Давыдова Дарья Павловна

Учитель начальных классов

«Гимназия №13»

[dasha.yakovleva1307@mail.ru](mailto:dasha.yakovleva1307@mail.ru)

89960650151

**ВОЗМОЖНОСТИ ИГРОТЕРАПИИ В СНИЖЕНИИ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

В настоящее время увеличилось число учащихся, испытывающих чувство школьной тревожности. Это можно связать с современным способом организации обучения, школьными условиями, чрезмерной нагрузкой, а также неудовлетворением потребностей школьников.

Школьную тревожность избежать невозможно. Она проявляется в виде постоянного беспокойства, волнения, неуверенности, отрицательного результата своих действий. «В младшем школьном возрасте уровень тревожности повышается, что связано не только с изменением привычных условий жизни, но и перестройкой взаимоотношений ребёнка со взрослыми и сверстниками» [1, с. 17-18].

Повышенная тревожность не только негативно сказывается на успеваемости обучающихся, но и на их состоянии здоровья, что проявляется в частых заболеваниях простудой, ОРВИ и др. Введение Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС НОО) поставило перед учителем ряд задач, в том числе сохранение и укрепление физического и духовного здоровья учащихся, а также учёт их психологических способностей [2].

Само понятие «тревожность» стало изучаться в 50-х годах XX века. Стали проводиться серьёзные исследования, увеличивалось число публикаций, посвященных данному феномену. Среди зарубежных психологов проблему тревожности освещали: Ч. Спилбергер, З. Фрейд, Х. Хекхаузен Х, К. Роджерс, Р. Мэй и другие. Однако в нашей стране изучение вопроса тревожности началось лишь в 70 годы прошлого столетия. Проблема исследования данного понятия привлекла внимание многих отечественных психологов: В.М. Астапов, А.В. Микляева, Н.Д. Левитов, Ю.Н. Левченко, А.М. Прихожан, Ю.А. П.В. Румянцева и другие.

Постоянные исследования вопроса тревожности младших школьников привели к необходимости изучения коррекции и устранения данного феномена. Одним из методов снижения уровня тревожности является игра, которая позволяет ребёнку освободиться от страха, подчинения, зависимости, напряженности от отношений со взрослыми. Вовлекаясь в игру, учащийся забывает о требованиях, нагрузках, конфликтах и неудачах, связанных со школой, происходит снижение уровня тревожности.

Под тревожностью мы понимаем состояние человека, которое характеризуется повышенной склонностью к переживаниям, опасениям и беспокойству, имеющей отрицательную эмоциональную окраску. Причиной тревоги может быть все, что нарушает у ребенка чувство уверенности, надежность в его взаимоотношениях с родителями, педагогами, сверстниками.

Одним из эффективных средств в снижении уровня тревожности младших школьников мы считаем игротерапию, так как игра – это естественная среда для самовыражения ребёнка. Игротерапия – это метод психотерапевтического воздействия на ребёнка с целью коррекции его поведенческих и эмоциональных нарушений за счет игры.

Эмпирическое исследование состояло из трех этапов: констатирующий, формирующий и контрольный. Цель: на основании теоретического анализа и интерпретации эмпирических данных разработать и реализовать программу приёмов игротерапии в снижении уровня тревожности детей младшего школьного возраста.

Эмпирическое исследование проводилось на базе МБОУ СОШ № 34 г. Твери, 2 «А» класс. В результате работы было исследовано 31 обучающихся в возрасте 7-8 лет.

Цель констатирующего этапа эмпирического исследования – определить исходный уровень тревожности у обучающихся 2 «А» класса.

На этом этапе нами были проведены следующие методики:

1.Тест школьной тревожности Филлипса.

Цель: изучение уровня и характера тревожности обучающихся, связанной со школой.

Опросник состоит из 58 вопросов о том, как чувствует себя ребёнок в школе. Учащимся предлагается ответить «да» или «нет».

Методика выявляет следующие факторы тревожности: общая тревожность в школе; переживания социального стресса; фрустрация потребности в достижение успеха; страх самовыражения; страх ситуации проверки знаний; страх не соответствовать ожиданиям окружающих; низкая физиологическая сопротивляемость стрессу; проблемы и страхи в отношениях с учителями.

Исходя из полученных данных, мы установили, что для 2 «А» класса характерен низкий уровень тревожности (52%). Повышенный уровень тревожности наблюдается у 32% обучающихся, а высокий у 16%.

2.Проективная методика для диагностики школьной тревожности А.М. Прихожан.

Цель: выявить уровень школьной тревожности.

Учащимся предлагается придумать рассказ по картинкам (наборы для мальчиков и девочек различны). На картинках у людей не изображены лица, поэтому задача детей рассказать, какое настроение у человека на лице. Каждая картинка содержит в себе определенную ситуацию, в которой возможно проявление тревожности.

Проанализировав результаты исследования, мы выявили, что в данном классе преобладает нормальный уровень школьной тревожности (84%), высокий уровень наблюдается у 16% обучающихся. Больше всего неблагоприятных ответов учащиеся давали к учебным ситуациям: взаимодействие с учителем/оглашение результатов (71%), настроение ребенка на уроке (58%). Наименьшее количество неблагоприятных ответов по ситуациям: отношение к одиночной игре и дорога в школу – 16%.

3. Шкала явной тревожности CMAS (адаптация А.М. Прихожан).

Цель: выявить уровень тревожности как относительно устойчивое образование у детей.

Опросник состоит из 42 вопросов, отражающих хронические тревожные реакции у детей. Обучающимся предлагается ответить на утверждение «верно» или «неверно». Данная методика содержит определенные нормы для девочек и мальчиков.

Результат исследования показал, что во 2 «А» классе преобладает несколько повышенный уровень тревожности – 10 (32%) обучающихся, явно повышенная тревожность наблюдается у 7 (23%) обучающихся, нормальный уровень свойственен 5 (16%) обучающихся, очень высокую тревожность показали 9 (29%) человек.

В ходе констатирующего исследования было выявлено, что у обучающихся 2 «А» класса средний уровень тревожности.

Для снижения уровня школьной тревожности обучающихся нами была составлена программа с включением приёмов игротерапии.

Программа проводилась на уроках в соответствии с его темой, целью и задачами в течение одного месяца с обучающимися 2 «А» класса. Методы игротерапии использовались на уроках математики, русского языка, литературного чтения, окружающего мира, технологии и изобразительного искусства.

Программа формирующего этапа исследования включала в себя следующие игры в снижения тревожности: «Знаешь ли ты свой класс», «Два плюса», Театрализованная игра, «Медведь», «Театр зверей» (И. Лопухина), «Воздушный шарик», «Нарисуем страх», Крестики-нолики, «Добрый осьминог», «Водопад», «Волшебный стул», «Посмеемся над страхами», «Театр масок», «Зайки и слоники», «Недотроги» (К.Фопель), «Избавление от тревог», игра с пластилином «Все мы на ошибках учимся», «Подарок», «Драка», «Насос и мяс», «В кругу симпатий» (К.Фопель), «По следам», «Ролевая гимнастика» (Т.Мазепина), «Тряпичная кукла и солдат» (К. Фопель), Весёлые клоуны», «Я радуюсь когда…», «Волшебный стул», «Аэробус», «Прогулка с компасом», «Сказка».

Многие из игр, такие как «Воздушный шарик», «Медведь», «Водопад» проводились в виде физкультминуток.

Рассмотрим подробнее некоторые игры.

Игра «Два плюса» была проведена многократно. В процессе игровой деятельности у школьников развивались способности эмоциональной саморегуляции и достижение эмоциональной устойчивости за счет осознания ребенком своих эмоций, чувств и переживаний; оптимизацию развития «Я-концепции»; повышение степени самопринятия и формирование чувства «Я». Цель: снятие тревожности, связанной с личными неудачами. На этапе урока «рефлексия», когда обучающиеся высказывают оценку своей учебы, возможны отрицательные ответы.

Игра «Театр масок» проводилась в виде физкультминутки с целью снятия тревожности, расслабление мышц лица, раскрепощение. Учащимся предлагалось изобразить выражение лица различных героев. Дети с помощью мимики и несложных жестов или только с помощью мимики изображали героев, которых называл учитель.

Игры были направлены на снятие тревожности, связанной с личными неудачами; снятие эмоционального и мышечного напряжения; повышение уровня социальной компетентности в отношениях со сверстниками и взрослыми.

Целью контрольного этапа исследование стало выявление динамики уровня тревожности обучающихся 2 «А» класса. Для достижения поставленной цели нами были проведены методики аналогичные тем, что проводились на констатирующем этапе исследования.

1.Тест школьной тревожности Филлипса

В результате реализации программы формирующего этапа исследования у 2 (6%) участников экспериментальной группы снизился уровень тревожности, у 6 (19%) обучающихся 2 «А» класса с повышенного уровня тревожность снизилась до низкого уровня.

2.Проективная методика тревожности А.М. Прихожан.

Проанализировав результаты, мы выяснили, что уменьшился уровень тревожности к учебным ситуациям: взаимодействие с учителем/оглашение результатов (52%, понизился на 19%), настроение ребенка на уроке (48%, понизился на 10%).

3.Шкала явной тревожности А.М. Прихожан

В результате реализации программы формирующего этапа с использованием возможностей игротерапии у 5 (16%) испытуемых понизился уровень тревожности с очень высокого на явно повышенный уровень тревожности. У 5 (16%) обучающихся явно повышенный уровень тревожности сменился несколько повышенным уровнем. У 2 (6%) обучающихся несколько повышенный уровень тревожности сменился нормальным уровнем тревожности.

После сравнительного анализа результатов, констатирующего и контрольного этапов исследования, мы установили, что разработанная нами программа занятий с использованием возможностей игротерапии способствует улучшению результатов и снижению общей тревожности обучающихся. Отсюда следует, что выдвинутая нами гипотеза о том, что целенаправленное использование учителем начальной школы системы методов игротерапии способствует снижению уровня тревожности у детей младшего школьного возраста доказана.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Брель Е.Ю., Гайдук С.В. Проблемы развития тревожности у младших школьников / Сибирский психологический журнал. 2009. С. 79-84.

2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. Стандарты второго поколения. М.: Просвещение, 2010. 41 с.