

Баташева Мария Александровна

студентка

ФГБОУ ВО «Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ ПСИХОЛОГА С ПРОБЛЕМОЙ ТРЕВОЖНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В КОНТЕКСТЕ КОММУНИКАТИВНЫХ ТРУДНОСТЕЙ

Аннотация: статья посвящена основным методам и подходам, которые может применить психолог для работы с проблемой тревожности учащихся, особенно в случае, когда она связана с коммуникативными трудностями.

Ключевые слова: младшие школьники, коммуникативные трудности, тревожность.

В настоящее время решение проблемы тревожности учащихся является одной из основных задач в психологии образования. Недостаточное внимание к вопросу повышенной тревожности может привести к серьезным последствиям для академической успеваемости, эмоционального благополучия и социальных навыков школьников. Именно тревожность, как отмечают многие исследователи и практические психологи, лежит в основе целого ряда психологических трудностей детства, в том числе многих нарушений развития, служащих поводом для обращений в психологическую службу образования [1, с. 3–4]. В частности, при наличии коммуникативных затруднений, проблемы с тревожностью могут быть еще более значимыми и нарастать с каждым днем. В связи с этим работа психолога в данном направлении играет ключевую роль в помощи учащимся преодолеть свои трудности.

К сожалению, оказать полноценную психологическую помощь младшим школьникам психологу непросто, потому что дети в этом возрасте имеют трудности с объяснением того, что именно мешает им учиться и дружить со сверстниками. Ещё недостаточно сформировано самосознание, поэтому детям тяжело

рассказать о своих переживаниях. Консультирование как вид психологической помощи мало эффективен для детей младшего школьного возраста. И чтобы понять картину развития ребенка, его взаимоотношения с окружающими, психологу необходимо изучить особенности личности и характер ребенка. Эмоциональные представления ребенка о происходящих с ним событиях складываются в зависимости от его самооценки, уровня притязаний, логики чувств [1, с. 20]. В этом случае используется психологическая диагностика.

В школе психодиагностика имеет «массовый» характер, и используется ежегодно. Она проводится в групповом режиме и не занимает много времени от урока. Полученные результаты обрабатываются и интерпретируются, выявляя школьников с повышенной тревожностью. После выявления такого ребенка, будут проводиться дополнительные углубленные психодиагностики для выявления возможных причин тревожности. Для получения информации об эмоциональном здоровье ребенка, психолог будет проводить встречи с родителями и учителями. После составляется коррекционно-развивающая программа, которая проводится как индивидуально, так и групповым способом. Через некоторое время психолог проводит повторную диагностику, позволяющую дать оценку эффективности коррекционной работы.

Рассмотрим этапы работы психолога подробнее.

Первый шаг, который может предпринять психолог – это проведение диагностической работы, чтобы понять причины коммуникативных проблем и наличие тревожности у учащихся. Путем наблюдения, тестирования и беседы психолог может получить подробную информацию о характере и степени проблемы. Для того чтобы сформулировать план помощи и разработать индивидуальные стратегии интервенции, необходимо понять именно те аспекты, которые мешают ученику эффективно общаться и вызывают у него тревогу.

Диагностика включает в себя наблюдение за учениками на уроках, тесты-опросники и проективные методики. Если наблюдение можно проводить на любом возрастном этапе, то стандартизированные методы выявят достоверные результаты только по валидным возрастным группам учащихся.

Наблюдение способно выявить тревожность даже у тех школьников, которые ранее не догадывались о ней. Для получения полных сведений о разнообразных проявлениях тревожности, психологу необходимо максимальная сосредоточенность. С помощью наблюдения небольшое количество полученных данных вызовет затруднения при обработке результатов.

Метод опросов для родителей и учителей даёт возможность получить дополнительную информацию по ребенку. Если взрослые способны выявить первые признаки проявления трудностей у ребенка, коррекционно-развивающая работа психолога начнётся раньше. Данный метод является дополнением к основным видам диагностики.

Проективные методики активно используются психологом для выявления общей тревожности, несмотря на сложность обработки результатов. Проективные методики лежат в основе присущего человеку стремления трактовать явления и предметы окружающей действительности, связывая их с собственными желаниями, потребностями, чувствами, которые составляют его внутренний мир.

Проективные тесты позволяют получить информацию, которую невозможно будет собрать другим путем. Методики имеют неоднозначный стимульный материал, не позволяющий школьнику понять, для чего проводится тестирование.

Одним из видов проективных методик являются проективные рисунки («Несуществующее животное». М.З. Дукаревич, «Дом – Дерево – Человек» Дж. Бук и др.), позволяющие определить общую школьную тревожность и особенности отношения к ситуациям. Диагностика проводится в индивидуальной форме или в групповой. После выполнения задания ребенком, психолог задает вопросы, которые уточняют определенные элементы рисунка или мини рассказ того, что происходит на рисунке.

Завещающий этап работы психолога – это разработка индивидуального плана помощи. Он должен основываться на результативных методах и техниках психотерапии, которые успешно применяются для помощи людям с коммуникативными затруднениями и тревожностью. В рамках плана можно использовать

такие техники, как арт-терапия, когнитивно-поведенческая терапия, расширение словарного запаса и другие подходы, нацеленные на развитие коммуникативных навыков и снижение тревожности. Важно, чтобы план помощи был нацелен на индивидуальные потребности каждого учащегося, учитывая его возможности и обратную связь.

Со школьниками, не имеющими высокого уровня тревожности, психолог проводит психолого-профилактические мероприятия, предупреждающие рост уровня тревожности.

Форма работы с ребенком будет зависеть от характера его тревожности. Индивидуальная форма работы используется, если у ребенка наблюдаются ярко выраженные трудности в общении с одноклассниками. Достигнув положительного результата от индивидуальной работы, психолог начинает понемногу включать школьника в групповую работу. Групповая работа позволяет возникнуть эмоциональному отклику, а также получению опыта реагирования и поведения в различных школьных ситуациях.

Школьная среда должна создавать условия для поддержки учащихся с такими проблемами. Это включает в себя профессиональную поддержку со стороны психологов, возможность посещения групповых тренингов по развитию коммуникативных навыков и проведение индивидуальных консультаций. Кроме того, о проблеме должны быть осведомлены педагоги и адаптировать формы работы и методы обучения для учащихся с коммуникативными затруднениями.

Третий этап работы психолога – это имплементация плана помощи и осуществление психологической поддержки. Психолог проводит индивидуальные консультации с учащимся, в ходе которых он помогает найти новые способы общения и справиться с тревогой. Также психолог может регулярно взаимодействовать с родителями и учителями, чтобы обеспечить поддержку и объективное понимание проблемы. Взаимодействие с другими членами образовательного сообщества важно для создания положительного образовательного окружения, способствующего развитию коммуникативных навыков и снижению тревожности.

Одним из ключевых методов преодоления коммуникативных затруднений является систематическая работа над развитием навыков общения у детей. Программа обучения должна включать уроки по развитию коммуникативных навыков, речи и презентации. Учение должно проходить в игровой форме, чтобы дети легче усваивали информацию и применяли полученные знания на практике.

Каждый день школьники должны иметь возможность участвовать в коммуникативных ситуациях, включающих групповую и парную работу, дебаты и ролевые игры. Постепенно, с регулярной практикой и поддержкой со стороны педагогов, у детей формируются навыки эффективного общения и исчезает тревожность, связанная с ним. Стоит подчеркнуть, что личность ребенка развивается в разных видах его практики, но и в этой среде общение является одним из решающих факторов [3].

В коррекционно-развивающей работе психолог использует различные подходы, способные корректировать тревожность и сделать развивающий процесс более эффективным и наиболее полным.

В дополнение к систематической работе и созданию поддерживающей среды, полезно использовать индивидуальный подход к каждому ребенку. Некоторые дети могут испытывать более серьезные проблемы с коммуникацией, и для них может потребоваться дополнительная помощь. Педагоги должны проявлять терпение и понимание, разрабатывать индивидуальные планы и стратегии развития коммуникативных навыков.

В итоге, преодоление коммуникативных затруднений является важным условием для снижения тревожности младших школьников. Систематическая работа над развитием навыков общения, создание доброжелательной школьной среды и индивидуальный подход к каждому ребенку помогут развить у них уверенность и компетенцию в общении, что является необходимым для успешной адаптации и академического роста.

Список литературы

1. Костяк Т.В. Тревожный ребенок: младший школьный возраст: книга для родителей / Т.В. Костяк. – М.: Академия, 2008. – 96 с.

2. Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст. – СПб.: Питер, 2009.

3. Лисина М.И. Общение, личность и психика ребенка / М.И. Лисина; под ред. А.Г. Рузской – М.: Институт практической психологии; Воронеж: МОДЭК, 1997. – 384 с.