

# ПРОФИЛАКТИКА И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ

Узянбаева О.А., учитель начальных классов  
МОУ СОШ №8

Известно, что переход из детского сада в школу вызывает у ребенка хроническую эмоциональную напряженность и тревожное состояние, провоцируя развитие синдрома школьной дезадаптации.

Школьная тревожность – одна из типичных проблем, с которыми сталкивается учитель. Особое внимание она привлекает потому, что становится признаком школьной дезадаптации ребёнка, отрицательно влияя на все сферы его жизнедеятельности: учёбу, общение, здоровье, и общий уровень психологического благополучия.

В психологической литературе можно встретить разные определения школьной тревожности, я согласна с определением А.М.Прихожан: «Тревожность – это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности».

Чаще всего тревожность развивается тогда, когда ребёнок находится в состоянии или ситуации конфликта, вызванного:

- учебными перегрузками;
- неспособностью справиться со школьной программой;
- неадекватными ожиданиями со стороны родителей;
- неблагоприятными отношениями с педагогами.

Я предполагаю, что при создании благоприятных психолого-педагогических условий, возможно, предупредить или снизить уровень тревожности младших школьников, если:

1. будут разработаны требования к организации образовательной среды в период адаптации младших школьников;
2. будут определены методы диагностики психического состояния личности - тревожность;
3. будут созданы психолого-педагогические условия:
  - групповая и индивидуальная работа по проблеме адаптации тревожных детей;
  - система психопрофилактических классных часов;
  - обучающие семинары для педагогов;
  - консультации для родителей.

В 2007 году в 1 «А» классе была проведена диагностика уровня тревожности. Использовала валидные диагностические методы: рисуночные тесты:

- «Дом-Дерево-Человек» Дж. Бака,
- «Рисунок несуществующего животного».

В результате проведённого исследования в 1 «А» классе 4 человека имеют высокий уровень тревожности и 3 человека – средний уровень тревожности, остальные учащиеся имеют низкий уровень тревожности.

Поэтому была намечена коррекционная работа, связанная с понижением уровня тревожности. Эта работа включает в себя формирование у детей навыков самоконтроля и самостоятельной оценки своей деятельности, развитие адекватного отношения к неудачам, коммуникативных навыков общения с взрослыми и сверстниками.

1. На занятиях используются психогимнастические упражнения, позволяющие поднимать общий тонус детей, снимать у них напряжение и скованность.

2. Используются упражнения на саморегуляцию, позволяющие детям почувствовать себя комфортнее и спокойнее.

3. Дети учатся осуществлять рефлекссию своих эмоциональных состояний.

4. Дети обсуждают в группе ситуации, вызывающие у них тревогу и страх, и вместе пытаются находить способы их преодоления.

5. Проигрываются наиболее значимые ситуации с целью снижения их неопределённости для ребёнка. В процессе группового обсуждения осуществляется обучение конструктивным способам поведения в стрессовых для детей ситуациях.

6. Дети учатся находить положительные моменты в негативных ситуациях.

7. Занятия направлены на формирования адекватной самооценки ребёнка и развитие положительного видения себя.

В уроки включены:

- ситуационно-ролевые, деловые и развивающие игры;
- элементы арттерапии и сказкотерапии;
- психогимнастические упражнения.

Разработана программа факультатива «Познай себя».

Курс «Познай себя» рассчитан на три года, является основой в познании и воспитании личности, ориентиром в определении действий и поступков людей, о преодолении застенчивости, тревожности.

Материалом занятий служат игры и упражнения, способствующие развитию коммуникативных способностей, а так же помогают раскрепоститься, осознать собственные эмоции.

**Вывод:** эффективность проектно-методической работы подтверждена разработкой психолого-педагогических условий, а также проводимая коррекционная работа позволяет говорить о снижении уровня тревожности в классе.

Свой опыт работы мною был предложен учителям начальных классов на муниципальном уровне.