

Секция «Педагогическое образование и образовательные технологии»

Преодоление эмоциональной напряженности младших школьников в целостном педагогическом процессе

Андриенко Яна Сергеевна

Студент

*Алтайская государственная педагогическая академия, Институт психологии и педагогики, Барнаул, Россия
E-mail: andrienkojana@mail.ru*

Психологическая безопасность образовательной среды является одним из актуальных направлений современной педагогики. Модернизация образования, участие школ в различных инновационных проектах, высокий уровень требований к учащимся, школьные перегрузки, ухудшение здоровья подрастающего поколения, введение экзамена в форме ЕГЭ – это далеко не полный список стресс-факторов, характеризующих педагогический процесс современных школ.

Негативные эмоциональные состояния являются неотъемлемой частью жизни младшего школьника. По данным Е. О. Смирновой трудные эмоциональные состояния могут проявляться в следующих формах: аффект, страх, фрустрация, агрессия, негативизм, раздражение, подозрительность, обида, аутоагрессия, тревога, замкнутость [2]. Названные состояния неблагоприятно сказываются в целом на здоровье ребенка (как психическом, так и физическом), что препятствует успешному осуществлению учебной деятельности и реализации всего педагогического процесса.

Специалистам, работающим с младшими школьниками, необходимо учитывать и по возможности корректировать эмоциональное неблагополучие учащихся. Главное условие при коррекционной работе, направленной на преодоление эмоциональной напряженности младших школьников – обязательный учет факторов, повлекших за собой это состояние, к которым чаще всего относятся; заниженная самооценка, а как следствие – неуверенность в себе и своих силах; несформированность коммуникативных навыков; внутренние конфликты; проблемы в отношениях с учителем и родителями; психофизиологические особенности.

А.В. Петровский [1] в своих работах отмечал, что целенаправленное использование приемов коррекции неблагоприятных состояний будет способствовать уменьшению числа отрицательных эмоций, созданию атмосферы благополучия и эмоциональной комфортности в педагогическом процессе.

На основе анализа теоретических данных, нами был разработан сборник игр и упражнений «Мир гармонии», направленный на повышение эмоциональной устойчивости учащихся начальных классов. Игры и упражнения данного сборника классифицированы с учетом факторов, вызвавших эмоциональное неблагополучие учащихся. В связи с этим, в сборнике представлено четыре блока игр и упражнений.

Первый блок «Повышение уверенности в себе», игры и упражнения которого направлены на повышение уверенности в себе и своих силах, повышение самооценки за счет позитивного мнения окружающих, возможности самовыражения. **Второй блок игр и упражнений «Формирование коммуникативных умений»** направлен на

формирование коммуникативных умений учащихся за счет развития навыков взаимодействия и понимания окружающих. **Третий блок «Развитие самоконтроля»** включает в себя игры и упражнения, направленные на овладение младшими школьниками навыками психической саморегуляции по средствам использования арттерапевтических и релаксационных упражнений. **Четвертый блок упражнений «Физическая активность»** включает в себя такие игры и упражнения, направленные на снятие физического напряжения младших школьников через двигательную активность. Преимущества данного сборника состоят в том, что упражнения для занятий можно подбирать с учетом индивидуальных особенностей и трудностей ребенка. Представленные упражнения может использовать учитель на уроках и внеклассных занятиях, также школьный психолог.

Для апробации сборника на основе результатов констатирующего эксперимента была сформирована экспериментальная группа. В качестве диагностического инструментария использовались: методика Р. Тэмбла, М. Дорки и В. Амен «Выбери нужное лицо» для учащихся, анкета для родителей и беседа с учителем. Место проведения МОУ «Лицей № 17» г. Яровое, участники: учащиеся 1 «Б» класса (30 человек), их родители, классный руководитель.

По результатам констатирующего эксперимента было выявлено, что у 18 учащихся низкий уровень эмоциональной неблагополучности, а у 12 учащихся средний уровень эмоциональной неблагополучности, у 7 из них средний уровень эмоциональной неблагополучности, приближенный к высокому. Также были установлены основные причины эмоциональной неблагополучности учащихся: неуверенность в себе и своих силах (ситуации проверки знаний и выполнения домашнего задания вызывают тревогу у учащихся), наблюдались нарушения в развитии коммуникативных навыков (ситуация отношений с одноклассниками), несформированность эмоциональной саморегуляции (ситуация посещения школы вызывает тревогу). Учащиеся со средним и низким уровнем эмоционального напряжения составили группу, в которой проводились занятия по разработанному нами сборнику.

Работа по сборнику «Мир гармонии» в первую очередь была ориентирована на развитие эмоционального благополучия младших школьников, однако вместе с тем обеспечила возможность каждому ребенку выразить свои эмоции, раскрыть собственное «Я», способствовала повышению самооценки учащихся, совершенствованию навыков работы в группе, способности активно вести диалог, высказывать и доказывать свое мнение, способствовала развитию уверенности в себе и своих силах, снятию мышечного напряжения, а также обучению младших школьников способам эмоциональной саморегуляции.

На основе результатов работы по сборнику «Мир гармонии» были сформулированы практические рекомендации учителям начальных классов по преодолению эмоциональной напряженности учащихся в педагогическом процессе:

Необходимо заботиться об эмоциональном благополучии каждого ученика: главная задача при этом – помочь ученику преодолеть трудности.

Педагогу нужно научиться быть требовательным, но снисходительным, веселым, не высокомерным.

Учителю важно следить за своими замечаниями, чтобы случайно не обидеть учащихся.

Необходимо проявлять интерес к жизни ребенка, к его радостям и огорчениям, к его стремлениям и переживаниям.

Необходимо правильно задавать вопросы. Каждый обращенный ученику вопрос должен быть прост, точен и ясен, во избежание снижения самооценки ребенка.

Необходимо научиться слушать детей. Во избежание возникновения стрессовой ситуации, лучше всего пересказать своими словами то, что сказал ребенок.

Нужно обращаться к детям с просьбой помочь составить для использования на уроке какое-либо задание, а при его использовании не забывать указывать автора.

Проявлять оптимистическое отношение к возможностям ребенка, особенно, когда у него появляются неудачи.

Необходимо помнить, что ребенок в трудных ситуациях особенно нуждается в помощи взрослых, которая должна быть своевременной, но не навязчивой.

Литература

1. Петровский А.В. Быть личностью. М.: Педагогика, 1990. – 110 с.
2. Смирнова Е.О. Психологические особенности и варианты детской агрессивности // Вопросы психологии. 2002. №1, с. 17-20.

Слова благодарности

Хочется выразить слова благодарности научному руководителю Юлии Вениаминовне Алеевой. Благодарность организаторам конференции Ломоносов - 2013.