

Тревожность младших школьников.

Вервейко И.Н. , Белгородский государственный национальный
исследовательский университет

Одним из важнейших периодов в жизни каждого ребенка является поступление в школу. Большинство детей с огромным интересом ждут первое сентября. Однако, со временем, после начала учебной деятельности, интерес пропадает. Ребенок сталкивается с множеством трудностей: нельзя разговаривать, играть, когда тебе захочется; появляются новые правила, которые необходимо соблюдать; нужно выполнять различные задания учителя и т.д. Первоклассник не сразу справляется с этими трудностями, что приводит к повышению уровня тревожности[2]. Оптимальный уровень тревожности есть у каждого человека, можно сказать, что это особенность активной деятельности личности. Повышенный уровень тревожности является проявлением неблагополучия личности. В различных ситуациях мы будем наблюдать разное проявление тревожности. Одни проявляют тревожное поведение в определенных ситуациях, другие – находятся в состоянии тревожности постоянно. Со временем, тревожность может стать стабильным проявлением свойств личности, то есть уже быть чертой личности (личностная тревожность). Это устойчивая характеристика личности, которая отражает предрасположенность субъекта к тревоге и восприятию широкого круга ситуаций как угрозу.

Рекомендуется проводить работу с тревожными детьми по трём направлениям:

- снятие мышечного напряжения
- повышение самооценки
- обучение саморегуляции

При работе с детьми необходимо использовать игры, которые включают телесный контакт, и упражнения на релаксацию [3]. Для полного расслабления, при выполнении упражнений на релаксацию, необходимо включать музыку, например звуки леса или моря.

Для снятия мышечного напряжения можно использовать такие упражнения как «Водопад» и «Воздушный шарик»[1].

Для повышения самооценки необходимо проводить длительную, целенаправленную работу с ребенком. К нему всегда нужно обращаться по имени, часто хвалить при всех, при этом, он должен знать, за что именно его хвалят. Необходимо организовать такие игры для ребенка как «Комплименты» и «Волшебный стул», при этом заранее ознакомить его с правилами игры. Включение в новую игру должно проходить постепенно. Пусть сначала ребенок посмотрит, как играют в неё другие дети. Если у него появиться желание, то он сам должен вступить в игру. Необходимо избегать игр, в которых есть соревновательный момент и выполнение заданий на скорость.

Эффективным способом научить ребенка управлять своим поведением является сочинение историй и сказок совместно с взрослым. С помощью этих сказок он сможет выразить словами свои страхи, что будет способствовать снятию эмоционального напряжения и, как следствие, преодолению негативных аспектов поведения.

С тревожным ребенком нужно проводить ролевые игры, в которых будут разыгрываться ситуации, вызывающие беспокойство у него. Ему нужно указать на другие способы поведения в этих ситуациях.

Работа по выделенным направлениям позволит добиться положительных результатов в работе с тревожными детьми.

Литература

1. Аракелов, Г.Г. Тревожность, методы её диагностики и коррекции/Г.Г. Аракелов, Н.Р. Шишкова//Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология. - 1998. - № 1. - С. 18-31.
2. Кравцова, М. Тревожные дети /М. Кравцова// Школьный психолог. - 2003. - № 19. - С. 6-7.
3. Овчарова, Р.В. Практическая психология в начальной школе/Р.В. Овчарова.- М., 1999.