

*Цырендашиева А.П.,
студентка,
ФГБОУ ВО «БГУ»
Россия, г. Улан-Удэ*

ПРОГРАММА ПРОФИЛАКТИКИ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

***Аннотация:** В статье рассматривается проблема школьной тревожности у детей младшего школьного возраста как один из ведущих факторов школьной дезадаптации. Представлена авторская программа профилактики школьной тревожности, включающая диагностический, коррекционно-развивающий и оценочный блоки. Описаны основные направления работы с младшими школьниками, их родителями и педагогами. Обоснована эффективность применения игровых, арт-терапевтических и когнитивно-поведенческих методов, реализуемых в условиях общеобразовательной организации.*

***Ключевые слова:** школьная тревожность, младшие школьники, профилактика, адаптация, начальная школа, психолого-педагогическое сопровождение.*

Tsyrendashieva A.P.

PROGRAM FOR THE PREVENTION OF SCHOOL ANXIETY IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

Annotation: *The article discusses school anxiety in primary school children as a leading factor of school maladjustment. The author's program for the prevention of school anxiety is presented, including diagnostic, correctional and evaluation blocks. The effectiveness of the use of play, art-therapeutic and cognitive-behavioral methods is substantiated.*

Key words: *school anxiety, primary school children, prevention, adaptation, primary school, psychological and pedagogical support.*

Современная начальная школа предъявляет к ребёнку высокие интеллектуальные, эмоциональные и социальные требования. По данным А.М. Прихожан, А.В. Микляевой и П.В. Румянцевой, стабильно повышенный уровень школьной тревожности отмечается у 25–40 % учащихся 1–4 классов [3, с. 12; 4, с. 27]. Тревожность оказывает негативное влияние на эмоциональное самочувствие ребёнка, его успеваемость, учебную мотивацию, развитие личности и физическое здоровье. В этой связи проблема профилактики школьной тревожности в начальной школе приобретает особую актуальность и требует разработки научно обоснованных программ психолого-педагогического сопровождения. Цель настоящей статьи — представить авторскую программу профилактики школьной тревожности у младших школьников.

Теоретические основы программы. Под школьной тревожностью понимается специфический вид устойчивой тревожности, возникающий во взаимодействии ребёнка с различными элементами школьной среды и закрепляющийся в этом взаимодействии [4, с. 29]. Её источниками выступают: страх не соответствовать ожиданиям взрослых, ситуации публичной оценки (ответ у доски, контрольные работы), конфликты со сверстниками, чрезмерный контроль или критика со стороны родителей, завышенные учебные требования. В младшем школьном возрасте тревожность особенно

остро проявляется в переходные периоды — при поступлении в первый класс и при переходе в среднее звено.

В основу программы положены следующие принципы: принцип возрастосообразности (Л.С. Выготский, Д.Б. Эльконин), ориентирующий работу на ведущую деятельность и новообразования младшего школьного возраста; принцип единства диагностики и коррекции; принцип системности, предполагающий включение в работу не только ребёнка, но и значимых взрослых; принцип деятельностного опосредования — использование игры, творчества и рефлексии как основных форм работы; принцип гуманистической направленности, утверждающий безусловное принятие ребёнка. Методологической базой выступают элементы когнитивно-поведенческой терапии (А. Бек, А. Эллис), арт-терапии (А.И. Копытин), игротерапии (В. Экслейн) и сказкотерапии (Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева) [6].

Цель и задачи программы. Цель программы — снижение уровня школьной тревожности у обучающихся 1–4 классов и формирование у них психологических ресурсов, необходимых для успешной адаптации к учебной деятельности и школьной жизни.

Задачи программы: 1) провести диагностику исходного уровня и индивидуальной структуры школьной тревожности; 2) обучить младших школьников доступным приёмам эмоциональной саморегуляции; 3) сформировать позитивное отношение к учебной деятельности и школьной ситуации, снизить уровень страха неудачи; 4) развить коммуникативные навыки и уверенность в себе; 5) повысить психолого-педагогическую компетентность родителей и педагогов в вопросах поддержки тревожного ребёнка; 6) оценить эффективность проведённой работы по итогам повторной диагностики.

Целевая группа и организационные условия. Программа предназначена для обучающихся 1–4 классов общеобразовательной организации (возраст 7–11 лет). Оптимальная численность группы — 8–10

человек. Общий объём детского блока — 20 занятий продолжительностью 40 минут с периодичностью 1 раз в неделю. Дополнительно предусмотрены 4 родительские встречи и 2 методических семинара для педагогов. Общий срок реализации программы — один учебный год.

Методический инструментарий диагностики. Для оценки исходного и итогового уровней тревожности, а также динамики изменений используются: тест школьной тревожности Б.Н. Филлипса (8 факторов: общая тревожность в школе, страх самовыражения, страх ситуации проверки знаний, страх не соответствовать ожиданиям окружающих и др.); опросник Ч.Д. Спилбергера — Ю.Л. Ханина (адаптация для детей); проективная методика «Школа зверей» С.А. Панченко; методика «Рисунок школы» Н.В. Нижегородцевой; структурированное наблюдение и экспертная оценка классного руководителя.

Содержание программы. Программа построена по блочно-модульному принципу и включает пять взаимосвязанных блоков.

Блок 1. Диагностико-мотивационный (2 занятия). Установление доверительного контакта, знакомство участников группы, формулирование групповых правил, проведение входной диагностики, мотивирование младших школьников на работу. Ключевые упражнения: «Знакомство по кругу», «Паутина доверия», «Моё настроение в школе».

Блок 2. Эмоционально-регуляционный (6 занятий). Цель блока — развитие способности осознавать собственные эмоциональные состояния и управлять ими. Дети осваивают приёмы диафрагмального дыхания («шарик», «задувание свечи»), элементы нервно-мышечной релаксации по Э. Джекобсону в адаптированной детской форме, технику визуализации «Безопасное место», приёмы заземления «5-4-3-2-1». Используются метафорические ассоциативные карточки, «Дневник эмоций» и игра «Термометр тревоги» [2, с. 118].

Блок 3. Когнитивно-поведенческий (6 занятий). Направлен на выявление и коррекцию иррациональных установок, характерных для тревожных детей: «я всегда должен быть лучшим», «если я ошибусь — это катастрофа», «все видят, как я волнуюсь». Основные методы: игровой сократический диалог, техника «Светофор мыслей» (красная мысль — тревожная, жёлтая — проверяющая, зелёная — помогающая), ролевое моделирование типичных школьных ситуаций (ответ у доски, контрольная работа, ошибка в тетради, конфликт со сверстником), поведенческие эксперименты в классе.

Блок 4. Коммуникативно-развивающий (4 занятия). Направлен на развитие уверенности в себе и коммуникативной компетентности. Применяются арт-терапевтические техники («Моя школа будущего», «Дерево моих сил», «Портрет уверенного ученика»), упражнения на сотрудничество («Общий рисунок», «Остров сокровищ»), ведение «Копилки достижений» — индивидуального дневника успехов обучающегося.

Блок 5. Закрепляющий и оценочный (2 занятия). Итоговая диагностика, рефлексия пройденного пути, ритуал завершения работы группы, «Выставка достижений», обратная связь для детей, родителей и педагогов.

Работа с родителями и педагогами. Для закрепления результатов детского блока необходимо включение ближайшего социального окружения ребёнка. Для родителей проводятся четыре встречи: «Откуда берётся школьная тревожность», «Как поддержать ребёнка перед контрольной работой», «Язык принятия и язык непринятия», «Реалистичные ожидания и здоровые границы». Для педагогов организуются два методических семинара: «Снижение школьной тревожности средствами урока» и «Педагогическая оценка без страха: конструктивная обратная связь младшему школьнику» [5; 7].

Ожидаемые результаты. По итогам реализации программы прогнозируются: снижение среднего показателя школьной тревожности не менее чем на 20 % по тесту Б.Н. Филлипса; расширение репертуара копинг-стратегий; повышение учебной мотивации и самооценки; улучшение эмоционального самочувствия по данным педагогического наблюдения; рост родительской компетентности в вопросах эмоциональной поддержки ребёнка. Контрольные срезы проводятся на входе в программу, в середине и по её завершении, что позволяет своевременно корректировать содержание работы.

Заключение. Предложенная программа реализует системный подход к профилактике школьной тревожности в младшем школьном возрасте: она охватывает ребёнка, его семью и педагога, опирается на возрастные особенности обучающихся и интегрирует научно обоснованные методы психологической помощи. Комплексность и практическая направленность программы соответствуют требованиям ФГОС НОО [8], ориентированного на сохранение психологического здоровья обучающихся. Результаты апробации могут быть использованы школьными психологами, педагогами начальных классов и специалистами ППМС-центров.

Использованные источники:

1. Божович Л.И. Проблемы формирования личности: избранные психологические труды / под ред. Д.И. Фельдштейна. — М.: МПСИ; Воронеж: МОДЭК, 2001. — 352 с.
2. Захаров А.И. Дневные и ночные страхи у детей. — СПб.: Речь, 2012. — 320 с.
3. Микляева А.В., Румянцева П.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. — СПб.: Речь, 2007. — 248 с.
4. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. — М.: МПСИ, 2009. — 304 с.

5. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: уроки психологии в начальной школе (1–4 классы). — М.: Генезис, 2017. — 344 с.
6. Копытин А.И. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе. — СПб.: Речь, 2010. — 336 с.
7. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребёнком. Как? — М.: АСТ, 2020. — 304 с.
8. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования: утв. приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286. — URL: <http://publication.pravo.gov.ru> (дата обращения: 15.04.2026).