

ГУО «СШ д. Большие Радваничи»

Проявление тревожности у детей школьного возраста и пути ее коррекции

Выполнила:
Педагог-психолог
Горщарик О. А.

Актуальность темы:

В настоящее время увеличилось число тревожных детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью.

Возникновение и закрепление тревожности связано с неудовлетворением возрастных потребностей ребенка.

Для каждого возрастного периода существуют определенные области, объекты действительности, которые вызывают повышенную тревогу большинства детей в независимости от наличия реальной угрозы или тревожности как устойчивого образования.

Чувство тревоги в школьном возрасте неизбежно.

Тревожность у детей школьного возраста может проявляться в поведении самыми разнообразными способами, маскируясь под другие проблемы. Ребенок начинает сомневаться в своих способностях и силах. Но тревога, дезорганизует не только учебную деятельность, она начинает разрушать личностные структуры.

Цель:

исследование и коррекция тревожности у детей школьного возраста.

Задачи:

- Изучить современные представления психологической науке о состоянии тревожности.
- Определить признаки и способы проявления тревожности.
- Описать особенности условий возникновения и проявления тревожности у детей школьного возраста.
- Разработать мероприятия, направленные на снижение и коррекцию тревожности у школьников.
- Провести анализ эффективности предложенных мероприятий.
- Сформулировать выводы об эффективности проведенной коррекционной программы и рекомендации по итогам проведенной работы.

Для выявления тревожности, используются следующие **методики**:

- невербальная диагностика эмоциональных состояний (А.О. Прохоров);
- специальный тест тревожности (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен);
- методика диагностики уровня школьной тревожности Филипса;
- детский апперцептивный тест (ДАТ);
- графическая методика «Кактус»;
- шкала явной тревожности для детей CMAS;
- проективная методика для диагностики школьной тревожности;
- шкала тревожности Сирса;
- опросник Лаврентьева Г. П., Титаренко Т. М «Уровень тревожности ребенка».

ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ РАССМОТРЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ ТРЕВОЖНОСТИ В СОВРЕМЕННОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ НАУКЕ

1. Психологическая характеристика феномена тревожности

1.1. История и современное состояние проблемы тревожности

Тревожность рассматривается как переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагоприятного, предчувствием грядущей опасности.

Различают тревожность как эмоциональное состояние (ситуативная тревога) и как устойчивую черту, индивидуальную психологическую особенность, проявляющуюся в склонности к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги.

Состояние тревоги изучается как процесс, т. е. анализируются этапы его возникновения, возбуждения соответствующих проявлений вегетативной нервной системы, развития, закономерной смены состояний по мере нарастания тревоги и ее разрядки.

На психологическом уровне тревожность ощущается как напряжение, озабоченность, беспокойство, нервозность и переживается в виде чувств неопределенности, беспомощности, бессилия, незащищенности, одиночества, грозящей неудачи, невозможности принять решение и др.

Большое внимание уделяется также конкретным, частным видам тревожности у детей:

- школьной тревожности;
- тревожности ожиданий в социальном общении;
- «компьютерной» тревожности.

Значительные проблемы связаны с соотношением понятий тревожность (тревога) и страх.

Рассматривают страх как реакцию на конкретную, определенную, реальную опасность, а тревожность – как переживание неопределенной, смутной, безобъектной угрозы преимущественно воображаемого характера. Согласно другой позиции страх испытывается при угрозе «витальной», когда что-то угрожает целостности или существованию человека как живого существа, человеческому организму, а тревожность – при угрозе социальной, личностной. Опасность в этом случае грозит ценностям человека, потребностям Я, его представлению о себе, отношениям с другими людьми, положению в обществе.

1.2. Источники формирования и развития чувства тревожности

Одним из существенных вопросов, важных для понимания причин тревожности, является проблема локализации ее источника.

- длительная внешняя стрессовая ситуация, возникшая в результате частого переживания состояний тревоги (Ю.Л. Ханин, Ч. Д. Спилбергер и др.);
- внутренние – психологические и/или психофизиологические причины.

Тревожность возникает тогда, когда оценка внешней угрозы соединяется с представлениями о невозможности найти подходящие средства для ее преодоления, а ее профилактика и коррекция понимаются как обучение «переоценке ситуации».

По мнению Г. С. Салливена , напряжения могут быть вызваны неудовлетворением потребностей, вызывающим нарушение биологического равновесия, а также нарушением межличностной надежности, которое и порождает тревожность.

При этом Г. С. Салливен отмечал, что если у ребенка с самого начала будет создано чувство межличностной надежности, то оно не даст развиваться тревожности и что дети существенно отличаются друг от друга по уровню ее проявления.

В дальнейшем Я-система сама начинает оказывать значительное влияние на возникновение тревожности. Например, в подростковом возрасте, когда Я-система быстро развивается и возникает сильное чувство собственной ценности, у многих подростков тревожность существенно усиливается, что связано с новой мотивацией и переживанием собственной сексуальной активности.

И психологи, и врачи нередко придерживаются мнения, что тревожность передается ребенку от напряженной, тревожной матери и/или возникает вследствие неуверенности ребенка в родительской любви и поддержке.

1.3. Виды тревожности в психологии

Зигмунд Фрейд выделил три вида тревожности:

- реальный страх;
- невротическая тревожность;
- моральная тревожность.

По сфере возникновения различают:

- частную тревожность;
- общую тревожность.

По адекватности ситуации различают:

- адекватную тревожность;
- неадекватную тревожность.

Выделяются два основных вида тревожности:

- ситуативная тревожность;
- личностная тревожность.

1.2. Особенности проявления эмоциональной сферы в школьном возрасте

Начало младшего школьного возраста определяется моментом поступления ребенка в школу и совпадает с периодом второго физиологического криза (7 лет).

Эмоциональная сфера младших школьников

характеризуется:

- легкой отзывчивостью на происходящие события и окрашенностью восприятия, воображения, умственной и физической деятельности эмоциями;
- непосредственностью и откровенностью выражения своих переживаний – радости, печали, страха, удовольствия или неудовольствия;
- готовностью к аффекту страха; в процессе учебной деятельности страх ребенок переживает как предчувствие неприятностей, неудач, неуверенности в своих силах, невозможность справиться с заданием; школьник ощущает угрозу своему статусу в классе, семье;
- большой эмоциональной неустойчивостью, частой сменой настроений (на общем фоне жизнерадостности, бодрости, веселости, беззаботности), склонностью к кратковременным и бурным аффектам.
- эмоциогенными факторами для младших школьников являются не только игры и общение со сверстниками, но и успехи в учебе и оценка этих успехов учителем и одноклассниками;
- свои и чужие эмоции и чувства слабо осознаются и понимаются; мимика других воспринимается часто неверно, так же как и истолкование выражения чувств окружающими, что приводит к неадекватным ответным реакциям школьников; исключение составляют базовые эмоции страха и радости, в отношении которых у детей этого возраста уже имеются четкие представления, которые они могут выразить вербально, называя пять синонимичных слов, обозначающих эти эмоции.

К **фундаментальным** эмоциям (по классификации К. Изарда) относят: 1) интерес-волнение, 2) радость, 3) удивление, 4) горе-страдание, 5) гнев, 6) отвращение, 7) презрение, 8) страх, 9) стыд, 10) вину.

Остальные – **производные**. Из соединения фундаментальных эмоций возникает такое комплексное эмоциональное состояние, как тревожность, которая может сочетать в себе и страх, и гнев, и вину, и интерес-возбуждение.

Эмоции, которые они испытывают школьники, легко прочитываются на лице, в позе, жесте, во всем поведении.

Эмоциональный фон может быть положительным или отрицательным.

Одной из причин отрицательного фона у ребенка может быть проявление повышенного уровня тревожности.

Характеристика тревожных детей:

обычно это очень не уверенные в себе дети, с неустойчивой самооценкой. Постоянно испытываемое ими чувство страха перед неизвестным приводит к тому, что они крайне редко проявляют инициативу. Будучи послушными, предпочитают не обращать на себя внимание окружающих, ведут себя примерно и дома, и в детском саду, стараются точно выполнять требования родителей и учителей – не нарушают дисциплину. Таких детей называют скромными, застенчивыми. Однако их примерность, аккуратность, дисциплинированность носят защитный характер – ребенок делает все, чтобы избежать неудачи.

Развитие тревожной личности:

- воспитание по типу гиперпротекции;
- применение авторитарного стиля воспитания.

Факторы усиливающие тревожность:

- завышенные требования со стороны родителей и воспитателей, так как они вызывают ситуацию хронической неуспешности;
- частые упреки, вызывающие чувство вины;
- появлению страхов («Заберет тебя дядя в мешок», «Уеду от тебя» и т. д.).

Способы защиты тревожных детей:

- образованию реакций психологической защиты в виде агрессии, направленной на других («чтобы ничего не бояться, нужно сделать так, чтобы боялись меня»);
- «уход в мир фантазий», в фантазиях ребенок разрешает свои неразрешимые конфликты, в мечтах находит удовлетворение его невоплощенные потребности.

Интенсивность переживания тревоги, уровень тревожности у мальчиков и девочек различны.

3. Методы психологической коррекции тревожности у детей школьного возраста

3.1. Профилактика и преодоление тревожности

Все направления воздействия нацеленных на профилактику и преодоление тревожности у детей школьного возраста, можно разделить следующим образом:

- выработка конструктивных способов поведения в трудных для ребенка ситуациях, а также овладение приемами, позволяющими справиться с излишним волнением, тревогой;
- укрепление уверенности в себе, развитие самооценки и представления о себе, забота о «личностном росте» человека.

Методы снятия тревожности у школьников:

- метод последовательной десенсибилизации;
- метод «отреагирования» страха, тревоги, напряжения.

По отношению к тревожным детям используются специальные оценки:

- содержательная оценка;
- оценивается не вся деятельность сразу, а ее отдельные элементы, особенно успешные;
- поддержанию в классе атмосферы принятия, безопасности

- Снятие сильной напряженности, осуществляется приемом «Школа клоунов».
- Развитие у детей мотива компетентности как одного из центральных мотивов учения, стремления быть не хуже других, не мириться с собственной «неполноценностью» («Я не могу – я могу – я сумею»).
- Прием «Цепочка».
- Снятие повышенной тревожности «Щит».

3.3. Работа с родителями тревожного ребенка

- Родители должны ежедневно отмечать его успехи, сообщая о них в его присутствии другим членам семьи (например, во время общего ужина).
- Отказаться от слов, которые унижают достоинство ребенка («осел», «дурак»), даже если взрослые очень раздосадованы и сердиты.
- Не требуйте от ребенка извинений за тот или иной поступок, **лучше пусть объяснит**, почему он это сделал (если захочет). Если же ребенок извинился под нажимом родителей, это может вызвать у него не раскаяние, а озлобление.
- Снижение количество замечаний.
- Нельзя угрожать детям невыполнимыми наказаниями: («Замолчи, а то рот заклею! Уйду от тебя! Убью тебя!»).
- Больше разговаривать с детьми, помогать им выражать свои мысли и чувства словами.
- Ласковые прикосновения родителей.
- Выполняйте упражнения на релаксацию вместе с детьми.

Программа для профилактики и коррекции ситуативной тревожности у школьников

Используемые методы:

- игровые методы,
- метод группового взаимодействия,
- проективные методы «репетиции поведения»
- элементы психогимнастики.
- релаксация, музыкотерапия.

Выводы:

- Тревожность рассматривается как переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, предчувствием грозящей опасности. Чрезмерно высокий уровень тревожности рассматривается как дезадаптивная реакция, проявляющаяся в общей дезорганизации поведения и деятельности. **Тревожность** – это сигнал, предупреждающий о начале возможных искажений в личностном развитии, сигнал того, что человек начинает искажать восприятие реальности ради сохранения привычного представления о себе.
- Тревожность классифицируется по разным основаниям. Но в целом, все виды тревожности можно разделить на два основных: ситуативная тревожность, то есть порождённая некоторой конкретной ситуацией, которая объективно вызывает беспокойство; и личностная тревожность, как личностная черта.
- У детей младшего школьного возраста тревожность еще не является устойчивой чертой характера и относительно обратима при проведении соответствующих психолого-педагогических мероприятий, а также можно существенно снизить тревожность ребенка, если педагоги и родители, воспитывающие его, будут соблюдать нужные рекомендации.
- Для снятия тревожности у младших школьников существуют целые комплексы приемов, упражнений. Однако центральную роль играют два метода: метод последовательной десенсибилизации и метод «отреагирования» страха, тревоги, напряжения. Работа по снятию школьной тревожности и страхов может проводиться непосредственно в ходе учебных занятий, когда используются отдельные методы и приемы, описанные выше, а также в специальной группе.

Список основных использованных источников:

1. Истратова О.Н., Широкова Г.А. Большая книга детского психолога. – М.: Феникс, 2011 – 576 с.
2. Кочубей Б. Детские тревоги; что, откуда, почему? Семья и школа. – М.: Педагогика, 1998. – 452 с.
3. Божович Л. И. Развитие аффективно-потребностной сферы человека /Проблемы общей, возрастной и педагогической психологии. – М.: Просвещение, 2008. – 538 с.
4. Общение и формирование личности школьника / Под ред. А. А. Бодалева, Р. Л. Кричевского. – М.: Просвещение, 1999.
5. Салливан Г. С. Интерперсональная теория в психиатрии. — М.; СПб., 1999. – 496 с.
6. Гурьева В. Психогенные расстройства у детей и подростков. – М.: КРОН-ПРЕСС, 1996. – 308с.
7. Фрейд З. Психология бессознательного. - СПб.: Питер, 2007. – 400с.
8. Левитов Н.Д. Психическое состояние беспокойства, тревоги. // Вопросы психологии. – 2011. – №3. – С. 21-23.
9. Выготский Л.С. Учение об эмоциях. - Собр. соч.: В 6 т. - Т. 4. - М.: Педагогика, 1984.
10. Кочубей Б.И., Новикова Е.В. Лики и маски тревоги // Воспитание школьника. - 2009. - № 6. – С. 9-11.

11. Бурменская Г.В. Хрестоматия по детской психологии. От младенца до подростков. – М.: МПСИ, 2011. – 656 с.
12. Хорни К. Тревожность. // Собр. соч. в 3 томах. М.: Смысл, 2007. Т.2
13. Лисина М.И. Формирование личности ребенка в общении. – СПб.: Питер, 2009. – 318 с.
14. Пахальян В.Э. Развитие и психологическое здоровье: дошкольный и школьный возраст: учебное пособие. – СПб.: Питер, 2006. – 327 с.
15. Макшанцева Л.В. Тревожность и возможности ее снижения у детей // Психологическая наука и образование – 1998 №2 – с. 15
16. Прихожан А.М. Причины, профилактика и преодоление тревожности // Психологическая наука и образование. - 2011. - № 2. - С. 12-14
17. Спилберг Ч.Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги. – М.: Прогресс, 2003. – 514 с
18. Мей Р. Смысл тревоги. – М: PSYLIR, 2005. – 416 с.
19. Диагностика состояния тревоги и личностной тревожности у детей и подростков / Сост. Ю. Л. Ханин. – Вильнюс, 1988.
20. Хухлаева О. В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 208 с.
21. Эльконин Б. Д. Психология развития: Учеб.пособие для студ.вузов. – М.: Академия, 2001.
22. Пиаже Ж. Избранные психологические труды. – М. : Просвещение, 1999. – 589 с.

23. Щербатых Ю.В. Психология страха. – М.: Эксмо-Пресс, 2007. – 688 с.
24. Айзенк Х. Психологические теории тревожности //Тревога и тревожность: Хрестоматия. – СПб.: Питер, 2001.
25. Запорожец А.В. Значение ранних периодов детства для формирования личности. Принцип развития в психологии. Сборник статей / Под ред. Л.И. Анциферовой. – М.: Наука, 1998. – С. 243–248.
26. Лютова Е. К., Монина Г. Б. Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми.– СПб.: Речь, 2005. – 136 с.
27. Изард И. Эмоции человека. – М.: Академия, 2000. – 752 с.
28. Возрастно-психологическое консультирование детей и подростков /Бурменская Г. В., Карabanова О. А., и др. – М.: Академический Проект, 2002.
29. Истратова О.Н., Широкова Г.А. Большая книга детского психолога. – М.: Феникс, 2011 – 576 с.
30. Практическая психология образования: Учебник для студентов высших и средних специальных учебных заведений. / Под ред. Дубровиной. 2-е изд. – М.: ТЦ Сфера, 2010. – 476 с.
31. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога: Учеб. пособие: В 2 кн. – 2-е изд., перераб. – М.: Гуманит. Центр ВЛАДОС, 1998. 584 с.
32. Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. – М.: Просвещение, 1997.
33. Прихожан А. М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст.– СПб.: Питер, 2007. – 192 с.
34. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: Психологическая природа и возрастная динамика – Воронеж: ВГУ, 2010. – 289 с.
35. Школьная дезадаптация. Эмоциональные и стрессовые расстройства у детей и подростков. – М.: Педагогика, 1995.

**СПАСИБО
ЗА
ВНИМАНИЕ**