»), на демонстрацию самого себя на конкурсе, экзамене, контрольной. Цель «быть лучшим из лучших» принципиально иллюзорна: всегда найдется более талантливый или эрудированный ученик, совершенство принципиально недостижимо. Можно настроить ребенка на его возможность порадовать окружающих, поделиться знаниями, не подвести педагога или класс (т.е. децентрация, снижающая степень социальной тревожности);

III. МЕТОД КОРРЕКЦИИ ТРЕВОЖНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ЧЕРЕЗ АРТ-ТЕРАПИЮ



- **Методов** коррекции через арттерапию, облегчающих детям выражение их чувств, множество. Коррекционная работа строится с учетом индивидуальных и возрастных особенностей детей и представляет собой серию индивидуальных занятий с ребёнком, продолжительностью от 30 до 40 минут, два-три раза в неделю. Каждый психолог, психотерапевт находит собственный стиль, собственный путь к достижению равновесия между руководством процессом, с одной стороны, и следованием туда, куда ведет ребенок, с другой стороны.
- Однако можно выделить и общие моменты. Из теории арт-терапии, мы знаем, что прежде чем начинать коррекцию, необходимо провести «первое интервью». Оно позволяет установить контакт с ребёнком настроить его на работу. Во время беседы нужно постараться сделать так, чтобы ребёнок не сковывался, вёл себя как можно естественнее.

- Работа с ребенком — это процесс, который требует осторожности и деликатности, процесс, при котором то, что происходит в душе психотерапевта, взаимодействует с происходящим в душе ребенка. Видение и понимание психологом отраженного в рисунке непосредственного восприятия ребенком своей ситуации, его переживаний, чаще всего неосознаваемых и невербализуемых, позволяет вести беседу по тому, что изображено на рисунке.
- С этого момента **терапевтический процесс** может проходить следующие **этапы**.
- 1. Прояснение отношения ребенка к процессу рисования, к самой работе. Предпринимаются действия, направленные на то, чтобы ребенок делился своими ощущениями, чувствами, возникающими по отношению к самой работе, к процессу рисования. В результате ребенок начинает лучше осознавать себя, то, что он делает.
- 2. Описание рисунка с точки зрения ребенка. Ребенок делится впечатлениями о самом рисунке, описывает его так, как ему хочется. Это следующий этап осознания себя.
- 3. Обсуждение содержания рисунка. Обсуждается содержание рисунка, его части и детали, появившиеся образы предметов, людей, животных. Проговариваются и обсуждаются конкретные чувства, вызванные изображенной ситуацией и всем тем, что с ней было связано. Проводится необходимая работа с переживаниями.

- 4. Описание рисунка с использованием слова «Я». Психотерапевт просит ребенка описать рисунок так, как будто картинкой является он сам, с использованием слова «Я» (если это уместно).
- 5. Идентификация. Выбираются важные для ребенка предметы на рисунке, для того чтобы он идентифицировал их с чем-нибудь или с кем-нибудь. На этом этапе достигается дальнейшая концентрация внимания ребенка, обострение осознания себя.
- 6. Работа с героями рисунка. Ребенку предлагается вести диалог между двумя героями его рисунка или противоположными сторонами образа или предмета (например, доброта и злость, любовь и ненависть, горе и радость, сила и слабость, либо счастливая и печальная сторона образа).
- 7. Обсуждение цветовой гаммы рисунка. Психотерапевт просит ребенка обратить внимание на цвет: что он означает, о чем говорит.



- 8. Установление параллелей с ситуациями жизни и их обсуждение. На этом этапе рисунок откладывается и прорабатываются реальные жизненные ситуации или рассказы, вытекающие из рисунка или возникшие в ходе беседы. В процессе работы осуществляется наблюдение за внешними проявлениями: особенностями оттенка голоса ребенка, положением тела, выражением лица, жестами, дыханием, паузами. Молчание может означать контроль, обдумывание, припоминание, тревогу, страх, осознание чего-либо, сопротивление.
- Не нужно бояться некоторого оживления боли и страхов, происходящего в процессе рисования, поскольку это одно из условий полного их устранения или трансформации. Гораздо хуже, если они останутся тлеть в психике, готовые вспыхнуть в любой момент.



- Таким образом, рисунок исследуется и конкретизируется вместе с ребенком, в ходе которого предлагаются виды различных манипуляций с теми предметами, людьми, образами и символами, которые появились на белом листе, а для более полного, глубокого самовыражения ему задаются вопросы: Кто это? Сколько ему лет? Где он живет? Что делает? Как себя чувствует? Кто этим пользуется? Кто тебе ближе всех? Что заставило его так переживать? Как завершилась ситуация? Что сейчас происходит? Что нужно сделать, чтобы снизить тревогу? Побороть страх? Что хочется сделать? Представь, что ты это делаешь. Как это? Что будет потом?
- Эти вопросы помогают «входить» в рисунок вместе с ребенком и открывают различные пути установления терапевтических отношений и реализации терапевтического процесса. Главное - не спешить, дать возможность выразить все, что есть на душе у ребенка, не задавать лишних вопросов и помочь ему преобразовать негативные, травмирующие чувства в нечто более позитивное, найти резервы здоровой личности, подвести к возможным вариантам выхода из ситуации и обсудить их.

Спасибо за внимание!

