

ШКОЛЬНАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ КАК ФОРМА ПРОЯВЛЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НЕБЛАГОПОЛУЧИЯ

SCHOOL ANXIETY AS A FORM OF MANIFESTATION OF EMOTIONAL DISTRESS

E. Volobueva

Abstract: Anxiety is one of the most common manifestations of a child's mental development in school practices. For the teacher, the main task is to establish the causes of anxiety in the younger student. Recently, much attention has been paid to the problem of anxiety, as it affects the success of a student's learning, relationships with peers, and especially adaptation to new living conditions.

The article discusses the concept of anxiety, its causes, general signs of anxiety, a portrait of an anxious child, the habits of the neurotic nature of anxious children. Several practical exercises that can be used in lessons to relieve anxiety have been analyzed.

Keywords: school anxiety, signs of anxiety, portrait of an anxious child

Волобуева Елена Васильевна

Аспирант, ФГБНУ «Институт стратегии развития образования Российской академии образования»
vlkn@rambler.ru

Аннотация: Тревожность является одним из самых часто встречающихся проявлений психического развития ребенка в школьные практики. Для педагога главной задачей является установление причин возникновения тревожности у младшего школьника. В последнее время проблеме тревожности уделяется большое внимание, так как от этого зависит успешность обучения учащегося, взаимоотношения со сверстниками и особенно адаптация к новым условиям жизни.

В статье рассматривается понятие тревожности ее причины, общие признаки тревожности, портрет тревожного ребенка, привычки невротического характера тревожных детей. Разобрано несколько практических упражнений, которые можно применять на уроках для снятия тревожности.

Ключевые слова: школьная тревожность, признаки тревожности, портрет тревожного ребенка.

В психолого-педагогической литературе единого понятия тревожности не существует. А.М. Прихожан говорит о том, что тревожность - это переживание эмоционального дискомфорта которое связано с ожиданием неблагополучия. Тревожность имеет побудительную силу и константные формы в поведении с защитными механизмами. Возникновение тревожности связано с возрастными потребностями ребенка [1].

Школьная тревожность более мягкая форма проявления эмоционального неблагополучия. Тревожность чаще всего проявляется в волнении, повышенном чувстве беспокойства, в учебе, в ожидании плохого отношения к себе, в получении плохой оценки, конфликты со сверстниками [2].

А.М. Прихожан выделяет виды тревожности на основе различных ситуаций:

- с процессом обучения – учебная тревожность;
- с представлениями о себе – самооценочная тревожность;
- с общением – межличностная тревожность [3].

Тревожные дети имеют привычки невротического характера они могут грызть ногти, сосать палец, выдергивать волосы и т.д. Такие манипуляции с собственным телом снижают у тревожных детей эмоциональное на-

пряжение, они таким образом успокаиваются [4].

Юлия Борисовна Гиппенрейтер, описывает тревожного ребенка, у него повышенная чувствительность и нервно – психическая слабость, плохая переносимость жизненной нагрузки. Такие дети истощаются раньше и больше, у них слабая нервная система и пониженная энергия они быстро устают. Внешность такого ребенка худощавая, тонкокостная они плохо спят, у них нарушен аппетит, повышенная возбудимость к вечеру. Тревожные дети не могут долго удерживать внимание, но они очень ответственны, чувствительны к оценке со стороны, на замечание реагируют остро.

Тревожный ученик тихий, застенчивый, послушный – про таких детей говорят, это домашний ребенок, который боится темноты, чужой обстановки, незнакомых людей. Он привязывается к близким, беспокоится о здоровье и своей жизни и иногда доводя себя до панического страха, и как результат часто болеют. Тревожные дети учатся старательно, не нарушая правил, школа с самого начала для них испытание. Смена обстановки создает новые требования с повышением нагрузки на их слабую нервную систему. У тревожных детей повышенное чувство ответственности, поэтому он остро переживает отметки, все возможные проверки, контрольные работы и экзамены. Такие дети в классе обычно отмалчивают-

ся, сами руки не поднимают, ответ у доски у них бывает хуже, чем их знания. Бывают ситуации, что у тревожных детей, которые тянутся из последних сил быть на высоте чтоб их заметили нарушается сон и аппетит. Таким детям рекомендовано раз в неделю прогуливать школу и получать «2» и «3», только от одного разрешения у ребенка может наладиться сон и аппетит.

Увидеть признаки тревожности у ученика учитель может самостоятельно если будет внимательно наблюдать за классом. Если ученик постоянно вял, пассивен, не уверен в себе, то, скорее всего, он тревожен.

Существуют общие признаки тревожности [5]:

- повышенная возбудимость;
- страх перед чем – то новым;
- не уверен в себе, заниженная самооценка;
- ожидание неприятностей и неудач;
- развитое чувство ответственности, стремление выполнить работу как можно лучше, чтобы не ругали;
- пассивность, ожидание приказаний от старших;
- склонность помнить плохое больше чем хорошее;
- боязнь общения с новыми людьми;
- не умение владеть чувствами, плаксивость.

Для любого возраста признаки тревожности могут быть разными, так же стоит отметить ухудшения соматического здоровья школьника. Тревожные дети часто болеют, могут возникнуть беспричинные головные боли или боль в животе, также может резко повыситься температура. Такие соматические нарушения могут возникнуть перед контрольной работой или экзаменом.

Как может учитель помочь тревожному ребенку? Каковы его действия:

- подбадривать ребенка, поощрять, выражать уверенность в успехе, мы уже знаем, что таких детей невозможно перехвалить;
- защищать от неприятностей, переживаний, лишних волнений;
- расслаблять, снимать мышечное напряжение с помощью игр, музыкальных и спортивных упражнений;
- повышать самооценку и находить такие места где он лучший и хвалить его, придавать уверенность в себе;
- сопереживать вместе с детьми их успехи, выражать постоянную готовность помочь.

Для того чтобы помочь тревожному ребенку снять мышечное напряжение много времени не надо, достаточно уделить всего три минуты. Например, в начале учебного дня или в середине дня учитель может выполнить самые простые, но при этом эффективные упражнения для снятия мышечного напряжения. Упражнения

направлены на мышечную релаксацию, их можно использовать как физкультуру минутку в течении дня.

Рассмотрим несколько простых и не сложных упражнений [6]:

1. «Сорви яблоко»

Цель упражнения: расслабление и снятие мышечных зажимов.

Время: 3 минуты.

Оборудование: не нужно.

Инструкция: Представьте себе, что перед вами растет большая яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда достать их не удастся. Потянитесь как можно выше, поднимитесь на цыпочки и сделайте резкий вдох. Теперь можешь сорвать яблоко. Нагнись и положи яблоки в корзину, медленно выдохни и расслабься, встряхни руками, потряси ладошками.

Ошибки, допускаемые учениками во время упражнения:

- Поднятие левой руки, вместо правой.
- Быстрый наклон и резкий выдох.
- Рекомендации учителю по устранению ошибок:
- Наблюдать за учениками и на личном примере помогать устранению допущенных ошибок.

Завершение занятия: в конце упражнения обратная связь. Что вы сейчас чувствуете? Какое у вас сейчас настроение?

2. Еще одно простое и эффективное упражнение «Воздушный шарик»

Цель: снятие напряжения, успокоить ребенка.

Время 3 минуты.

Оборудование: не нужно.

Инструкция: Представьте себе, что сейчас мы с тобой будем надувать шарик. Вдохни воздух, поднеси воображаемый шарик к губам и раздувая щеки, медленно через приоткрытые губы надувай его. Следи глазами за тем как твой шарик становится все больше и больше, как увеличивается размер узора на нем, представили? Я тоже представила твой огромный шар. Дуй осторожно чтобы шарик не лопнул.

Упражнение можно повторить 3 раза.

Ошибки, допускаемые учениками во время упражне-

ния:

— Ученики делают не глубокие вдохи и выдохи.

Рекомендации учителю по устранению ошибок:

— Наблюдать за учениками и на личном примере помогать устранению допущенных ошибок.

Завершение занятия: в конце упражнения обязательно обратная связь. Какого размера у вас получился шарик? Что вы сейчас чувствуете? Какое у вас сейчас настроение?

3. Упражнение «Сосулька» или «Мороженое»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Время: 3 минуты.

Оборудование: не нужно.

Инструкция: встаньте, закройте глаза, поднимите руки вверх, наберите воздух. Представьте, что вы большой воздушный шар, наполненный воздухом. Пойдите в такой позе 1-2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпус, ноги и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления.

Выполнять упражнения до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

Ошибки, допускаемые учениками во время упражнения:

- Ученики делают не глубокие вдохи и выдохи.
- Рекомендации учителю по устранению ошибок:
- Наблюдать за учениками и на личном примере помогать устранению допущенных ошибок.
- Не допускать падения учащихся.

Обратная связь: Как вы сейчас себя чувствуете? Какое у вас сейчас настроение?

При сильном нервно-психическом напряжении можно выполнить 20–30 приседаний или 15–20 прыжков на месте. Данный метод снятия психоэмоционального напряжения используют спортсменами, и артисты перед ответственными выступлениями.

Используя техники арт-терапии такие как манипуляции с пластичными материалами (пластилин, глина), рисование по сырому листу и т.п. которые в первую очередь направлены на то, чтобы снять у ребенка психическое напряжение, уменьшить тревожность помочь вынести во вне переживания, которые являются источником

психоэмоционального напряжения, развитие способностей адекватно выражать свои эмоции, формирование свободы в выборе реагирования. На уроке труда можно использовать техники арт-терапии они помогут расслабиться ребенку также эти упражнения помогают развитию мелкой моторики, коммуникативных навыков, образного мышления и способностей к различным видам творческой деятельности.

1. Упражнение «Прекрасный ужасный рисунок» [7]

Цель: Показать возможность исправления какой-либо ситуации, как в лучшую сторону, так и в худшую.

Инструкция: Участники делятся на две группы. Каждой группе дается по листу бумаге и фломастеру. Первый участник создает «прекрасный рисунок» и передает соседу справа. Тот в течении 30 секунд превращает прекрасный рисунок в ужасный и передает следующему, который должен снова сделать рисунок прекрасный и т.д.

Лист проходит весь круг. Рисунок возвращается к первому автору.

Обратная связь: Ребенок должен высказать те чувства, которые он испытывал во время рисования. Как вы чувствовали себя в роли прекрасного и ужасного художника? Что вы почувствовали к тем, кто выполнял противоположное задание?

Ошибки, допускаемые учениками во время упражнения:

- Ученики не выдерживают 30 секунд, для исправления рисунка.
- Не допускать разговоров или обсуждений во время упражнения.

Рекомендации учителю по устранению ошибок:

— Наблюдать за учениками и контролировать время.

2. Еще одно эффективное упражнение «Рисунок на мятой бумаге»

Цель: развивать воображение, мелкую моторику, снимать эмоциональное напряжение.

Инструкция: Используйте в качестве основы для рисунка мятую бумагу. Предварительно настройтесь на работу. Рисовать можно красками, карандашами (мелом), можно оборвать края рисунка, оформив его в виде овала, круга и т.д.

Ошибки, допускаемые учениками во время упражнения:

— Разговоры и обсуждения рисунка соседа во время

упражнения.

Рекомендации учителю по устранению ошибок:

— Не допускать разговоров или обсуждений во время упражнения.

3. Упражнение «Нарисуем страх»

Цель: Это упражнение поможет ребенку изменить свое отношение к тревожащим его ситуациям.

Инструкция: Учитель предлагает ученику нарисовать его «Страх». Важно, чтобы на бумаге получилось изображение чудовища, в котором отражается «Все самое-самое страшное», затем в рисунок добавляются смешные, забавные детали (можно совместно учителем и учеником или только учеником). Рисуя их, ребенок сможет посмеяться над своим собственным страхом. Нужно, чтобы изображение перестало вызывать негативные эмоции, а стало смешным, нелепым.

На втором этапе упражнения чудовище нужно уничтожить. Лучше всего закрасить весь рисунок сплошным цветом (но предпочтительнее не темными, а светлыми

красками). Затем учитель предлагает ученику порвать и выбросить получившуюся картинку, попрощавшись со своим Страхом.

Ошибки, допускаемые учениками во время упражнения:

— Разговоры и обсуждения рисунка соседа во время упражнения.

Рекомендации учителю по устранению ошибок:

— Не допускать разговоров или обсуждений во время упражнения.

Обратная связь обязательна: Как вы себя чувствуете? Какое у вас настроение?

Для того чтобы ребенок чувствовал себя эмоционально благополучно он должен хорошо адаптироваться в школе в этом ему должен помочь его учитель. Неправильное поведение педагога по отношению к ученикам, грубость, бестактность, жестокость, невнимательное отношение к индивидуальным особенностям и проблемам детей могут вызвать серьезные нарушения в поведении ребенка.

ЛИТЕРАТУРА

1. Прихожан, А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика – М.: Московский психолого-социальный институт, 2009. – 304 с.
2. Микляева, А.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция / А.В. Микляева, П.В. Румянцева – СПб., Речь, 2008. – 248 с.
3. Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст. – СПб.: Питер, 2007. – 192 с.
4. Прихожан А.М. Причины, профилактика и преодоление тревожности // «Психологическая наука и образование». – 1998, № 2.
5. Подласый И.П. Курс Коррекционная педагогика. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 100 с.
6. Рузина М.С. Пальчиковые и телесные игры для малышей. – СПб.: Речь, 2003. – 16 с.
7. Копытин А.И. Практикум по арт-терапии. – СПб.: Питер, 2001. – 448 с.

© Волобуева Елена Васильевна (vlkn@rambler.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»