

Секция «Психология образования: обучение и развитие»

**Профилактика тревожности в начальной школе**

**Давудова Изалия Исмаиловна**

*Студент (бакалавр)*

Набережночелнинский институт социально-педагогических технологий и ресурсов,

Набережные Челны, Россия

*E-mail: davudova-1994@mail.ru*

На сегодняшний день наблюдается увеличение числа тревожных детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью. В «возрастные пики» тревожность выступает как неконструктивная, которая вызывает состояние паники, уныния. Ребенок начинает сомневаться в своих способностях и силах. Тревога дезорганизует не только учебную деятельность, она начинает разрушать личностные структуры. Поэтому знание причин возникновения повышенной тревожности, приведет к созданию и своевременному проведению коррекционно-развивающей работы, способствуя снижению тревожности и формированию адекватного поведения у детей младшего школьного возраста. Проблема школьной тревожности отражается в исследованиях зарубежных и отечественных авторов А.М. Прихожан, А.И. Захарова, К. Хорни, Ч.Д. Спилбергер, А. Адлер, З. Фрейд, Н.Д. Левитов, Ф.Б. Березин, Л.В. Бороздина, В.М. Астапов и др. Целью нашего исследования является изучение уровня тревожности у младших школьников и проведение профилактической работы по ее снижению. Объект исследования: тревожность младших школьников. Предмет исследования: способы снижения школьной тревожности у учащихся младших классов. Гипотеза исследования: процесс снижения уровня школьной тревожности будет эффективным, если профилактическая работа будет направлена на: повышение самооценки ребенка; обучение способам снятия мышечного и эмоционального напряжения; отработку навыков владения собой в ситуациях, травмирующих ребенка. Задачи: 1. Провести теоретический анализ литературы по теме исследования. 2. Выявить особенности проявлений тревожности у детей младшего школьного возраста и причины повышенной тревожности. 3. Разработать и апробировать план работы по снижению уровня школьной тревожности.

В нашем исследовании участвовали 50 школьников 3 классов г. Набережные Челны. Для выявления уровня школьной тревожности была проведена методика Филлипса «Школьная тревожность». Статистический анализ полученных данных показал, что у 80 ситуаций проверки знаний, страх самовыражения у 50 соответствовать ожиданиям окружающих – у 56 и страхи в отношениях с учителями – у 65 фрустрация потребности в достижении успеха – у 46 стресса и низкая физиологическая сопротивляемость стрессу – у 11 школьников. Опросник школьной тревожности Филипса позволил нам выявить, что у 5 пониженный уровень тревожности, у 63 средний уровень школьной тревожности и у 32 тревожности. На формирующем этапе нашего исследования мы разработали и апробировали план коррекционной работы с тревожными детьми по трём основным направлениям: во-первых, по повышению самооценки ребенка, во-вторых, по обучению ребенка способам снятия мышечного и эмоционального напряжения, и, в-третьих, по отработке навыков владения собой в ситуациях, травмирующих ребенка. Результаты контрольного этапа показали положительную динамику по снижению уровня тревожности школьников. Таким образом, зная особенности тревожности детей, ее причины и психологию ребенка, можно оказать прямое или опосредованное воздействие на эмоциональную сферу учеников с целью ее развития, сглаживания и коррекции имеющихся недостатков, тем самым, нормализуя поведение, повышая мотивацию к процессу обучения и общения. Снятие высокого и повышенного уровня тревожности важно именно в младшем школьном возрасте, потому что это обеспечит эффективность учебной и других видов деятельности,

успешность школьной и социальной адаптации. Задачи нашего исследования выполнены, гипотеза доказана.

#### **Источники и литература**

- 1) Аракелов Н.Е. Психофизиологический метод оценки тревожности //Психологический журнал /Н.Е. Аракелов, Е.Е. Лысенко. - 2002. - №2. - С.34-38.
- 2) Астапов В.М. Тревожность у детей / В.М. Астапов. - М.: Владос - Пресс, 2011. – 220 с.
- 3) Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе / Р.В. Овчаров. - М.: ТЦ, Сфера, 2001.
- 4) Прихожан А.М. Причины, профилактика и преодоление тревожности./ А.М. Прихожан. – СПб.: Питер, 2008. – 58 с.

#### **Слова благодарности**

Огромное спасибо моему научному руководителю, Рамзие Мансуровне Хаертдиновой, за помощь в проведении исследования и организаторам конференции!