

УДК 159.9

Ягубова Луиза Арсланбековна студентка 5 курса

Филиал ДГУ в городе Кизляр

Научные руководства К,П,Н, Доц. Шарбузова Х.З

UDK 159.9

Yaqubova Louise Arslanbekova 5rd year student

The DSU branch in the city of Kizlyar

Research guidance PhD associate Professor Sharbasova H. A.

«ПРЕОДОЛЕНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭЛЕМЕНТОВ ПСИХОГИМНАСТИКИ»

«Uneasiness overcoming at children of 6-7 years with use of elements of psychogymnastics»

Аннотация. Рассматривается проблема динамики уровня тревожности у детей младших школьников 6-7 лет. Используются элементы психогимнастики в условиях начальной школы как эффективный метод снижения уровня тревожности. Проводятся диагностические методики для выявления уровня тревожности у детей младшего школьного возраста, а также раскрывается позитивная картина динамики уровня тревожности.

Ключевые слова: динамика, тревожность, психогимнастика, психическое состояние, коррекция.

Annotation. In article the problem of dynamics of level of uneasiness at schoolchildren of 6-7 years is considered. The author describes use of elements of psychogymnastics in the conditions of elementary school as an effective method of decrease in level of uneasiness at children, and also carrying out diagnostic techniques for identification of level of uneasiness at children of younger school age, the positive picture of dynamics of level of uneasiness reveals.

Keywords: dynamics, uneasiness, psychogymnastics, mental condition, correction.

Постановка проблема. Среди наиболее актуальных проблем, возникающих в практической деятельности человека, особое место занимают проблемы, связанные с психическими состояниями. Современное научное знание демонстрирует возрастающий интерес к проблеме тревожности личности. Актуальность исследования обусловлена увеличением числа тревожных детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью. Возникновение и

закрепление тревожности связано с неудовлетворением возрастных потребностей ребенка.

В настоящее время в школьных образовательных учреждениях широко используются разные виды психотренингов, редко – психогимнастика. Однако именно она наиболее доступна в применении, так как в ее основе лежит игра, являющаяся основным видом деятельности.

Методика. Исследование проводилось на базе средней общеобразовательной школы, где приняли участие 30 учащихся в возрасте 6-9 лет. На первом этапе была проведена диагностика выявления уровня тревожности. Для выявления тревожности у детей младшего школьного возраста нами были использованы следующие психодиагностические методики: тест тревожности Р.Тэммл, М.Дорки, В.Амен; «Критерии выявления тревожного ребенка» (анкета для педагогов и родителей); Проективная методика А.М.Прихожан; тест «Нарисуй свой страх». Тип: психодиагностический проективный.

Обсуждение и их результаты. По итогам проведения данных психодиагностических методик было выявлено, что количество детей с высокой тревожностью – 16 человек.

Таким образом, полученные данные говорят о том, что у учащихся младших классов большинство страхов связано с плохой отметкой, с результатами учебной деятельности. Боязнь получить плохую отметку, вероятно, связана с индивидуальным стилем общения учителя, повышенной требовательностью родителей, что и является причиной тревожности данных учащихся. Боязнь темноты говорит о личностных нарушениях ребенка.

Для коррекционной работы с младшими школьниками, испытывающими высокую тревожность, была разработана система занятий-тренингов. Цель данных занятий – помочь детям младшего школьного возраста справиться с переживаниями, которые препятствуют их нормальному эмоциональному самочувствию и общению со сверстниками. В структуру занятия по психогимнастике входят: разминка, гимнастика, эмоции, общение, поведение, завершение. Она включает в себя ряд этапов, каждый из которых обусловлен характером затруднений, испытываемых детьми в процессе школьного обучения и требующих специфической психокоррекционной помощи. Каждое занятие по психогимнастике состоит из ряда этюдов и игр. Они коротки, разнообразны и доступны детям по содержанию. На психогимнастике используется концентрический метод – от простого к сложному [3].

В младшем школьном возрасте внимание детей еще неустойчиво, дети отличаются большой подвижностью и впечатлительностью, поэтому они нуждаются в частой смене заданий. В качестве отдыха были использованы подвижные игры. Курс психогимнастики включает 20 занятий.

Коррекционная программа проводилась с сентября по ноябрь 2012 года по 2 раза в неделю. Программа была составлена на основе работ А.М.Лютовой, В.Л.Мониной, А.М.Прихожан, М.И.Чистяковой [1,3].

Коррекционную работу с тревожными детьми целесообразно проводить в трех основных направлениях: 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.

Работа по всем трем направлениям может проводиться либо параллельно, либо, в зависимости от выбранного взрослым приоритета, постепенно и последовательно.

В заключение был проведен контрольный эксперимент, позволяющий определить эффективность проведенных занятий, направленных на преодоление тревожности у детей младшего школьного возраста путем психокоррекционной работы по психогимнастике.

По результатам данной диагностики произошли изменения, из которых следует, что уровень числа младших школьников с высокой тревожностью заметно уменьшился. Уровень высокой тревожности наблюдается у 13% испытуемых. Высокий уровень тревожности свидетельствует о недостаточной эмоциональной приспособленности ребенка к тем или иным жизненным ситуациям.

По наблюдениям, также произошли положительные изменения: уменьшилось количество конфликтов, драк, меньше стали ябедничать, больше договариваться, стали более внимательными друг к другу.

Исследование проводилось на одной группе детей, не было контрольной и экспериментальной группы. Таким образом, не только курс психогимнастики повлиял на взаимоотношения воспитанников, а также и приобретенный жизненный опыт, занятия в группе, семья и многие другие факторы. Но, тем не менее, психогимнастика это система занятий на которых дети получают много новых знаний, чувствуют себя ответственными за выбор своих действий и последствия этого выбора, учатся общаться и договариваться. Все занятия построены на играх и мини тренингах, то, что детям интересно. Было бы замечательно, если бы во всех учреждениях проводились бы подобные занятия, тем более что никакого особого оборудования не требуется и сам воспитатель или учитель может проводить психогимнастику.

Психогимнастика носит психопрофилактический характер. Оптимальным вариантом было бы проводить ее в подготовительной группе, когда ребята готовятся к школе и многие испытывают тревожность. Тревожность в младшем школьном возрасте не устойчива и поддается коррекции. В наше время, когда нагрузки на детей растут, а возможности для отдыха и для эмоциональной и двигательной разрядки становятся меньше, психогимнастика – еще и способ отдохнуть, научить детей приемам расслабления, отдыха.

Выводы. Проанализировав опыт работы с детьми младшего школьного возраста, мы пришли к выводу: психогимнастику можно использовать как средство снижения тревожности при работе с детьми, так как именно с помощью игр педагог способен помочь ребенку установить контакт с

окружающим миром, а также со сверстниками и взрослыми, то есть устранить причину тревожности.

Осваивать все фазы и части психогимнастики сразу очень трудно, поэтому можно начать, например, с гимнастики, включив ее как часть физкультурного занятия, или вместо утренней гимнастики. Отдельные этапы можно осваивать на разных видах занятий, на переменах, в повседневной деятельности детей. Сложность для педагога представляет переход в процессе занятия от одного образа к другому, так как взрослый должен быть одновременно и образе, и руководить действиями детей.

Использованная литература:

1. Прихожан, А.М. Причины, профилактика и преодоление тревожности // Психологическая наука и образование [Текст]. – 2008, № 2. – 56 с.
2. Прихожан, А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика [Текст]. – М.:МПСИ; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000. – 304 с.
3. Чистякова, М.И. Психогимнастика [Текст] / Под ред. М.И.Буянова. – 2-е изд. – М.: Просвещение: ВЛАДОС, 2000 – 155 с.