

Корбут К.А., студ. гр. 312 ФКиСКД
БГУКИ
Научный руководитель – Мышковец А.А.,
канд. пед. наук, доцент

КОРРЕКЦИЯ ТРЕВОЖНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ИГРОВОЙ ТЕРАПИИ

Достаточно большое количество детей младшего школьного возраста имеют признаки тревожности.

Тревожность различают как эмоциональное состояние и как устойчивую черту, индивидуальную психологическую особенность, проявляющуюся в склонности к частым интенсивным переживаниям состояния тревоги [2].

В психологическом словаре дано следующее определение тревожности: это «индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и в таких, которые к этому не предрасполагают» [3].

Тревожность не связана с какой-либо определенной ситуацией и проявляется почти всегда. Это состояние сопутствует человеку в любом виде деятельности.

Каждому ребенку присущи определенные страхи. Однако, если их очень много, то можно говорить о проявлениях тревожности в характере ребенка.

Тревожность младших школьников – это острейшая проблема психологии и педагогики, вызываемая многими причинами, в том числе социальными: сложной, нестабильной ситуацией в обществе, микроклиматом в семье и атмосферой в школе.

До настоящего времени еще не выработано определенной точки зрения на причины возникновения тревожности. Но большинство ученых

считает, что в младшем школьном возрасте одна из основных причин кроется в нарушении детско-родительских отношений.

Авторы книги «Эмоциональная устойчивость школьника» Б. И. Кочубей и Е.В. Новикова считают, что тревожность развивается вследствие наличия у ребенка внутреннего конфликта, который может быть вызван:

1. Противоречивыми требованиями, предъявляемыми родителями, либо родителями и школой. Например, родители не пускают ребенка в школу из-за плохого самочувствия, а учитель ставит «двойку» в журнал и отчитывает его за пропуск урока в присутствии других детей.

2. Неадекватными требованиями (чаще всего, завышенными). Например, родители неоднократно повторяют ребенку, что он непременно должен быть отличником, не могут и не хотят смириться с тем, что сын или дочь получает в школе не только "девятки, десятки" и не является лучшим учеником класса.

3. Негативными требованиями, которые унижают ребенка, ставят его в зависимое положение [4].

Тревожность ребенка во многом зависит от уровня тревожности окружающих его взрослых. Высокая тревожность педагога или родителя передается ребенку. В семьях с доброжелательными отношениями дети менее тревожны, чем в семьях, где часто возникают конфликты.

Как метод коррекции тревожности у младших школьников может быть использована игровая терапия.

Игровая терапия – это метод психотерапевтического воздействия на детей с использованием игры. Игра оказывает сильное влияние на развитие личности, способствует созданию близких отношений между участниками игры, помогает снимать напряженность, повышает самооценку, позволяет поверить в себя в различных ситуациях. В игре ребенок, чувствуя себя в безопасности, легко может пережить травмирующий опыт, избавиться от негативного стресса, и, как следствие, преодолеть тревожность.

Игровую терапию можно описать как опыт, чувства, мысли и желания человека, проецируемые на игрушки и различные материалы, такие как песок, краска и вода. Ребенок выбирает для себя такие игрушки, на которые он может спроецировать свой прежний опыт, примерить желаемые роли и взаимоотношения. Важность игры состоит в том, что ребенок исследует свой прошлый опыт с возможностью оставаться на безопасном расстоянии от реальной действительности. Игровая терапия – метод коррекции эмоциональных и поведенческих нарушений у детей, в основу которого положен свойственный ребенку способ взаимодействия с окружающим миром – игра [1].

Игра – это произвольная, внутренне мотивированная деятельность, предусматривающая гибкость в решении вопроса о том, как использовать тот или иной предмет. Это средство выражения чувств, исследования отношений и самореализации. Игра представляет собой попытку ребенка организовать свой опыт, свой личный мир. В процессе игры ребенок переживает чувства контроля над ситуацией, даже если реальные обстоятельства этому противоречат.

Средства и методы игры разнообразны и могут гармонически объединить: фактический и творческий материал; обычное восприятие информации и творческую работу; эмоциональный и логический способы восприятия действительности.

В младшем школьном возрасте игра уже не занимает столь важного места, которое характерно для нее в дошкольном возрасте, но все же она имеет немалое значение в психическом развитии младшего школьника. Школьников, в отличие от детей дошкольного возраста, которых больше всего привлекает сам процесс игры, начинает интересовать исход игры, ее результат. Игры школьников в значительно большей степени требуют целенаправленности и волевой регуляции поведения. Поскольку сложная система общественных взаимоотношений и зависимостей,

устанавливающихся в школе, постепенно начинает пронизывать всю жизнь и деятельность детей.

Игра в младшем школьном возрасте приобретает новые формы и новое содержание. Для детей младшего школьного возраста характерны игры с правилами, регулирующие расстановку сил в детском коллективе. Особенно типичны для них игры с распределением на «команды», где всегда можно заметить элементы соревнования, борьбы и взаимной поддержки.

Игротерапия как средство динамического воздействия на разбалансированную личностную, эмоционально-волевою и коммуникативную сферы детей младшего школьного возраста с тревожностью решает ряд важнейших коррекционных задач. Она позволяет повысить уровень социальной адаптации ребенка, снизить уровень ситуативной и личностной тревожности, навязчивых страхов (темноты, резких звуков, высоты, передвижения и т.д.), сформировать адекватную самооценку.

Игротерапия используется как в индивидуальной, так и в групповой форме.

Для детей в состоянии тревожности больше подходит форма индивидуальных занятий, так как в первую очередь в работе с такими детьми необходимо достижение эмоционального контакта между ребёнком и психологом. При наличии эмоционального контакта и атмосферы доверия на занятиях, «ведущим» в работе становится ребёнок, который в сущности сам указывает на свои страхи и подсказывает причины, по которым эти страхи возникают. Дети интуитивно находят способ одержать победу над своим страхом, педагог в этой ситуации выступает как помощник, который постепенно отступает на второй план.

Таким образом, игровая терапия является наиболее оптимальным средством для коррекции тревожности у младших школьников. Эффективными являются все методы игровой терапии, поэтому совершенно не важно, какой из них будет выбран педагогом для проведения

коррекционной работы; важно, чтобы эта работа проводилась на достаточно высоком профессиональном уровне.

Список использованной литературы:

1. Экслайн, В. Развитие личности в игровой терапии / В. Экслайн. – Москва : «ЭКСМО – Пресс», 2000. – 256 с.
2. Прихожан, А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А.М. Прихожан. – Москва : Наука, 2000. – 326 с.
3. Современный словарь по психологии; авт. – сост. В.В. Юрчук. – Минск : Современное слово, 1998. – 767 с.
4. Кочубей, Б. И., Новикова, Е. В. Эмоциональная устойчивость школьника / Б.И.Кочубей, Е.В.Новикова. – М. : Знание, 1998. – 79 с.