



ПСИХОКОРРЕКЦИЯ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ ПОСРЕДСТВОМ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА

Степанкина Н. С., 4 курс, бакалавриат, Психолого-педагогическое образование, СибУПК
Научный руководитель: канд. социол. наук, доцент Галынская Ю.С.

Актуальность Дети младшего школьного возраста в школьное время страдают повышенным уровнем беспокойства, неуверенностью в себе и своих действиях, эмоционально не устойчивы. Тревожность, связанная со школьными трудностями и буднями, оказывает огромное влияние на детскую психику, обучение, здоровье, коммуникативные навыки, познавательные процессы, на развитие личности. Изучение школьной тревожности важно для своевременной диагностики и профилактики этого состояния, что поможет найти подходы к ребёнку и создать условия для его эмоционального благополучия.

Цель исследования: выявить уровень тревожности у детей младшего школьного возраста и апробировать программу тренинговых упражнений для снижения тревожности.

Объект исследования: тревожность у детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования: коррекция тревожности у детей младшего школьного возраста с помощью тренинга.

Методы исследования: анализ литературы, наблюдение, тестирование.

Экспериментальная база: МБОУ Балаганская СОШ № 2, п. Балаганск Иркутской области.

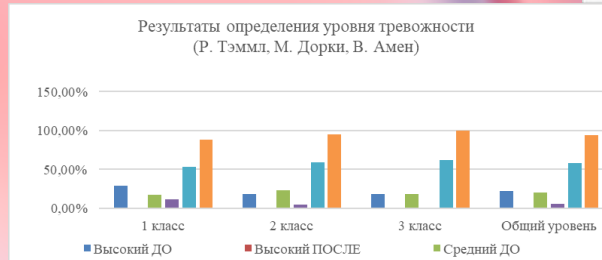
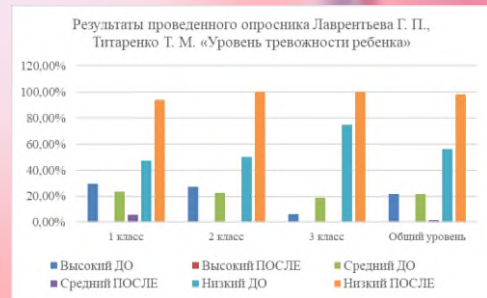
Выборка: ученики 1, 2, 3 класса, возраст от 6 до 8 лет. Общее количество - 55 обучающихся, из них:

1 класс – 17 человек, 2 класс – 22 человека, 3 класс – 16 человек.

Практическая значимость исследования: Полученные автором результаты могут быть использованы в психокоррекционной работе школьных педагогов-психологов с детьми с повышенной тревожностью.

Методики исследования:

1. тест тревожности Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен. Методика «Выбери нужное лицо»;
2. шкала тревожности Сирса;
3. опросник Лаврентьева Г. П., Титаренко Т. М «Уровень тревожности ребенка»;
4. экспресс - методика выявления тревожности учащихся 1 – 4 классов;
5. методика «Лесенка» на выявление уровня самооценки учащихся 1-4 классов.



Выводы: По методике Тэммл, Дорки и Шкале тревожности Сирса после коррекционной работы высокий уровень тревожности не выявился. По методике Лаврентьева «Уровень тревожности ребенка» (наблюдение родителей) доля детей с низким уровнем тревожности увеличилась почти в 2 раза в 1 и 2 классе, в 3 классе не такой большой рост (на четверть), а в целом на 43 %. По результатам экспресс-методики выявления тревожности учащихся ребята показали общий результат по всем классам такой: доля лиц с низкой тревожностью выросла более чем в 3 раза. По результатам проведенной методики «Лесенка» в 1 классе доля детей с адекватной самооценкой выросла в 2 раза, во 2 классе рост составил 32 %, в 3-м 31 % и в целом во выборке. Психокоррекционная программа тренинга состояла из 10 занятий по 40 минут. Она показала свою эффективность.



Этапы программы коррекции тревожности младших школьников

1 Этап Диагностический	2 Этап Информационный	3 Этап Коррекционный
Использование методик для выявления тревожности у детей: Тест тревожности Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен. Методика "Выбери нужное лицо"; Шкала тревожности Сирса; Опросник Г. П. Лаврентьева, Т. М. Титаренко "Уровень тревожности ребенка"; Экспресс - методика выявления тревожности учащихся 1-4 классов; Методика "Лесенка" на выявление уровня самооценки учащихся 1-4 классов"	Собрание родителей детей, нуждающихся в коррекции. Обсуждение основных направлений работы с такими детьми дома; Индивидуальные беседы с родителями с целью создания установок на коррекцию у детей уровня тревожности. Беседы с учителем с целью создания установок на коррекцию у детей уровня тревожности; Проведение инвентаризацонной работы с родителями с целью создания установок на коррекцию у детей уровня тревожности.	Изменение отношения учителей к детям с высоким уровнем тревожности (создание ситуации успеха, позитивная оценка малейших положительных сдвигов, привлечение детей к оценке себя с акцентом на положительные стороны); - Рациональное объяснение детей для выполнения определенной деятельности, игры и т. д.; - Активизация положительного "общественного мнения", позитивных оценок других детей по отношению к тревожному ребенку; - Обсуждение с родителями конкретной тактики работы с ребенком дома, написание их на изменение отношения к ребенку; - Использование специальных психотерапевтических форм, методов и приемов (психогимнастика, релаксация, игротерапия, тренинг и др.).

Описание тренинговых занятий

Описание упражнений программы тренинговых занятий	Задачи:	Занятия
Этапы ВВодная часть (1 занятие); Основная часть (8 занятий); Заключительная часть (1 занятие)	ознакомить участников с целью занятия, принятие общих правил поведения работы в группе; - сформировать доверие и сплоченность участников группы; - снизить эмоциональное напряжение; - корректировать уровень тревожности; - повысить уровень самооценки; - развить социальное доверие;	"Принято познакомиться!" "Меня зовут" "Мои страхи" "Мои чувства" "Настроение" "Я бесстрашный" "Волшебный лес" "Сказочная пикетажка" "Волшебники" "Солнце в ладошке"

