

# **ВЛИЯНИЕ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ НА АДАПТАЦИЮ ПЕРВОКЛАССНИКОВ**

Копылова С.М.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 101», г. Воронеж

Основными задачами психологического сопровождения образовательного процесса являются мониторинг психолого-педагогического статуса ребенка и динамики его психологического развития в процессе школьного обучения, содействие индивидуализации образовательного маршрута, а также реализация психологических программ, направленных на преодоление отклонений в социальном и психологическом здоровье, трудностей в адаптации, обучении и воспитании, нарушений в поведении, задержек и отклонений в развитии обучающихся (сост. Возняк И.В., 2015).

Большое значение для развития личности имеет психическое здоровье, то есть состояние душевного, физического и социального благополучия. Если человек находится в ситуации дискомфорта, то прежде всего страдает эмоциональная сфера, что в свою очередь вызывает тревожность как ответную реакцию на стрессовую ситуацию.

Школьная тревожность является одной из типичных проблем, с которыми сталкивается педагог-психолог в своей работе. Она выступает ярчайшим признаком школьной дезадаптации ребенка, отрицательно влияя на все сферы его жизнедеятельности: не только на обучение, но и на общение, на здоровье и общий уровень психологического благополучия. Школьная тревожность-это самое широкое понятие, включающее различные аспекты устойчивого школьного эмоционального неблагополучия. Она выражается в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в классном коллективе, в ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны педагогов, сверстников. Ребенок постоянно чувствует собственную неадекватность, неполноценность, не уверен в правильности своего поведения,

своих решений. В целом, школьная тревожность является результатом взаимодействия личности с ситуацией. Это специфический вид тревожности, связанный с ситуацией взаимодействия ребенка с различными компонентами школьной образовательной среды. Чувство тревожности в школьном возрасте неизбежно, поскольку познание всегда сопровождается тревогой. Оптимальная учеба в школе возможна только при условии более или менее систематического переживания тревоги по поводу событий школьной жизни. Однако интенсивность этого переживания не должна превышать индивидуальной для каждого ребенка «критической точки», после которой оно начинает оказывать дезорганизирующее, а не мобилизирующее влияние. Именно интенсивное, дезорганизирующее учебную деятельность переживание тревожности рассматривается как характеристика неконструктивного протекания процесса адаптации (Битянова М.Р., 1997). Факторами, способствующими формированию и закреплению школьной тревожности, являются учебные перегрузки, неспособность учащегося справиться со школьной программой, неадекватные ожидания со стороны родителей, неблагоприятные отношения с педагогами, регулярно повторяющиеся оценочно-проверочные ситуации, смена школьного коллектива и /или непринятие детским коллективом (Микляева А.В., Румянцева П.В., 2006). Школьная тревожность может проявляться в поведении самыми разнообразными способами, маскируясь под другие проблемы. Основными диагностическими признаками школьной тревожности являются пассивность на уроках, скованность при ответах, смущение при малейшем замечании со стороны учителя, большое волнение перед проверочной или самостоятельной работой. На перемене тревожный ребёнок не может найти себе занятие, любит находиться среди детей, не вступая в тесные контакты с ними (Микляева А.В., Румянцева П.В., 2006).

Работа педагога-психолога по профилактике и коррекции школьной тревожности охватывает различные сферы школьной жизни ребенка. На протяжении нескольких лет в своей работе я использую методы и технологии, описанные в книге Микляевой А.В., Румянцевой П.В. «Школьная тревожность:

диагностика, профилактика, коррекция». В соответствии с планом работы педагога-психолога по адаптации первоклассников реализуется программа «Я-школьник». Цель программы: содействие школьной адаптации учащихся посредством проработки потенциально проблемных сфер школьной жизни. Программа состоит из цикла психопрофилактических занятий. Темы занятий: Кто такой школьник?; Школьный распорядок; Школьные правила; Предметы и учителя; Наш класс; Наша школа.

После проведения психопрофилактических занятий проводится фронтальная психодиагностика параллели первых классов с целью выявления детей, для которых характерна повышенная школьная тревожность. Для диагностики школьной тревожности первоклассников использую следующие методы: наблюдение, экспертная оценка педагогов, рисуночный проективный метод «Я в школе». После обработки результатов диагностики были определены учащиеся с повышенным уровнем школьной тревожности для дальнейшей групповой работы по программе, целью которой является создание условий для снижения школьной тревожности у учащихся до уровня «мобилизующей» тревоги, соответствующего возрастной норме. Программа для первоклассников рассчитана на 12 занятий: занятия 1-3 ориентированы на создание рабочей атмосферы, формулирование правил группы, прояснение ожиданий участников; занятия 4-8 направлены на разрядку школьной тревожности; занятия 9-11 способствуют развитию навыков общения, повышению самооценки учащихся; занятие 12 представляет собой подведение результатов работы. Для повышения эффективности программы необходим комплексный подход, работа не только с учащимися, но и с педагогами и родителями. На подготовительном этапе работы проводятся консультации с родителями и педагогами участников группы с целью предупреждения возникновения ситуаций, способствующих развитию тревожности. На завершающем этапе групповой работы проводится контрольная диагностика уровня школьной тревожности у участников группы, позволяющая оценить эффективность работы. Для ее проведения использую проективную методику

диагностики школьной тревожности А.М. Прихожан, которая проводится в индивидуальной форме. По результатам реализации программы групповых занятий наблюдается снижение количества учащихся с повышенной школьной тревожностью до нормы. Взаимодействие педагога-психолога с педагогами и родителями обучающихся занимает важнейшее место в структуре психопрофилактики школьной тревожности. В рамках профилактической работы по проблеме школьной тревожности педагог-психолог формулирует рекомендации для педагогов и родителей по содействию школьной адаптации ребенка.

Таким образом школьная тревожность первоклассников является очевидным признаком затруднений в процессе школьной адаптации и препятствует эффективной учебной деятельности независимо от того, осознается она самим ребенком или нет. Поэтому это направление психопрофилактической работы является неотъемлемой частью системы психолого-педагогического сопровождения учебно-воспитательного процесса.

### **Литература**

1. Битянова М.Р. Организация психологической работы в школе. – М.: Совершенство, 1997. – 298 с.
2. Микляева А.В., Румянцева П.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. – СПб.: Речь, 2006. – 248 с.
3. Мухина В.С. Возрастная психология. Феноменология развития: учебник для студ. высш. учеб. заведений / В.С. Мухина. – 11-е изд., перераб. И доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 640 с.
4. Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 240 с.
5. Система психологического сопровождения образовательного процесса в условиях введения ФГОС: планирование, документация, мониторинг, учет и отчетность / сост. И.В. Возняк [и др.]. – Волгоград: Учитель: ИП Гринин Л.Е., 2015. -235 с.