

Возрастные психологические особенности младшего школьника от 6 до 10 лет

Высокий уровень школьной тревожности

Школьная тревожность – форма проявления эмоционального неблагополучия личности внутри школьной системы. Выделены основные формы школьной тревожности, которые касаются трех сфер жизни школьника: школьной успешности, взаимоотношений с учителем, взаимоотношений со сверстниками¹.

Педагогам-психологам

Тревожность – это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности. Различают тревожность как эмоциональное состояние и как устойчивое свойство, черту личности или темперамента².

Как правило, тревожность у младшего школьника тесно связана с социально-психологическими факторами или фактором усвоения образовательной программы:

- учебные перегрузки;
- индивидуальные трудности обучающегося в освоении школьной программы;
- конфликты с педагогами;
- амбиции родителей;
- регулярно повторяющиеся оценочные ситуации;
- низкий рейтинг среди одноклассников и др.³

При этом необходимо понимать, что тревожность и развитие психических познавательных процессов взаимосвязаны. Однако школьная тревожность – это неоднородное явление, которое включает в себя несколько компонентов (в частности, страх оценки, страх самовыражения, проблемы в отношениях со сверстниками и учителями и т.д.). Соответственно, ссылка на «школьную тревожность» в целом, без конкретизации ее компонентов может затруднить

¹ Ожогова Е.Г., Намсинк Е.В. Динамика и факторы возникновения тревожности у современных младших школьников // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 61-4. С. 314-317.

² Прихожан А.М. Причины, профилактика и преодоление тревожности // Психологическая наука и образование. 1998. № 2. С 11-17.

³ Попова В.Г. Преодоление школьной тревожности у младших школьников в процессе формирования универсальных учебных действий // Вестник Омского университета. Серия «Психология». 2016. № 1. С. 32–36.

дифференциацию причин, ее вызывающих, и, следовательно, затруднить работу по ее снижению и профилактике. Таким образом, знание психологических факторов, обуславливающих школьную тревожность, позволит не только прогнозировать ее проявление, но и своевременно проводить необходимые профилактические мероприятия. Исследователями отмечено, что развитие познавательных процессов ребенка протекает успешнее на фоне положительных эмоций, и, тем самым, положительный благоприятный опыт способствует формированию внутренней мотивации учения. Имеющаяся у школьников тревожность, отрицательный эмоциональный фон, напротив, снижает активность в процессе обучения интерес к получению знаний, а также возникает отрицательная мотивация школьной деятельности⁴.

Психодиагностический инструментарий:

1. тест школьной тревожности Филипса;
2. проективная методика для диагностики школьной тревожности

А.М. Прихожан;

3. тест тревожности Р. Тэмбла, М. Дорки, В. Амена;
4. методика измерения уровня тревожности Тейлора и др.

При работе с тревожными подростками рекомендуются следующие **методы работы:**

1. для снятия психоэмоционального напряжения можно использовать прием «приятного воспоминания», когда необходимо вспомнить какое-нибудь приятное событие из жизни, ярче представить себе радостные моменты и побыть в этом состоянии;

2. арт-терапия:

– «Цветные капли» - необходимо сильно намочить кисточки для рисования, затем окунуть их в краску и отразить на бумаге так, чтобы капли сами стекали по листу бумаги. Так можно проделывать с разными цветами. По итогу данного упражнения следует обсудить вопросы: «Расскажите, что вы чувствовали в

⁴ Лебедева Е.И. Современные предикторы школьной тревожности младших школьников // Вестник Ленинградского государственного университета имени А.С. Пушкина. 2020. № 2. С. 347–359.

процессе данного упражнения?», «Какие у вас были капли?», «Что особенно понравилось?»);

– «Раскрась человечка» - предлагается набор из 10 цветов (каждому цвету соответствует свое настроение) и контурное изображение человечка. Все думают, какое настроение у человечка, и раскрашивают его в соответствии со своими представлениями о его настроении;

3. упражнения с элементами игры:

– «Акула» - на полу необходимо обозначить несколько островков, после чего ведущий объясняет, что вы сейчас будете рыбками. Как только я буду говорить, что «Плывет акула», вам всем необходимо прятаться от нее на островках. А когда я скажу, что «Акула ушла», то вы снова веселитесь и плаваете. С каждым приходом акулы будет исчезать один остров. Суть игры в том, чтобы в конце на одном острове оказалось как можно больше участников – «рыбок»;

– «Лимон и котенок» на снятие эмоционального напряжения - сначала необходимо представить, что в одной руке мы сильно сжимаем лимон, что льется сок. А затем представляем себя котятами, которые после долгого сладкого сна тянутся, выгибаются вправо, влево;

4. дыхательные и релаксационные упражнения:

– упражнение «Свечка» - вдохнуть, набрать как можно больше воздуха в легкие и представить, что участники должны задуть свечку тонкой-тонкой струей воздуха;

– упражнение «Березка» - представить участникам себя березками, вытянув руки в верх, и под силами ветрами склоняться в разные стороны;

5. групповое обсуждение страхов: сначала попросите детей нарисовать свои страхи, затем пусть они встают в круг и каждый начинает рассказывать про свой рисунок. Так, дети будут видеть, что и у других его сверстников есть похожие проблемы и мысли, что само по себе уже снижает внутреннее напряжение;

6. библиотерапия:

– Алеников В.М. Веселые истории про Петрова и Васечкина. М.: Рипол-Классик, 2017. 224 с.;

– Воронцов Н.П. Дневник кота Помпона. М.: Малыш, 2014. 96 с.;

- Игнатова А.С. Вышла из дома старушка. М.: Издательский Дом Мещерякова, 2017. 32 с.;
- Лаврова С.А. Собака Фрося и ее люди. М.: РОСМЭН, 2017. 64 с.;
- Линдгрэн А. Пеппи Длинныйчулок поселяется на вилле Курица. М.: Астрель, 2011. 128 с.

Полезные ресурсы:

1. Школьная тревожность: виды, причины, методы профилактики и коррекции // Официальный информационный сайт для учителей. URL: <https://videouroki.net/webinar/shkol-naia-trievozhnost-vidy-prichiny-mietody-profilaktiki-i-korriektsii.html>
2. Ярославцева Л. Психокоррекционные занятия с тревожными детьми младшего школьного возраста // Школьный психолог. 2007. № 6. URL: <https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200700608>